

غلبه بر اعتیاد جنسی

یک راهنمای خودیاری

فهرست

۷	درباره کتاب.....
۱۱	مقدمه مترجم.....
۱۳	بخش ۱: مباحث مقدماتی.....
۱۵	فصل ۱: مقدمه.....
۲۷	فصل ۲: درمان شناختی - رفتاری.....
۳۷	فصل ۳: اعتیاد جنسی.....
۴۳	فصل ۴: محرک‌های فوق طبیعی.....
۴۹	فصل ۵: شرم.....
۶۳	فصل ۶: علوم اعصاب.....
۷۶	فصل ۷: دلبستگی.....
۸۱	بخش ۲: برنامه بهبودی ۱۰ هفته‌ای.....
۸۳	هفته ۱: باورها و قاعده‌مندی.....
۹۶	هفته ۲: وضوح ارزش‌ها.....
۱۰۴	هفته ۳: عواقب مضر و بدترین حالت سناریو.....
۱۱۷	هفته ۴: برنامه جنسی مشروط.....
۱۲۶	هفته ۵: خانواده اصلی.....
۱۳۹	هفته ۶: چرخه اعتیاد.....
۱۵۵	هفته ۷: خروج از چرخه.....

هفته ۸: تحریفات شناختی.....	۱۶۶
هفته ۹: تاریخچه شخصی.....	۱۸۲
هفته ۱۰: پیشگیری از عود.....	۱۹۴
بخش ۳: مباحث تکمیلی.....	۲۱۳
فصل ۸: هرزه‌نگاری اینترنتی.....	۲۱۵
فصل ۹: اعمال جنسی نامتعارف.....	۲۲۰
فصل ۱۰: اعتیادهای چندگانه و اختلالات ترکیبی.....	۲۲۵
فصل ۱۱: کارگروهی.....	۲۳۳
نتیجه‌گیری.....	۲۳۸
منابع.....	۲۴۱
کتابشناسی.....	۲۴۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۴۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۵۳

درباره کتاب

کتاب *غلبه بر اعتیاد جنسی* یک راهنمای خودیاری در دسترس است که از اصول رفتاردرمانی شناختی برای کمک به افراد دارای الگوهای مشکل ساز یا ناخواسته رفتارهای جنسی استفاده می‌کند.

تادئوس بیرچارد نویسنده این کتاب بنیانگذار مرکز مریلبون است. وی دارای مدرک کارشناسی ارشد در روان‌درمانی جنسی و دکترای درمان اختلالات جنسی شدید است. وی دارای اعتبارنامه انجمن روانشناسی درمانی رفتاری و شناختی بریتانیا بوده و بنیانگذار انجمن درمان اعتیاد جنسی اجباری است.

مترجم کتاب سیده نرجس عمرانی متولد ۱۳۶۲ شیراز است. او کارشناسی خود را در رشته فیزیک دانشگاه صنعتی اصفهان اخذ کرده و کارشناسی ارشد را در رشته مطالعات زنان در دانشگاه الزهرا به پایان رسانده است. او صاحب چندین مقاله علمی در حوزه جنسیت و خانواده در مجلات معتبر داخلی و خارجی است.

«این کتاب همه راهکارهای لازم برای مقابله با رفتارهای جنسی مشکل ساز را در خود دارد. همچنین در پس زمینه دارای نکات کلیدی پیرامون رفتارهای جنسی مشکل ساز بوده و در ادامه تمرینات و برنامه‌های بسیار مؤثری همراه با مثال‌ها و توضیحات روشن ارائه کرده است. این کتاب راهنمایی کامل با هدف کمک به مقابله و ترک اثرات رفتارهای جنسی مشکل آفرین، برای شروع و حفظ حرکت درجاده‌ای از سلامتی و

بهبزستی است. هر فردی که با آسیب‌های ناشی از رفتارهای جنسی خود دست و پنجه نرم می‌کند، کتاب را فوق‌العاده مفید و راهگشا خواهد یافت».

دکتر مری دیویچ، رئیس انجمن پیشرفت

سلامت جنسی پنسیلوانیا، ایالات متحده امریکا

«دکتر تادئوس بیرچارد، متخصص برجسته اعتیاد جنسی در انگلستان، دانش، تجربه و مداخلات تخصصی خود را در زمینه اعتیاد به رابطه جنسی به اشتراک می‌گذارد و چیزهای خاصی را در این مرجع ارزشمند خودیاری‌کننده به ما ارائه می‌دهد. من توصیه اکید به خواندن این کتاب می‌کنم؛ چراکه یک منبع پویا، آموزنده و توانمند برای تبدیل بیمار به یک خوددرمان‌گر در بهبودی از اعتیاد جنسی است. این کتاب همدلی، مهارت و درک عمیق از دیدگاه بیمار را نشان می‌دهد. این منبع خارق‌العاده و جذاب که در سراسر آن، تمرین‌ها و دانشی بی‌طرفانه قرار دارند، امید و احساس ارتباط با دیگران را در پی دستیابی به درک صحیح از خود ایجاد می‌کند. در اینجا توضیح داده می‌شود که چگونه سفر به سمت بهبودی و شروع یک زندگی سالم‌تر را آغاز کنید».

لسلی بوسول، نایب رئیس انجمن

درمان اعتیاد جنسی و اجباری انگلیس (ATSAC)

«این راهنمای خودیاری و خود مراقبتی طولانی مدت در مورد اعتیاد جنسی، برگرفته از مرکز درمان‌های روانشناختی مریلبون است. بنیانگذار مرکز، دکتر تادئوس بیرچارد، سخاوتمندانه خرد و تجربیات چندین دهه خود را به اشتراک گذاشته است. متن کتاب زمینه اعتیاد جنسی را با تمرکز بر تمرین‌های کاربردی علمی بررسی می‌کند. علاوه بر این، این کتاب با استفاده از یک سری تمرین‌های عملی که به خوبی طراحی شده‌اند، خودآگاهی و راهبردهای مقابله‌ای را در خوانندگان تقویت می‌کند که بسیاری از آنها منبع عملیاتی برای درمان اعتیاد جنسی ارائه شده در انگلستان و اروپا است.

این اولین منبع خودیاری‌گر برای کمک به اعتیاد جنسی است که بر فرمول‌های شناختی و ارزیابی درمان استوار است. این منبع نه تنها مورد توجه همه افرادی است

که با رفتارهای جنسی خارج از کنترل خود مقابله می‌کنند، بلکه برای تمام درمان‌گرانی که با آنها کار می‌کنند نیز مفید است».

دکتر تام ورنر، روان‌پزشک، مدرس و درمان‌گر *CBT*¹
(درمان شناختی-رفتاری) که به عنوان رهبر تیم سلامت روان
جامعه در بنیاد مودسلی *NHS* انگلستان فعالیت می‌کند.

مقدمه مترجم

بهترین توصیف از اعتیاد جنسی اختلالی درونی و پیشرونده است که با افکار و اعمال اجباری جنسی بروز کرده و مانند دیگر اعتیادها با پیشرفت بیماری، تأثیر منفی آن بر معتاد و اعضای خانواده افزایش می‌یابد. با گذشت زمان، معتاد معمولاً مجبور است رفتار اعتیادآور را شدت بخشد تا به همان نتایج برسد. برای برخی از معتادان جنسی، رفتارها از خودارضایی اجباری یا استفاده گسترده از هرزه‌نگاری یا خدمات جنسی تلفنی یا رایانه‌ای فراتر نمی‌رود؛ اما برای بعضی دیگر، اعتیاد می‌تواند شامل فعالیت‌های غیرقانونی از قبیل عریان‌گرایی، چشم‌چرانی، تماس‌های تلفنی ناپسند، آزار جنسی کودک یا تجاوز به عنف باشد.

با این تفاسیر می‌توان اعتیاد جنسی را اینگونه تعریف کرد: درگیر شدن در الگوهای مداوم و تشدید شونده رفتارهای جنسی که علیرغم افزایش پیامدهای منفی برای خود و دیگران، انجام شده است؛ به عبارت دیگر، یک معتاد جنسی علیرغم مواجهه با خطرات احتمالی سلامتی، مشکلات مالی، روابط از هم پاشیده یا حتی دستگیری و مجرم شناخته شدن، به انجام برخی رفتارهای جنسی ادامه خواهد داد.

افزایش تحریکات جنسی در جامعه باعث افزایش تعداد افرادی می‌شود که به انواع رفتارهای غیر معمول یا غیرقانونی جنسی مانند رابطه جنسی تلفنی، استفاده از خدمات هرزه‌نگاری رایانه‌ای و خودارضایی روی می‌آورند. همچنین به دلیل تسلط و اختلالی که این رفتارها در زندگی روزمره افراد ایجاد می‌کند هر روزه تعداد بیشتری از آنها و شرکایشان در جستجوی کمک برمی‌آیند.

تادئوس بیرچارد در این کتاب سعی می‌کند عواملی را که باعث ایجاد اجبار در فرد و حرکت او به سمت انجام رفتارهای جنسی شده است را به وی بشناساند. زمانی که

فرد علائم و عوامل رفتار اشتباه خود را بشناسد قبل از انجام آن و حین عمل خیلی راحت تر می‌تواند از بروز آن جلوگیری کند.

این برنامه برای کسانی طراحی شده است که هنوز آمادگی لازم برای دریافت کمک‌های حرفه‌ای را ندارند و یا در مکانی زندگی می‌کنند که کمک کمی در دسترسشان است و می‌تواند در کنار روان‌درمانی عمومی مورد استفاده قرار گیرد. نوشتار پیش رو که توسط یک متخصص برجسته در این زمینه نوشته شده است، پیش از شروع توضیح در مورد چرخه اعتیاد و چگونگی ترک آن، بینشی در مورد منشأ اعتیاد جنسی ارائه می‌دهد.

پس از آگاهی از منشأ رفتارهای اجباری جنسی یک برنامه عملی هفته به هفته برای مقابله با این عملکرد و مشاوره‌های مبسوطی در جهت پیشگیری از بازگشت آن ارائه می‌شود تا به خواننده در رسیدن به بهبودی کمک کند. در نهایت مسیر روشن و آگاهی‌بخشی را در پیش روی معتادان جنسی و افراد حرفه‌ای که به آنها یاری می‌رسانند، قرار می‌دهد.

مؤلف با مقایسه رفتارهای مختلف و تفاوت فرهنگی موجود در جوامع گوناگون مسیر روشنی را پیش روی افراد با مذاهب، فرهنگ‌ها و ایدئولوژی‌های متفاوت باز می‌کند و همه افراد را در مسیر بهبودی یاری می‌رساند.

کتاب‌های مختلفی در زمینه اعتیاد جنسی نوشته شده، اما این کتاب با نثری ساده و گویا و راهنمایی‌های کاربردی و عملی واضح و آسان مطابق سلیقه و فهم همه افراد در سطوح مختلف نوشته شده است. امیدوارم ترجمه این کتاب اقدامی مفید در یاری رساندن و کاهش آلام مردم سرزمینم و ایجاد جامعه‌ای مطلوب و سالم باشد.

لازم است از جناب آقای دکتر محسن بدره به دلیل همراهی و راهنمایی‌های ارزنده و ارزشمندشان تشکر و قدردانی کنم.

سپیده نرجس عمرانی

بخش ۱

مباحث مقدماتی

درباره این کتاب

این کتاب به عنوان یک مجموعه خود مراقبتی برای هرکسی که مایل به شروع مسیر بهبودی از اعتیاد جنسی باشد، طراحی شده است. به هر حال، هرگونه بهبودی از رفتارهای مربوط به اعتیاد توسط خود شخص قابل انجام است؛ حتی با تیمی از بهترین درمان‌گران جهان، شما تنها فردی هستید که می‌توانید خود را تغییر دهید. وقتی افراد معتاد را می‌بینم، این نکته را به آنها گوشزد می‌کنم که شما باید خودتان بخواهید و حاضر باشید زمان، انرژی و اندیشه‌ای که برای ایجاد تغییر لازم است را در خود پایه‌گذاری کنید. تنها کاری که من می‌توانم انجام دهم ارائه پشتیبانی، ایجاد بینش و پاسخ به سؤالات است. خوب، شاید هم کمی بیشتر از یک پشتیبان باشم؛ زیرا احساس اینکه شخصی شما را در این مسیر همراهی می‌کند، به افزایش انگیزه کمک می‌کند. این کتاب برای افرادی طراحی شده است که به درمان‌های مبتنی بر بهبودی دسترسی ندارند و یا برای مدت یک یا دو سال سیر درمان را طی می‌کنند و باز به همان مشکلات اولیه برمی‌گردند. مرا به عنوان درمان‌گر خود و این کتاب را به عنوان مراجعه به درمان در نظر بگیرید. این کتاب شامل تمام مداخلات یکسان برای رفتارهای اعتیادآور جنسی است که می‌توانید در برنامه گروهی ما در مرکز روان‌درمانی مریلبون یا در درمان‌های فردی مشاهده کنید. این نوشتار همان سیر موضوعی است که ما در برنامه درمانی خود استفاده می‌کنیم. تنها تفاوت این است که شما باید آن را بخوانید و تمرینات را به صورت فردی انجام دهید. در پایان این فصل، برخی پیشنهادهای ارائه

می‌دهم که ممکن است برای از بین بردن انزوای فردی مفید باشد و راه‌های پشتیبانی و پاسخگویی بیشتری را برای شما فراهم کند. اعتیاد، بیماری قطع ارتباط است و اتصال و پیوستن به یک منبع قدرت برای تغییر و تحول در این معضل بسیار با اهمیت است.

کاربرد این کتاب

این کتاب در حقیقت یک ابزار بازیابی است و نه فقط یک کتاب برای خواندن. این یک کتابچه راهنمای عملیاتی برای بازیابی^۱ DIY است و باید با آن مانند یک کتاب راهنما رفتار شود. این راهنمای گام به گام، برای کمک به شما در تغییر رفتار خود، بر اساس یک برنامه بهبودی ۱۰ هفته‌ای ساخته شده است.

بخش اول این کتاب شامل شش فصل است که قبل از شروع برنامه ۱۰ هفته‌ای باید هضم و درک شود. می‌توانید همه آنها را یکباره بخوانید یا متناسب با زمان در دسترس‌تان، آنها را به تدریج مطالعه کنید. با این حال توجه داشته باشید که این نباید فقط یک خواندن صرف باشد و درک محتوای هر یک از آنها مهم است. شاید لازم باشد هرکدام را بیش از یک بار بخوانید. در این شش فصل به مباحث درمان شناختی-رفتاری، اعتیاد جنسی، محرک‌های فوق طبیعی، شرم، علوم اعصاب و دل بستگی پرداخته شده است. فصل درمان شناختی-رفتاری، رویکرد اصلی درمانی را که این کتاب بر اساس آن بنا شده است، تشریح می‌کند. درک این مدل درمانی بسیار مهم است؛ زیرا اساس کار بازیابی شما فهم این مدل خواهد بود. فصل بعد مروری بر مفهوم اعتیاد جنسی و کمی هم تاریخچه این مفهوم است. این فصل به شما کمک می‌کند تصمیم بگیرید که آیا واقعاً معتاد جنسی هستید یا خیر. مفهوم «محرک‌های فوق طبیعی» در ارتباط با استفاده از اینترنت به عنوان یک رفتار اجباری جنسی توضیح داده می‌شود. در فصل بعد شرم تعریف شده و به تفصیل توضیح داده شده است. سپس بخش اعظمی از علوم اعصاب وجود دارد که در پشت اعتیاد جنسی نهفته است. این به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که رفتار اجباری شما فقط ناشی از انتخاب‌های اشتباه نیست.

۱. این واژه، مخفف کلمه Do it yourself به معنی «خودت انجام بده» است (مترجم).

همچنین توضیح داده می‌شود که چرا انتخاب‌هایی که اشتباه به نظر می‌رسد به‌طور مرتب تکرار می‌شود. مفاهیم ذکر شده با توضیح در مورد «سبک‌های دلبستگی» پایان می‌یابد. اینها الگوهای اولیه‌ای هستند که از نوع روابط ما با مراقبانمان ناشی شده و تمایل دارند که در طول زندگی در رفتار و عمل ما ظاهر شوند.

پس از هضم این خوانش‌ها، شما قادر خواهید بود برنامه بهبودی ۱۰ هفته‌ای را شروع کنید که در قسمت دوم کتاب آمده است. هر فصل از برنامه بازیابی به گونه‌ای طراحی شده است که طی یک هفته انجام می‌شود. لازم نیست که حتماً طبق آن برنامه زمانبندی پیش بروید. شاید بخواهید وقت بیشتری را برای یک بخش صرف کنید. همچنین ممکن است بخواهید برخی از بخش‌ها را تکرار کنید. شما می‌توانید با سرعتی که به نظرتان مناسب می‌رسد، کار کنید. موضوعات تحت پوشش به شرح زیر است:

هفته ۱: اعتقاد درونی و صورت‌بندی

هفته ۲: وضوح و روشنی ارزش‌ها

هفته ۳: پیامدهای مضر و بدترین حالت این سناریو

هفته ۴: برنامه جنسی موقتی

هفته ۵: خانواده اصلی

هفته ۶: چرخه اعتیاد

هفته ۷: خروج از چرخه

هفته ۸: تحریفات شناختی

هفته ۹: تاریخچه شخصی

هفته ۱۰: پیشگیری از عود

بسیاری از این اصطلاحات ممکن است در این مرحله برای شما ناآشنا باشند؛ اما توضیح گام به گام درباره آنها در طول کتاب برای شما راهگشا خواهد بود. اطلاعات پیش زمینه در هر هفته شامل موضوعات و همچنین تمرین‌هایی است که می‌توانند در درک و تغییر الگوهای اعتیادآورتنان به شما کمک کنند. شما باید هر هفته زمان

مشخصی را برای این تمرینات اختصاص دهید و توجه خود را به سمت انجام تکلیف معطوف کنید. شاید ایده خوبی باشد که در دفتر یادداشت روزانه خود یادداشت برداری کنید. ایده اختصاص یک زمان دوساعته مشخص در هر روز هفته ممکن است کمک خوبی برای شما باشد. شما باید کارهای بهبودی خود را در یک فضای آرام با حداقل ایجاد وقفه انجام دهید. علاوه بر انجام تمرین‌های کتبی که در ادامه از شما خواسته می‌شود، ممکن است استفاده از فضای ارائه شده در انتهای هر فصل برای نوشتن یادداشت شخصی در مورد آنچه آموخته‌اید مفید باشد.

همچنین این برنامه شامل یک «ستون» است. این ستون‌ها ابزارهای مفیدی برای پیشبرد درگیر شدن ذهن و جسم شما در روند بهبودی هستند. آنها شامل عباراتی هستند که شما می‌توانید به‌طور مرتب با خودتان تکرار کنید. یک ستون مقدماتی در انتهای این فصل وجود دارد. در ادامه ۱۰ ستون دیگر را که هرستون در انتهای یک فصل و شامل برنامه بازیابی است، خواهید یافت. من پیشنهاد می‌کنم ستون ذکر شده در هر فصل را سه بار در روز در طول هر هفته بخوانید: یک بار در صبح، یک بار در طول روز و سرانجام بار سوم قبل از اینکه به رختخواب بروید با صدای بلند برای خود تکرار کنید. هدف از این رفتار تکراری ایجاد «عصب زایی»^۱ است. هر بار ستون را می‌خوانید، در مغز اثری ایجاد می‌کند که شما را در حالت بازیابی نگه می‌دارد و تعهد به بهبودی را تقویت می‌کند. می‌توانید برگردید و ستون‌هایی که پیش‌تر از آنها استفاده کرده‌اید را بازخوانی کنید و حتماً این عمل را مفید خواهید یافت. در قسمت سوم کتاب نیز چهار موضوع جانبی مورد بررسی قرار گرفته که برای گسترش دانش و درک شما از اعتیاد جنسی طراحی شده‌اند. فصل اول در رابطه با اینترنت و رفتارهای اجباری جنسی است. در ادامه، فصلی از الگوهای جنسی نامتعارف و دیگری در مورد برخی از مشکلاتی که ممکن است با اعتیاد جنسی همراه باشد، دنبال می‌شود. در نهایت، یک

۱. neurogenesis: عصب زایی. تحقیقات یک دهه اخیر نشان می‌دهند سلول‌های عصبی جدید در مغز افراد بزرگسال نیز تولید و بازتولید می‌شوند و تولید سلول‌های جدید در مغز برای درمان افسردگی، افزایش خلق و خو، حافظه، یادگیری و عواطف مهم هستند (مترجم).

طرح کلی از گروه‌ها و مکان‌های موجود برای ارتباط با دیگرانی که با همین مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند وجود دارد .

سخنی در باب دوسوگرایی

در این مرحله، باید دوسوگرایی را در نظر بگیریم. همه ما در مورد کنار گذاشتن یک ماده اعتیادآور یا یک فعالیت اعتیادآور با یک احساس دوگانه گریبان‌گیر هستیم. از این گذشته، چرا می‌خواهید از چیزی که بسیار هیجان‌انگیز است، دست بکشید و چنین عملی را برای خود یک پاداش محسوب می‌کنید؟ پاسخ در پیامدهای رفتاری عمل شما نهفته است. در ابتدای راه، دست کشیدن از عمل غیر قابل تحمل به نظر می‌رسد و پس از هر بار احتمالاً از خود می‌پرسید: «چرا دوباره این کار را کردم؟» شما احتمالاً از عواقب منفی عملی که انجام داده‌اید آگاه بوده‌اید. ممکن است متوجه شوید که این رفتار برای روابط شما تهدیدآمیز است. با اعتیاد جنسی، میل به ترک می‌آید و می‌رود. در بخش بعدی این کتاب درباره چرخه اعتیاد اطلاعات بیشتری به شما ارائه خواهد شد؛ اما در حال حاضر این مهم است که درک کنیم که دوسوگرایی از یک چرخه پیروی می‌کند: هر چه به انجام «کنش‌نمایی» (اصطلاحی که ما برای توصیف انجام رفتارهای جنسی اجباری استفاده می‌کنیم) نزدیک‌تر باشید، عزم شما برای توقف کمتر خواهد بود؛ و پس از آن، هر چه مدت زمان کمتری از زمان اجرا گذشته باشد، اراده بیشتری بر انجام ندادن عمل دارید. بنابراین تصمیم به توقف بلافاصله پس از کنش‌نمایی افزایش می‌یابد و سپس با طی کردن مسیر خود در چرخه به سمت قسمت بعدی کنش‌نمایی این عزم جدی محو می‌شود. دوسوگرایی جزء طبیعی اعتیاد است . فقط آن را بپذیرید.

رشد خود بازانديشی

اگر می‌خواهید رفتار خود را تغییر دهید و رفتارهای جنسی ناخواسته را پشت سر بگذارید، باید «خود بازانديشی» را در خود به وجود آورید. خود بازانديشی بخشی از

خود است که می‌تواند بقیه خود را مشاهده کند. از این مشاهدات است که می‌توان تغییراتی در خود ایجاد کرد. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که تمریناتی را به شما ارائه می‌دهد که به رشد خود بازناندیشی در وجودتان کمک خواهد کرد. به عنوان مثال، یک بیمار با حملات هراس و ناتوان‌کننده شدید داریم. در طول درمان، می‌توانم ببینم که او وقتی شروع به صحبت در مورد بدترین اتفاقات و خاطرات درون ذهنش می‌کند؛ این یادآوری ذهنی در مورد احساسات بد بروز بیرونی و اثر روانی شدیدی به دنبال دارد. نشخوار مداوم او در مورد بد بودن و اینکه چقدر حقیر بوده است، باعث می‌شود این حالت در او تقویت شود. وقتی از او در مورد آینده می‌پرسم، واضح‌تر و روشن‌تر و با روحیه بهتری شروع به صحبت می‌کند. به وضوح رابطه مستقیمی بین آنچه او در حال فکر کردن است و بروز حالات خلقی وی وجود دارد. به روشنی متوجه این موضوع شد که، هر چه زمان بیشتری را صرف نگرانی در مورد احساس بد کند، بدتر می‌شود. در عوض هرچه بیشتر وقت خود را برای برنامه ریزی و تجسم آینده بگذارد، احساس خوش‌بینی بیشتری خواهد کرد. وظیفه من این بود که این موضوع را در مرکز توجه او قرار دهم. با استفاده از روش خود بازناندیشی، بخشی از خود که می‌تواند در خارج از خود بایستد و خود درونی را ببیند، می‌تواند او را به‌طور مستقل به نتیجه مطلوب برساند؛ بنابراین وظیفه شما این است که در درک خودتان و بینش لازم نسبت به الگوهای رفتاری خود خوب عمل کنید. شکل ۱.۱.۱ نحوه کارکرد آن را نشان می‌دهد. همان‌طور که در فصل بعد مشاهده خواهید کرد، این مهمترین ویژگی درمان شناختی- رفتاری است: ما می‌توانیم با مشاهده خود و ذهنیت متفاوت، رفتار خود را تغییر دهیم و با بینش به‌دست‌آمده از این فرایند، تجزیه و تحلیل درست را بر رفتارهای آینده خود اعمال کنیم.