

تحدي كل فكرة باستخدام السهم الهابط لقد عرضنا في النقطة ٨١ إجراءات السهم الهابط للكشف عن المعتقد الأساسي، وإلا ٩١ فإن تحدي كل فكرة يتم الكشف عنها سوف يحول دون الكشف عن المعتقد الأساسي، فبمجرد الكشف عن المعتقد الأساسي Blackburn and Davidson, 1995; Burns) 1999 (الاستجابة). العلاقة غرامية. الوقت متأخر : الفكرة قد يكون لديه علاقة غرامية. الوقت متأخر ، لوقت متأخر ، وبدلاً من تعذيب نفسي بسبب ذلك الأمر، سأسأله لماذا اخترت الآن أن تبدأ في العمل لوقت حسناً، سوف يهرب مع العاهرة. الاستجابة التكيفية: أنا أستيق 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،