



'MENTAL KIRICI' Butler, Fennel, Hackman 2008

'Mental Kırıcı' inanç sistemimizin girişinin dışında bulunur ve sadece kendi inanç sistemimizle donatılan 'bilgi' ve 'kanıt'ın içeri girmesine izin verir. Herhangi bir karşıt kanıt veya bilgi(dikdörtgen dışındaki diğer şekiller) geri çevrilir, ya da uygun forma sokulur (dikdörtgen haline getirilir). Diyagramdaki patlama şekli kırıcının devreye girdiğini gösteriyor. İçinden geçerken (okla gösterildiği gibi), dikdörtgene dönüşüyor – böylece kırılmış ve şekli bozulmuş hale geliyor. Bundan dolayı görünürde aksi yönde kanıtlar olmasına rağmen inançlarımız değişmeden kalır.

Alıntıdır: *Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders by Butler, Fennel & Hackman(Guilford 2008)*