

إن الأفكار الآلية السلبية هي أفكار محددة بموقف معين، وتقع عادة على حدود الوعي، ويمكن لبعض المرضى الكشف عن أفكارهم الآلية دون طلب المعالج، بينما يكون بعض المرضى الآخرين غير مدركين لها تماما، لأنهم يرونها جزءا من نظرتهم إلى أنفسهم وغالبا ما يكون المرضى أكثر وعيا بما يشعرون به على سبيل (Persons) وإلى العالم، وأنها لا تبدو مشوهة أو معضلة (116 1989) المثال كنت أشعر بسعادة غامرة طوال الصباح عن الأفكار المرتبطة بالمشاعر على سبيل المثال لا يمكنني وضع يدي على السبب الذي جعلني أشعر بذلك والأفكار الآلية السلبية هي النوع الأول من الأفكار التي يتعلم المريض فحصها، وهذا لا يعني أن المرضى سوف يكشفون فقط عن الأفكار الآلية السلبية في الموقف المزعج، ولكن من المرجح أن يكشف عن القواعد الافتراضات المعقّدة الوسيطة)، ويحتاج المعالج إلى فرز هذه البيانات المعرفية من أجل تصنيفها. يمكن للمعالج أن يقوم بمساعدة المريض على رؤية الأفكار الآلية السلبية على أنها أمر طبيعي، وأن هذه الأفكار تطفو على السطح حينما يمر الفرد بخبرة سلبية. غالبا ما ترفض هذه الأفكار أو تحيد أو تتجاهل، ولا للاختبار التجريبي، وتبدو معقولة بالنسبة إلى الشخص، وتعكس محتوى معتقداته الأساسية النشطة (على سبيل المثال أنافاشل بينما تؤكد اكتشاف الأفكار الآلية السلبية، أنا أستحق العلاج، نعم، وتستطيع المريضة المصابة بالشره العصبي أن تقنع نفسها بأنها تستطيع أن تأكل ما تريد ان يزيد وزني، وتعديلها. في هذه النقطة، والنقاط التالية (٣٣)، (٤٨) سوف ترى بعض الطرق الأساسية التي تستخدم في الكشف عن الأفكار الآلية السلبية، وبعد طرح الأسئلة الموجهة أكثر طريقة مباشرة للكشف عن الأفكار الآلية السلبية، وعلى سبيل المثال: «هل تعرف ماذا كان يدور بخاطرك في اللحظة التي كنت فيها عصبيا جدا، عندما طلب منك رئيسك في العمل تولى مسؤولية مشروع مهم؟ يمكن لهذا النهج أن يحدد بسرعة إذا كان لدى المريض في الوقت الحالي القدرة على الكشف عن هذه الأفكار، ويمكن أن يستخدم المريض الاستبطان بمساعدة المعالج، وأنت تعلم الوضع بينك وبين رئيسك، بماذا كنت تفكر عندما طلب منك رئيسك في العمل أن تتولى مسؤولية المشروع الذي دفعك إلى أن تكون عصبيا جدا). يمكن أن تستخدم الأسئلة الاستفزازية للكشف عن بعض الأفكار الآلية السلبية وذلك عندما يرد المريض على الأسئلة المبدئية بـ «لا أعرف»، عندما يقول أحد المرضى أنه لا يعرف ماذا يدور في ذهنه ويجعله قلقا جدا عندما يجد نفسه مركز اهتمام الآخرين فيسأله المعالج هما الأفكار التي مرت في عقلك في تلك اللحظة عندما كانت كل العيون عليك؟ هل كانت تراقبك أو تحكم عليك أجاب المريض الذي بدا الآن قلقا: سوف يروني بدينا وقذرا وغير منضبط، وسوف يحتقروني لقد كان السؤال الاستفزازي الذي طرحه المعالج على المريض مبنيا على فرضية وضعت من خلال المعلومات التي جمعت في أثناء تقييم مشكلات المريض. بالنسبة إلى المريض غير الواعي تماما بالأفكار الآلية السلبية الخاصة به لأنها جزء طبيعي من نظرتهم إلى العالم (1989) يمكن للأسئلة الكشف عن تلك الأفكار إذا تخيل المريض نفسه أنه لا يتصرف وفقا لوجهة نظره حول العالم وعلى سبيل (Persons) المثال،