

ALİŞTIRMA: Gerçekler ve Yorumlar

Alıştırma Formu 8.1, gerçeklerle yorumlar arasındaki farkı görmeniz için pratik yapmanızı sağlayacaktır. “Gerçekler” bir durumla ilgili genellikle herkesin aynı fikirde olacağı şeylerdir – “Perşembe gecesi idi”, ya da “Jale’nin yüz ifadesi değişti” gibi. “Yorumlar” ise insanların aynı durum karşısında farklı fikirde olduğu şeylerdir. Alıştırma Formu 8.1’in sol sütununda, Volkan Bey ve Jale Hanım arasında geçenlerle ilgili yazılan her bir cümlenin gerçek ya da yorum olduğuyla ilgili düşüncenizi sağ sütundaki satırlara yazın. İlk iki satır örnek olarak doldurulmuştur.

ALİŞTIRMA FORMU 8.1. Gerçekler ve Yorumlar

1. Bana sürekli kötü kötü bakıyor.	Yorum
2. Jale’nin yüz ifadesi değişti.	Gerçek
3. Kızgınlım (Volkan).	
4. Jale benim ayık olup olmamamı umursamıyor.	
5. Çocukları benden daha çok umursuyor.	
6. Evden dışarı çıkarken Jale arkamdan bağırdı.	
7. İttiğim bunca yıl boyunca benim yanımdaydı.	
8. Alkol tedavi grubumu desteklemiyor.	
9. Bu kadar kızgın olmaya dayanamıyorum.	
10. Sen böyle davranınca benden seni umursamamı bekleyemezsin (Jale).	

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı’dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky.