ركز هذا العلاج النفسي على تعزيز الاستجابة العاطفية والفسيولوجية للمريضة "سالي". استخدم المعالج أساليب متعددة، بدءاً من استنباط وصف مفضل للمشاعر والأفكار المرتبطة بمواقف محددة، مثل شعور القلق في المعدة عند التفكير بالتطوع أو الشعور بالإحباط والحزن في المنزل. ثم انتقل إلى تصوير المواقف، موجّهاً سالي للتخيل وكأنه يحدث الآن، مما زاد من وضوح استجاباتها العاطفية. بعد ذلك، استخدم المعالج لعب الأدوار لإعادة خلق موقف مع زميلة، مما سمح لسالي بالوصول إلى أفكارها ومشاعرها بشكل أعمق (شعورها بالإهمال وعدم الفهم). كما استخدم المعالج تقنيات أخرى كاستخلاص صورة ذهنية مرتبطة بالمشاعر السلبية (حرف بالحبر الأحمر)، واقتراح فكرة معاكسة للافكار السلبية، واكتشاف معنى مواقف محددة (كالحصول على درجة B- وصياغة الأسئلة بطرق مختلفة لتحفيز التفكير العميق. الهدف النهائي كان فهم الأفكار والمشاعر المرتبطة بمواقف معينة ، وتحسين قدرة سالي على التعامل معها.

Summarized by © lakhasly.com