6) Kognitiivinen harjoite ja sen arviointi

a) Miettikää ryhmässä jokin tilanne ja keksikää sille kolme erilaista tulkintaa (ks. esimerkkitilanne).

b) Miettikää, mitä seuraamuksia kullakin tulkinnalla on yksilölle.

c) Mitä tulkintatyyliä ihmisen kannattaisi suosia ja miksi?

d) Kognitiivisessa terapiassa tehdään paljon tämäntyylisiä harjoitteita vastaanotolla ja usein myös kotitehtävinä. Mihin harjoitusten teho mielestänne perustuu?

 Esimerkkitilanne: Istun kotona ja odotan seurustelukumppaniani. Hän on jo lähes tunnin myöhässä sovitusta ajasta, enkä saa häntä kiinni.

Tulkinta 1 ”Hänelle on tullut jokin yllättävä tilanne ja puhelin akku on loppunut. Varmaan soittaa heti kun pystyy.”

Tulkinta 2 ”Hänelle on sattunut varmasti jotain kamalaa.”

Tulkinta 3 ”Hän on varmaan löytänyt jonkun toisen ja on jossain hänen kanssaan.”

Miten eri tulkinnat vaikuttavat toimintaan, ja minkäläisia seuraamuksia niillä on pitkällä ja lyhyellä aikavälillä?