

درمان تکرارورزی شناختی

رهایی سریع از هراس و وسواس

تکنیک‌های آسان و مؤثر

تألیف

دکتر راکش جین

ترجمه

مینا عبدی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی



فهرست مطالب

۶	یادداشت مترجم
۷	مقدمه
۹	مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی
۱۱	۱. واژه‌هراسی
۲۱	۲. خطر خیال‌پردازی
۲۷	۳. تله ایمنی
۳۵	۴. نفرین شده توسط مورچه‌ها
۳۸	۵. شناخت‌های ترسناک
۴۳	۶. لایه‌های ترس‌های غیرمنطقی
۵۳	۷. واژه‌ها شفا می‌بخشند
۵۷	۸. مقابله با واکنش‌های ذهنی - بدنی
۶۱	۹. واکنش به تکرار
۶۴	۱۰. مفاهیم کلیدی
۷۵	۱۱. ارزیابی‌ها
۸۳	۱۲. تکنیک‌های تکرار ورزشی
۱۰۴	۱۳. ترفندهای خودیاری در وسواس
۱۱۱	۱۴. رویکردهای نظری
۱۱۹	۱۵. مسائل روانی - اجتماعی
۱۲۵	۱۶. ایده‌های اضافی در تکرار ورزشی
۱۲۹	۱۷. پرسش‌های متداول
۱۳۵	۱۸. پوشش خبری
۱۳۸	۱۹. توانمندسازی متخصصان حرفه‌ای
۱۵۱	۲۰. بازخورد شرکت‌کنندگان
۱۶۷	۲۱. آموزش CDT به مربیان و روان‌شناسان
۱۷۷	۲۲. نمونه‌های دیگر
۱۸۲	۲۳. ایده‌های پژوهشی در تکرار ورزشی
۱۸۵	۲۴. درمان مبتنی بر رفتاردرمانی
۱۸۹	۲۵. مدیریت وسواس از طریق CBT
۲۰۲	منابع
۲۰۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۰۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

یادداشت مترجم

در هراس و وسواس، بیمار از غیرمنطقی بودن واکنش‌های هیجانی افراطی خود نسبت به موضوعات ترس آگاه است؛ باین وجود ملزم به کناره‌گیری و یا استفاده از رفتارهای ایمنی‌بخش است. یکی از بهترین روش‌ها برای اصلاح این ناهمخوانی بین خیال و واقعیت مواجهه است. ما در مواجهه افراد را با موضوعات واقعی یا بازنمایی‌های ذهنی آنها مواجهه می‌کنیم. نه تنها موضوعات واقعی یا تصور آنها بلکه گفتگو در مورد واژه‌های مربوط به موضوعات هراس و وسواس می‌تواند در بیماران واکنش هراس ایجاد کند. در این رویکرد وظیفه درمانگر این است که با استفاده از درمان تکرارورزی شناختی ادراک تحریف‌شده بیمار در ارتباط با هر نوع تهدید در زندگی را اصلاح و بهبود بخشد. از آنجاکه مواجهه با موضوعات واقعی یا خیالی به خاموشی منجر می‌شود، از این رو مواجهه با واژه‌های هراس‌برانگیز و تکرار آنها نیز به همان شکل خاموشی به همراه دارد. با این تفاوت که کاهش واکنش‌ها در طول مواجهه واقعی زمان بیشتری به طول می‌انجامد اما در این روش واکنش‌های برانگیخته به سرعت کاهش می‌یابند. در ترجمه کتاب سعی شده است تا جای ممکن متنی روان و قابل فهم ارائه شود که با همه تلاش مطمئناً نواقصی خواهد داشت. در پایان از آقای دکتر ارجمند (مدیریت انتشارت ارجمند) که زحمت انتشار کتاب را بر عهده گرفتند صمیمانه سپاس‌گذارم. بر خود می‌دانم از دکتر جین (نویسنده کتاب) تشکر کنم که همواره در طول مسیر ترجمه، به بهترین شکل پاسخگوی سؤالات ذهن کنجکاو من بودند و میل و اشتیاق ایشان، مسیر ترجمه را برای من هموار کرد.

مینا عبدی

abdi4849@yahoo.com

مقدمه

هراس و وسواس از جمله اختلال‌های روانی هستند که از شیوع بالایی برخوردارند، به‌اندازه‌ای که جمعیت بسیاری به این اختلال‌ها مبتلا هستند. با ظهور انواع جدیدتر داروها و روان‌درمانی، آگاهی از وسواس و تعداد افرادی که به دنبال درمان هستند رو به فزونی است. هراس تا به کنون از منظر بیماران و متخصصان بهداشت روانی از اولویت کم‌تری برخوردار بوده است. ما به‌ندرت از هراس صحبت می‌کنیم. دلیل اول این کم‌توجهی این است که افراد مبتلا به هراس آن را تشخیص نمی‌دهند و اگر تشخیص دهند آن را قابل‌درمان نمی‌دانند و یا از انواع روش‌های مؤثر روان‌درمانی در دسترس برای تشخیص هراس اطلاع ندارند؛ این در صورتی است که افراد مبتلا به هراس و برخی بیماران مبتلا به وسواس می‌توانند از کتاب‌های خودآموز، برنامه‌ها و نقل‌قول‌های انگیزشی و الهام‌بخش استفاده کنند. همچنین ممکن است افراد برای غلبه بر وضعیت هراس به تلقین و هیپنوتیزم کردن خود روی بیاورند. همان‌طور که در موقعیت‌های بالینی مشاهده می‌شود تلاش برای مقابله با هراس و وسواس از طریق کتاب‌های خودآموز و سایر برنامه‌های مشابه در برخی موارد موفقیت‌های جزئی به بار آورده است. بیماران پس از مطالعه تعداد فراوانی از این قبیل کتاب‌ها و عدم موفقیت در درمان هراس به ما مراجعه می‌کنند.

در حین کار با بیماران مبتلا به هراس و وسواس دریافتم که این بیماران در خفا از عمق وجود خود رنج می‌برند. آنها همچنین احساس غمگینی، بی‌کفایتی، خجالت و حقارت می‌کنند و در مقابل دوستان و حامیان خود احساس ناراحتی می‌کنند. موضوع به‌اندازه‌ای برای آنها طاقت‌فرسا می‌شود که از بیان جزئیات مشکل خود هراس دارند و احساس انزجار می‌کنند.

تمام اختلال‌های هیجانی مانند هراس و وسواس محدودیت‌های خاصی بر عملکرد بیماران و اعضای خانواده آنها اعمال می‌کنند. فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی احساس بی‌کفایتی می‌کند و نگران این است که دیگران او را چگونه ارزیابی می‌کنند و

در محل کار عملکرد مطلوبی ندارد. وی همچنین از همکاران خود دوری می‌کند و از تکالیفی که نیازمند سخنرانی و صحبت در جمع است امتناع می‌ورزد. این سناریو محدودیتی برای ابراز پتانسیل بالقوه بیمار است که این عملکرد پایین تر از سطح بهینه به‌نوبه خود باعث کاهش بازده ملی می‌شود.

از مراجعان خود کمال تشکر را دارم که فرصتی فراهم نمودند تا تکرار ورزشی شناختی را برای درمان کارآمد هراس و وسواس پایه‌ریزی کنم.

امیدوارم این درمان بتواند به اکثر بیماران مبتلا به هراس و وسواس اگر نه همه آنها و همچنین متخصصان سرتاسر جهان که با چنین روان‌های ساده و پارسایی سروکار دارند که از خیال‌پردازی‌های خود به وحشت افتاده‌اند یاری برساند.

دکتر راکش، جین

مکان: آگرا (هند)

تاریخ: ۱۵ اکتبر ۲۰۱۶

مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی

کتاب فوق به‌عنوان یک راهنما برای درمان اختلال‌های وسواس و هراس گردآوری شده است که می‌تواند هم برای متخصصان سلامت روان و هم برای بیماران مبتلا مفید واقع شود. کتاب پیش رو رویکرد مواجهه کلامی با پیامدهای ترسناکی را شرح می‌دهد که در بیماران مبتلا به وسواس و هراس قابل مشاهده است. این رویکرد شناخت‌های ترسناک استنباط شده درباره پیامدهای ناشی از افکار وسواسی و یا نزدیکی با موضوعات ترسناک را برجسته می‌سازد. همچنین کتاب حاضر با استفاده از چهار مؤلفه، که تجزیه و تحلیل «OBCD» نامیده می‌شود یک روش ساده برای بیماران مبتلا به وسواس و هراس معرفی می‌کند. افراد مبتلا به این اختلال‌ها معمولاً ذهنشان مشغول است و با به‌کارگیری اجبار یا اجتناب از واکنش‌های برخاسته از موضوعات و عوامل راه‌انداز ترس را مدیریت می‌کنند، درحالی‌که از منظر روان‌شناختی استنباط آنها در مورد پیامدهای ترسناک بایستی بدون هیچ‌گونه اقدام اجباری، اجتناب و یا رفتارهای ایمنی‌بخش مورد بررسی قرار گیرد. در مواجهه کلامی، بیمار تشویق به شناسایی پیامدهای ترسناک می‌شود سپس شناخت ترسناک را به لحاظ زمانی تغییر داده و آن را به‌طور شفاهی بیان و تکرار می‌کند. تکرارهای کلامی هم موجب عادت شده و هم عملاً منجر به فهم عملی این می‌شوند که پیامدهای ترسناک واقعاً تهدیدکننده نیستند. به‌منظور چگونگی نحوه کاربرد تکرار ورزی شناختی به شرح مواردی پرداخته‌ام که با روش اشاره‌شده در کتاب کار کرده‌ام. روان‌پزشکان و روان‌شناسانی که در حوزه سلامت روان مشغول به کار هستند و با بیماران مبتلا به این اختلال‌ها سروکار دارند به‌سرعت می‌توانند تکنیک‌های موجود در این کتاب را فراگیرند.

امیدوارم کتاب حاضر و این رویکرد بتواند در هرکجا مورد استفاده جامعه هدف قرار بگیرد. از اینکه کتاب حاضر به زبان فارسی ترجمه شده است خرسندم و امیدوارم مورد استقبال روان‌پزشکان و روان‌شناسان ایرانی قرار بگیرد و تکرار ورزی شناختی و

سایر روش‌های نوین جرقه‌ای برای ایجاد ایده‌های خلاق برای خدمت هر چه بیشتر به بیماران باشد.

در اینجا می‌خواهم از خانم مینا عبدی تشکر کنم که مرا غافلگیر کرد و کار پرزحمت ترجمه را به عهده گرفت. این اولین ترجمه از نسخه انگلیسی این کتاب به زبان دیگر است.

دکتر راکش، جین

مکان: آگرا (هند)

تاریخ: ۱۵ اکتبر ۲۰۱۶

واژه‌هراسی

همان‌طور که علاقه‌ام به هیپنوتیزم را با خیالی آسوده دنبال می‌نمودم، کارگاه‌های آموزشی بسیاری در مراکز علمی آموزشی برگزار می‌کردم. در دسامبر ۲۰۰۷ یک کلاس آموزشی در کالج RG در می‌روت (هند) برگزار کردم که در مطبوعات خبرساز شد. بیمار بزرگ‌سالی بنام آقای چاند (نام مستعار) پس از خواندن موضوع در روزنامه، برای درمان مشکل خود به کمک هیپنوتیزم به من مراجعه کرد. وی افکاری با مضمون «نابودی»^۱ اعضای خانواده خود داشت که به مدت چند سال او را آزار می‌داد. چاند از یک روستا می‌آمد که ساکنین روستا واژه «نابودی» و واژه‌های مشابه آن را اغلب به‌عنوان ابراز خشم به‌ویژه برای «نابودی» بکار می‌بردند. او قادر به رویارویی با افرادی نبود که این واژه را به کار می‌برند و برای اجتناب از رویارویی با افرادی که در گفتگوی خود از واژه فوق استفاده می‌کردند مسیر خود را تغییر می‌داد. زندگی چاند به دلیل کناره‌گیری از بسیاری از افراد سرشناس روستای خود در طول سال‌ها تقریباً مختل شده بود. چاند قادر به گفتگو با مردم نبود و وظایف خانوادگی و شغلی خود را متوقف کرده بود. او به از بین بردن واژه «نابودی» از ذهنش همچنان ادامه می‌داد و به‌شدت آشفته بود. هرگاه که چاند لباس جدیدی می‌خرید، اگر پس از پوشیدن لباس واژه نابودی را از زبان دیگری می‌شنید سریعاً بین واژه «نابودی» و لباس جدید ارتباط برقرار کرده، آن را بر تن نمی‌کرد و به بیرون از روستا می‌رفت و لباس را به آغوش رودخانه می‌سپارد.

تلاش چاند برای سرکوبی واژه «نابودی» از ذهن خود برای چند سال ناموفق بوده است. چاند فارغ‌التحصیل شده و علاقه بسیاری به مقاله‌هایی با موضوع هیپنوتیزم دارد.

1. nash

او کتاب‌های خودآموز را مطالعه کرده است و اعتقاد دارد با به‌کارگیری هیپنوتیزم می‌توان واژه «نابودی» را از ذهن پاک کرد. چاند در جستجوی هیپنوتراپیستی بود که بتواند در از بین بردن واژه «نابودی» از ذهن خودآگاه به او کمک کند. زمانی که مقاله من درباره هیپنوتیزم را در روزنامه مطالعه کرد هیجان‌زده شد و بسیار خوش‌بینانه با من در شهر آگرا (هند) تماس گرفت.

من به داستان کامل چاند که نشان می‌داد با واژه‌های زیر آسیب‌دیده است گوش سپردم: (۱) نابودی (۲) بازمانده (۳) اعضای خانواده^۱. وی نگران این موضوع بود که وجود چنین افکاری در ذهن فقدان و تباهی واقعی خانواده را به دنبال خواهد داشت و می‌تواند به زندگی و اعضای خانواده آسیب جدی وارد کند. وی همچنین احساس می‌کرد چنانچه این اتفاق رخ دهد، طرز فکر او مسبب این فقدان بوده است.

چاند پیش‌ازاین به چندین روان‌پزشک و روان‌شناس مراجعه کرده بود و در بعضی جلسات درمان شناختی رفتاری شرکت کرده بود؛ اما از آنجاکه بهبود نیافته بود در پی یک هیپنوتراپیست بود تا با فرستادن افکار او به لایه‌های عمیق‌تر ناخودآگاه برای همیشه از آنها خلاصی یابد. با توجه به اینکه من در زمینه هیپنوتیزم نیز فعالیت می‌کردم به‌خوبی می‌دانستم که قادر نخواهم بود افکار چاند را به کمک این روش از بین ببرم. نه، نه؛ مطمئن بودم که با استفاده از آموزش توقف فکر می‌توانم به او کمک کنم. در تکنیک توقف فکر به بیمار آموزش می‌دهیم که هر زمان افکار ناخواسته به ذهن خطور کرد آهسته فریاد بزند «بس است». در حقیقت نمی‌دانستم که چگونه مشکل چاند را با به‌کارگیری ابزار روان‌شناسی کنترل کنم. همچنین به دو دلیل صلاح نمی‌دانستم که هیپنوتراپی یا روان‌درمانی را برای او اجرا نکنم، اول اینکه روحیه چاند ضعیف‌تر می‌شد. دوم، از این‌که نتوانسته‌ام به او کمکی کنم احساس بدی داشتم.

آرامش خود را حفظ کردم و چاند را به مشاوره روان‌پزشکی ارجاع دادم. چاند میلی برای انجام آن نداشت. به او توصیه کردم و متقاعدش ساختم که درمان ترکیبی ضروری است، از این‌رو چاند پیشنهاد مرا پذیرفت. از نظر من درمان ترکیبی برای درمان

1. Guldiva
2. Punja Chhipna

وسواس به روان‌درمانی صرف ارجحیت دارد. با توجه به اینکه چاند جهت مشاوره نزد من آمده بود، در شهر آگرا ماندگار شد.

ما روز بعد جلسات روان‌درمانی را آغاز کردیم. هنگامی که چاند مشکلاتش را بازگو می‌کرد متوجه شدم در اغلب آنها از افعال زمان آینده استفاده می‌کند. جملات چاند این‌گونه بود:

۱. برادرم نابود خواهد شد.
۲. مادرم نابود خواهد شد.
۳. من نابود خواهم شد.
۴. من مسئول این نابودی خواهم بود.

نمی‌توانستم به چاند بفهمانم که هیپنوتیزم در رسیدن به هدف او کمکی نخواهد کرد. در عوض، او را متقاعد ساختم تا اجازه دهد قبل از به کار بردن هیپنوتیزم روش دیگری را آزمایش کنیم. اگرچه مشخص نبود چه روشی را جایگزین خواهم کرد. بکارگیری زمان آینده در صحبت‌های چاند توجه مرا به خود جلب نمود، اینجا بود که ایده مدل تکلم به ذهنم خطور کرد. با خود اندیشیدم تا تلاش کنم مدل تکلم چاند را تغییر دهم. از پیش ایده‌ای در ذهن داشتم که بر اساس آن مدل‌های تکلم بر هیجان و رفتارها تأثیر می‌گذارد. این ایده را به خاطر بسپارید؛ تصمیم گرفتم ایده فوق را به بوتۀ آزمایش بگذارم.

به بیان دقیق‌تر در نظر داشتم جملات را از زمان آینده به زمان گذشته تغییر دهم. جملات بالا پس از تغییر به زمان گذشته به شکل زیر درخواست خواهد آمد:

۱. برادرم نابودشده است
۲. مادرم نابودشده است
۳. من نابودشده‌ام
۴. من مسئول این نابودی بوده‌ام

جهت اصلاح مدل تکلم چاند، از وی خواستم جملات فوق را تکرار کند. فکر «نابودی» موجب ترس در چاند شده بود. او گمان می‌کرد تکرار یک فکر آن را به

واقعیت عینی تبدیل خواهد کرد.

پیش از آن که چاند را مجبور کنم جملات مبدل شده بالا را تکرار کنند تصمیم گرفتم تفکر جادویی وی را اصلاح کنم. در تفکر جادویی شخص این گونه فکر می کند که صرف مرور ذهنی برخی واژه ها منجر به رویدادهای فیزیکی در محیط خارجی خواهد شد. تکرار واژه «نابودی» در ذهن چاند، در واقعیت منجر به نابودی خانواده وی خواهد گشت. من مجبور بودم تفکر جادویی چاند را این گونه اصلاح کنم که تنها با تکرار افکار در ذهن خود نمی تواند رویداد فیزیکی ایجاد کند و قادر به خلق رخدادهای بیرونی نخواهد بود. از چاند خواستم تلفن همراهش را با استفاده از افکار خود تکان دهد؛ یا با انجام اعمال ذهنی یا تکرار هر واژه ای در ذهن، یک مورچه را از بین ببرد؛ او مفهوم تفکر جادویی را درک کرد. به نظر می رسید چاند این ایده را پذیرفته است که تفکر صرف نمی تواند منجر به رخدادهای بیرونی شود. حال زمینه برای تکرار واژه های ترسناک فراهم شده بود.

بعلاوه، رابطه بین زمان ها (گذشته، حال و آینده) و ارتباطات عصبی را برای چاند شرح دادم. به او گفتم سه زمان گذشته، حال و آینده را ABC نام گذاری کنیم. زمان گذشته = A، زمان حال = B و زمان آینده = C. این سه زمان در مغز ارتباط عصبی یکسانی ندارند. ما می توانیم برای هر یک از آنها مناطق جداگانه ای در مغز پیش بینی کنیم. با این فرض، مراکز متناظر با این سه زمان در مغز را به عنوان ABC (A برای گذشته، B برای حال و C برای آینده) می نامیم. هر زمان که شخص از زمان گذشته (A) استفاده می کند اطلاعات به مرکز (A)؛ در طول استفاده از زمان حال اطلاعات به مرکز (B) و در طول استفاده از زمان آینده اطلاعات به مرکز (C) فرستاده می شود.

نگاه اضطراب به سوی آینده است، یعنی ترس از آینده. هرگاه ذهن تحت تأثیر ترس قرار می گیرد، زبان شفاهی آینده گرا و مرکز C در مغز فعال تر می شود. ترس در طول سال ها باعث می شود مرکز C در مغز فعال مانده و فرد همچنان ترسو باقی می ماند. اگر مدل تکلم را در جملات بالا تغییر دهیم اطلاعات به مرکز C در مغز ارسال نشده و ترس مربوط با این واژه ها تسکین خواهد یافت. این مدل تکلم نظر شخصی من است که چندین سال است برای سایر بیماران (با مشکلات دیگر) نیز به کار می برم.

در حال حاضر تکرار واقعی جملات تنش‌زای مبدل شده در دستور کار قرار گرفت. با آموزش مفاهیم فوق به چاند از وی خواستم جملات بالا را تکرار کند. این جملات باید به ترتیب قرار می‌گرفت. اولین جمله انتخاب‌شده این بود «من نابودشده‌ام^۱»، هنگامی که از چاند خواستم آن را تکرار کند، کناره‌گیری کرد و علائم ترس در وی مشهود بود. تکرار این جمله برای چاند بسیار ترسناک بود. مفهوم تفکر جادویی را به او یادآوری کردم، اما هنوز در پذیرش ایده تکرار واژه‌هایی که برای چندین سال وی را عذاب می‌داد ناموفق بود.

از چاند خواستم جملات تنش‌زای مبدل شده را بدون وقفه تکرار کند، ترس و ناتوانی او در بیان جملات تنش‌زای مبدل شده برای من قابل‌درک بود. سپس مجبور شدم تکلیف را به وسیله رقیق کردن انجام دهم. به چاند گفتم اجازه دهد ابتدا من جمله را تکرار کنم و او فقط گوش کند. تکرار کلامی را شروع کردم: «من نابودشده‌ام»، «من نابودشده‌ام»، «من نابودشده‌ام» ... حتی زمانی که جمله را برای خودم تکرار می‌کردم علائم پریشانی به‌وضوح در چاند قابل‌مشاهده بود. او را تشویق کردم هر زمان احساس راحتی کرد می‌تواند جمله را تکرار کند. سپس فاعل را به «دشمنان» تغییر دادم. «دشمنان نابودشده‌اند^۲». چاند سریع تکرار را آغاز کرد. به تدریج واژه «دشمن» را از جمله حذف کردم و حال چاند مجبور بود تکرار کند «من نابودشده‌ام^۳». متوجه شدم به محض آغاز تکرار کلامی بدین شکل، چاند دچار واکنش‌های اضطراب می‌شود و میزان واکنش‌ها نیز بالا می‌رود.

مفهوم منحنی اضطراب را برای چاند توضیح دادم. او گفت در حال تکرار جملات اضطرابش ابتدا از کم به متوسط و بعد از متوسط به زیاد افزایش یافته است؛ سپس از زیاد به متوسط، بعد کم و در نهایت به صفر نزدیک می‌شود. اگر این مدل افزایش و کاهش اضطراب را روی یک نمودار رسم کنیم، یک منحنی زنگوله‌ای شکل به دست خواهد آمد.

همچنین تفکر جادویی را به چاند یادآور شدم که صرف تکرار به این شکل

1. mera nash ho chukka he
2. Shatruaon ka nash ho chukka he
3. nash ho chukka he

رخداد‌های خارجی واقعی ایجاد نمی‌کند و او خواستار تکرار شد. چناند تکرار را ادامه داد. اضطرابی که بالا رفته بود اکنون شروع به آرام شدن کرده بود. پس از گذشت چند دقیقه از تکرار، چناند در تکرار جملات اضطراب کمتری داشت.

زمانی که واکنش‌های ترس چناند نسبت به جملات گفته‌شده فروکش کرد، سه الی پنج دقیقه به او استراحت دادم و در مورد سایر موضوعات با وی صحبت کردم. پس از استراحت، دوباره از او خواستم واژه «نابودی» را تکرار کند. این بار واکنش‌های کناره‌گیری رخ نداد. او به راحتی تکرار را پذیرفت. این دفعه حین تکرار واکنش ترس رخ نداد. اضطراب ظرف چند دقیقه به پایین‌ترین سطح رسید. مجدداً سه الی پنج دقیقه به او استراحت دادم. یکبار دیگر از وی خواستم جملات بالا را تکرار کند، این بار تکرار برای وی راحت بود. حتی اگر هیچ ناراحتی در این لحظه وجود نداشت، او را وادار می‌کردم برای یادگیری بیشتر تکرار کند. زمانی که هردوی ما به این نتیجه رسیدیم که هنگام صحبت کردن راجع به مشکل هیچ اضطرابی وجود ندارد، تصمیم گرفتیم به جملات دیگری پردازیم. در جریان این برنامه حدود سه تکرار پی‌درپی و یا بیشتر را با و بدون کوچک‌ترین اضطراب طبق معیار به پایان رساندیم تا به سایر جملات پردازیم.

این جلسه حدود یک ساعت ادامه داشت. با مشاهده کاهش ترس در برابر جملات ترس‌برانگیز، ترغیب شدم و خوش‌بین بودم که روش فوق را می‌توان برای سایر جملات چناند نیز به کار برد. با خود فکر کردم که اگر این مدل مجدداً برای سایر جملات نیز تکرار شود چناند انتظار خواهد داشت سایر آسیب‌های روانی وی نیز بهبود یابند.

تکرار بسیاری از واژگان و جملات مرتبط با ترس را به‌عنوان «تمرین» برچسب‌گذاری کردم. ما جلسات بعد همه‌روزه به‌غیراز یکشنبه‌ها یکدیگر را ملاقات می‌کردیم. به نظر می‌رسید چناند دوباره امیدش را به دست آورده است و خوش‌بین بود. موضوعات و موقعیت‌های بسیاری که با ترس همراه بودند شناسایی کردیم. موضوعات و موقعیت‌های زیر شناسایی شدند:

۱. خانم‌های ایالت چاند می‌گویند: «بدبختی در راه است»