٩١ تحدي كل فكرة باستخدام السهم الهابط لقد عرضنا في النقطة ٨١ إجراءات السهم الهابط للكشف عن المعتقد الأساسي، وإلا فإن تحدي كل فكرة يتم الكشف عنها سوف يحول دون الكشف عن المعتقد الأساسي، فبمجرد الكشف عن المعتقد الأساسي يستطيع المعالج في تلك اللحظة مساعدة المريض في تحدي كل فكرة من أجل وبالعودة إلى المثال)Blackburn and Davidson, 1995; Burns)1999(تعديلها الوارد في النقطة ، لوقت متأخر : الفكرة قد يكون لديه علاقة غرامية. الاستجابة التكيفية ربما يكون الأمر كذلك، وبدلا من تعذيب نفسي بسبب ذلك الأمر، سأسأله لماذا اخترت الآن أن تبدأ في العمل لوقت حسنا، سوف يهرب مع العاهرة. الاستجابة التكيفية: أنا أستبق الأحداث، أحتاج إلى إثبات إذا ما كان لديه علاقة غرامية أم لا، هاتان قضيتان منفصلتان، الفكرة الاستجابة التكيفية: لن أكون وحيدة أو غير مرغوبة، فأنا أشك أنه في علاقة غرامية. سوف أكون وحيدة، وغير مرغوبة. ٢١١ لذلك سأكون قادرة على المقاومة والكفاح إذا تركني لن أتجول في كل مكان وأردد كم أنا مسكينة وعندما أقول أنا غير مرغوبة، سأظل راغبة في نفسي، ولو تخلى هو عني. قد لا أكون جذابة بالنسبة إلى زوجي في الوقت الحالي، ولكن ذلك لا يعني أنني غير جذابة على الإطلاق،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي