



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

# ΜΓΘ 1 Α – Απόδοση αιτίας Απόδοση ευθυνών και επαίνου

© Moritz, Woodward, Georgiou & Bozikas (4|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Η χρήση εικόνων σε αυτή την ενότητα επιτράπηκε ευγενικά σε εμάς, από τους καλλιτέχνες, δηλ. τους κατόχους πνευματικών δικαιωμάτων για αυτές τις εικόνες. Για λεπτομέρειες (καλλιτέχνης, τίτλος εικόνας) παρακαλούμε ανατρέξτε στο τέλος αυτής της παρουσίασης.



# Απόδοση αιτίας: Απόδοση ευθυνών και επαίνου

Απόδοση αιτίας = βγάζοντας συμπεράσματα για τις αιτίες των γεγονότων (π.χ. απόδοση ευθυνών και επαίνου)



# Απόδοση αιτίας: Απόδοση ευθυνών και επαίνου

Απόδοση αιτίας = βγάζοντας συμπεράσματα για τις αιτίες των γεγονότων (π.χ. απόδοση ευθυνών και επαίνου)

Συχνά παραβλέπουμε την ιδέα ότι το ίδιο γεγονός μπορεί να έχει πολλές διαφορετικές αιτίες.



# Απόδοση αιτίας: Απόδοση ευθυνών και επαίνου

Απόδοση αιτίας = βγάζοντας συμπεράσματα για τις αιτίες των γεγονότων (π.χ. απόδοση ευθυνών και επαίνου)

Συχνά παραβλέπουμε την ιδέα ότι το ίδιο γεγονός μπορεί να έχει πολλές διαφορετικές αιτίες.

**Ποιες αιτίες μπορεί να έχουν συμβάλει στην ακόλουθη κατάσταση;**

Κανονίσατε μια συνάντηση με ένα φίλο σας, αλλά αυτός δεν εμφανίστηκε.



# Αίτια

Γιατί ο φίλος σας έστησε;

Πιθανά αίτια γι αυτή τη συμπεριφορά...

;;;



# Αίτια

Γιατί ο φίλος σας έστησε;

Πιθανά αίτια για αυτή τη συμπεριφορά...

- Δεν είμαι σημαντικός για αυτόν.
- Είναι ξεχασιάρης - Χάνει την αίσθηση του χρόνου.
- Το αυτοκίνητο του χάλασε.



# Αίτια

Γιατί ο φίλος σας έστησε;

Πιθανά αίτια γι αυτή τη συμπεριφορά...

...ο εαυτός μου

Δεν είμαι σημαντικός γι αυτόν

...άλλοι

Είναι ξεχασιάρης - έχασε την αίσθηση του χρόνου

...κατάσταση ή  
συμβάν

Το αυτοκίνητό του χάλασε



## Απόδοση ευθυνών και επαίνου

Όπως δείχνει το προηγούμενο παράδειγμα, τα γεγονότα μπορεί να έχουν προκληθεί από πολλές διαφορετικές αιτίες.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, αρκετοί παράγοντες συμβάλουν ταυτόχρονα σε μια κατάσταση.

Παρ' όλα αυτά, πολλοί άνθρωποι προτιμούν να δίνουν μονομερείς εξηγήσεις (π.χ. κατηγορούμε άλλους αντί για τον εαυτό μας ή το αντίστροφο).





# Εξέρχεστε από το νοσοκομείο χωρίς σημαντική βελτίωση.

Αίτια...

... ο εαυτός μου

... οι άλλοι

... μια κατάσταση ή ένα συμβάν





# Εξέρχεστε από το νοσοκομείο χωρίς σημαντική βελτίωση.

## Αίτια...

### ...ο εαυτός μου:

(μπορεί να αλλάξει σε κάποιο βαθμό)

- Δεν είχα ισχυρό κίνητρο για να αλλάξω.
- Δε πίστεψα στην ανάρρωσή μου.

(περισσότερο δύσκολο να αλλάξω)

- Είμαι αθεράπευτος.
- Έχω κακά γονίδια.

### ... οι άλλοι

- Οι γιατροί σε αυτό το νοσοκομείο έχουν κακή φήμη.
- Το ιατρικό προσωπικό θα μπορούσε να μου είχε δώσει μεγαλύτερη προσοχή και περισσότερο χρόνο.

### ... μιας κατάστασης η συμβάντος

- Ίσως θα μπορούσα να αναρρώσω καλύτερα αν δε μοιραζόμουν το δωμάτιο μου με 6 ακόμα ασθενείς.
- Αν το νοσοκομείο ήταν καλύτερα εξοπλισμένο, θα μπορούσα να είχα αναρρώσει.
- Μερικές φορές η διαδικασία ανάρρωσης παίρνει περισσότερο χρόνο.





# Εξέρχεστε από το νοσοκομείο χωρίς σημαντική βελτίωση.

## Αίτια...

### ...ο εαυτός μου:

(μπορεί να αλλάξει σε κάποιο βαθμό)

- Δεν είχα ισχυρό κίνητρο για να αλλάξω.
- Δε πίστεψα στην ανάρρωσή μου.

(περισσότερο δύσκολο να αλλάξω)

- Είμαι αθεράπευτος.
- Έχω κακά γονίδια.

### ... οι άλλοι

- Οι γιατροί σε αυτό το νοσοκομείο έχουν κακή φήμη.
- Το ιατρικό προσωπικό θα μπορούσε να μου είχε δώσει μεγαλύτερη προσοχή και περισσότερο χρόνο.

### ... μιας κατάστασης η συμβάντος

- Ίσως θα μπορούσα να αναρρώσω καλύτερα αν δε μοιραζόμουν το δωμάτιο μου με 6 ακόμα ασθενείς.
- Αν το νοσοκομείο ήταν καλύτερα εξοπλισμένο, θα μπορούσα να είχα αναρρώσει.
- Μερικές φορές η διαδικασία ανάρρωσης παίρνει περισσότερο χρόνο.

**Προσοχή: μονόπλευρες επεξηγήσεις**





# Εξέρχεστε από το νοσοκομείο χωρίς σημαντική βελτίωση.

Τώρα, παρακαλούμε να σκεφτείτε μερικές απαντήσεις οι οποίες περιλαμβάνουν μια σειρά από διαφορετικές αιτίες (όσον αφορά τους άλλους, την κατάσταση και τον εαυτό σας).

;;;

;;;

;;;





# Εξέρχεστε από το νοσοκομείο χωρίς σημαντική βελτίωση.

Τώρα, παρακαλούμε να σκεφτείτε μερικές απαντήσεις οι οποίες περιλαμβάνουν μια σειρά από διαφορετικές αιτίες (όσον αφορά τους άλλους, την κατάσταση και τον εαυτό σας).

- «Το ιατρικό προσωπικό αφιέρωσε πολύ λίγο χρόνο σε εμένα. Από την άλλη πλευρά, θα μπορούσα να είχα απαιτήσει περισσότερη υποστήριξη και επίσης θα έπρεπε να είχα συμμετάσχει πιο συχνά στις ομαδικές συνεδρίες. Με αυτόν τον τρόπο η νοσηλεία θα ήταν πιο επιτυχημένη».
- «Ίσως θα μπορούσα να είμαι πιο υπομονετικός κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας. Σίγουρα μπορώ στο μέλλον να βοηθηθώ από πολύ ικανούς θεραπευτές».





# Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε αρνητικά γεγονότα.



Αν παίζατε καλύτερα, δεν θα έβαζε γκολ η άλλη ομάδα.



**Τρόπος απόδοσης αιτίας: ο εαυτός μου**

(π.χ «Αυτό ήταν όντως δικό μου λάθος! Πρέπει να ζητήσω συγγνώμη από τους οπαδούς μου»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;

**Τρόπος απόδοσης αιτίας: οι άλλοι/οι καταστάσεις**

(π.χ «Αυτό ήταν λάθος του τερματοφύλακα. «Οτιδήποτε μπορεί να συμβεί σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



# Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε αρνητικά γεγονότα.



Αν παίζατε καλύτερα, δεν θα έβαζε γκολ η άλλη ομάδα.



**Τρόπος απόδοσης αιτίας: ο εαυτός μου**

(π.χ «Αυτό ήταν όντως δικό μου λάθος! Πρέπει να ζητήσω συγγνώμη από τους οπαδούς μου»)

**Μειονέκτημα:** περιορίζει την αυτοπεποίθηση

**Πλεονέκτημα:** η ανάληψη ευθύνης θεωρείται ευγενική πράξη (ευ αγωνίζεσθε)

**Τρόπος απόδοσης αιτίας: οι άλλοι/οι καταστάσεις**

(π.χ «Αυτό ήταν λάθος του τερματοφύλακα. «Οτιδήποτε μπορεί να συμβεί σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα»)

**Μειονέκτημα:** ;;;

**Πλεονέκτημα:** ;;;



# Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε αρνητικά γεγονότα.



Αν παίζατε καλύτερα, δεν θα έβαζε γκολ η άλλη ομάδα.



**Τρόπος απόδοσης αιτίας: ο εαυτός μου**

(π.χ «Αυτό ήταν όντως δικό μου λάθος! Πρέπει να ζητήσω συγγνώμη από τους οπαδούς μου»)

**Μειονέκτημα:** περιορίζει την αυτοπεποίθηση

**Πλεονέκτημα:** η ανάληψη ευθύνης θεωρείται ευγενική πράξη (ευ αγωνίζεσθε)

**Τρόπος απόδοσης αιτίας: οι άλλοι/οι καταστάσεις**

(π.χ «Αυτό ήταν λάθος του τερματοφύλακα. «Οτιδήποτε μπορεί να συμβεί σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα»)

**Μειονέκτημα:** το να μεταθέτεις την ευθύνη σε άλλους είναι αγένεια

**Πλεονέκτημα:** δεν απειλείται η αυτοπεποίθηση





# Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε αρνητικά γεγονότα.



Αν παίζατε καλύτερα, δεν θα έβαζε γκολ η άλλη ομάδα.



Πιο ισορροπημένες απαντήσεις (π.χ. όσον αφορά τους άλλους, την κατάσταση και τον εαυτό σας):

;;;

;;;

;;;



## Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε αρνητικά γεγονότα.



Αν παίζατε καλύτερα, δεν θα έβαζε γκολ η άλλη ομάδα.



Πιο ισορροπημένες απαντήσεις (π.χ. όσον αφορά τους άλλους, την κατάσταση και τον εαυτό σας):

«Η απόδοση μου σ' αυτό τον αγώνα ήταν μειωμένη αλλά θα βελτιωθώ με τον καιρό. Πρέπει να θυμάμαι ότι στον σημερινό αγώνα, εμπόδισα κάποιες από τις ευκαιρίες για γκολ των αντιπάλων μας»

«Κάποια άλλη μέρα, εγώ και οι συμπαίκτες μου θα παίξουμε καλύτερα και ας ελπίσουμε ότι τότε θα υπάρξουν μεγάλες νίκες»



# Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε θετικά γεγονότα.



Τα θερμά μου συγχαρητήρια για την νίκη σας. Πώς τα καταφέρατε;

Τρόπος απόδοσης ευθυνών: ο εαυτός μου

(π.χ «Όπως είπατε και προηγουμένως, είμαι εξαιρετικά ταλαντούχος»)

Μειονέκτημα : ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;

Τρόπος απόδοσης ευθυνών: οι άλλοι/οι καταστάσεις

(π.χ «Οφείλω τα πάντα στους δασκάλους μου και στους γονείς μου»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



# Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε θετικά γεγονότα.



Τα θερμά μου συγχαρητήρια για την νίκη σας. Πώς τα καταφέρατε;

**Τρόπος απόδοσης ευθυνών: ο εαυτός μου**

(π.χ «Όπως είπατε και προηγουμένως, είμαι εξαιρετικά ταλαντούχος»)

**Μειονέκτημα :** ο αυτοέπαινος δείχνει αλαζονεία

**Πλεονέκτημα:** Αυξάνει την αυτοπεποίθηση

**Τρόπος απόδοσης ευθυνών: οι άλλοι/οι καταστάσεις**

(π.χ «Οφείλω τα πάντα στους δασκάλους μου και στους γονείς μου»)

**Μειονέκτημα: ;;;**

**Πλεονέκτημα: ;;;**



# Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε θετικά γεγονότα.



Τα θερμά μου συγχαρητήρια για την νίκη σας. Πώς τα καταφέρατε;

**Τρόπος απόδοσης ευθυνών: ο εαυτός μου**

(π.χ «Όπως είπατε και προηγουμένως, είμαι εξαιρετικά ταλαντούχος»)

**Μειονέκτημα :** ο αυτοέπαινος δείχνει αλαζονεία

**Πλεονέκτημα:** Αυξάνει την αυτοπεποίθηση

**Τρόπος απόδοσης ευθυνών: οι άλλοι/οι καταστάσεις**

(π.χ «Οφείλω τα πάντα στους δασκάλους μου και στους γονείς μου»)

**Μειονέκτημα:** Η αυτοπεποίθηση μειώνεται με το να υποβαθμίζει κάποιος τις επιτυχίες του

**Πλεονέκτημα:** Θεωρείστε μετριοπαθής και ξέρετε πώς να λειτουργείτε σε μία ομάδα



# Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε θετικά γεγονότα.



Τα θερμά μου συγχαρητήρια για την νίκη σας. Πώς τα καταφέρατε;

Πιο ισορροπημένες απαντήσεις (π.χ όσον αφορά τους άλλους, την κατάσταση και τον εαυτό σας):

;;;

;;;

;;;



# Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε θετικά γεγονότα.



Τα θερμά μου συγχαρητήρια για την νίκη σας. Πώς τα καταφέρατε;

Πιο ισορροπημένες απαντήσεις (π.χ όσον αφορά τους άλλους, την κατάσταση και τον εαυτό σας):

«Είμαι πολύ περήφανος για την νίκη μου, αλλά θα ήθελα να ευχαριστήσω από τα βάθη της καρδιάς μου την ομάδα μου και τους γονείς μου. Επίσης, ο Έντισον είπε κάποτε: «Η ευφυΐα είναι ένα τοις εκατό έμπνευση και ενενήντα τοις εκατό ιδρώτας».



## Ποιο είναι το νόημα σε όλα αυτά;

Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι (αλλά όχι όλοι!) με **Κατάθλιψη**:

- τείνουν να κατηγορούν τους εαυτού τους για αρνητικά γεγονότα και αποτυχίες.
- τείνουν να αποδίδουν τις επιτυχίες τους είτε στους άλλους είτε στις καταστάσεις.

**Αυτή η απόδοση αιτίας μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση!**





## Ποιο είναι το νόημα σε όλα αυτά;

Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι (αλλά όχι όλοι!) με **παραληρητικές ιδέες**:

- τείνουν να κατηγορούν άλλους ανθρώπους για αρνητικά γεγονότα και αποτυχίες.
- τείνουν να πιστεύουν ότι όλες οι καταστάσεις είναι πέρα από τον έλεγχο τους.

**Ειδικότερα ο πρώτος τρόπος απόδοσης αιτίας μπορεί να οδηγήσει σε ρήξη των διαπροσωπικών σχέσεων!**



# Μπορεί κάποιος να συνεισφέρει με μια σύντομη προσωπική εμπειρία;

Συμβάν	Ερμηνεία κατά τη διάρκεια της ψύχωσης	Άλλες ερμηνείες
Κάποιοι γελούν ενώ εσύ μιλάς.	Οι άνθρωποι δεν ενδιαφέρονται πραγματικά για το τι λέω, απλά κάνουν πλάκα μαζί μου.	Καθαρή σύμπτωση - κάποιος άλλος έκανε την ίδια ώρα ένα αστείο. Οι άνθρωποι διασκεδάζουν με το μαύρο χιούμορ σας.
Πήρες βάρος.	Ένας «φτηνός» γιατρός μου έχει συνταγογραφήσει «φτηνά» φάρμακα.	Αυτό μπορεί να οφείλεται σε παρενέργειες φαρμάκων, αλλά η έλλειψη άσκησης και η κακή διατροφή είναι επίσης πιθανές αιτίες.
Το λάστιχο του ποδήλατου σου είναι σκασμένο.	Υπάρχουν βάνδαλοι κάπου εδώ γύρω. Έχω γίνει στόχος.	Ξέχασες να φουσκώσεις τα λάστιχα. Υπάρχει ένα καρφί στο λάστιχο.

Πως οι μονομερείς αποδόσεις αιτιών μπορούν να προκαλέσουν παρεξηγήσεις κατά τη διάρκεια της ψύχωσης -  
 παραδείγματα



## Τρόπος Απόδοσης Αιτίας Σκοπός της σημερινής συνεδρίας

- Σκεφτείτε πιθανές αίτιες των γεγονότων
- Μη βιασθείτε να επιλέξετε μία εξήγηση
- Συζητήστε, ποιες είναι οι συνέπειες ορισμένων τρόπων απόδοσης ευθυνών.

Θα πρέπει να προσπαθήσουμε να είμαστε όσο το δυνατόν περισσότερο ρεαλιστές στη καθημερινή μας ζωή:

Δε θα πρέπει να κατηγορούμε τους άλλους για τις αποτυχίες μας, ούτε να κατηγορούμε πάντα τους εαυτούς μας όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά.



Σε μία αλλαγή προϊόντος ο υπάλληλος του καταστήματος σας επιστρέφει όλα τα χρήματα πίσω.

Γιατί ο υπάλληλος του καταστήματος επέστρεψε όλα τα χρήματά σας πίσω;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





# Όταν μπαίνετε σε ένα δωμάτιο σταματούν όλοι να μιλούν.

Γιατί οι άνθρωποι σταμάτησαν να μιλούν όταν μπήκατε στο δωμάτιο;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





## Κάποιος σας λέει ότι δεν φαίνεστε καλά.

Γιατί είπε κάτι τέτοιο αυτός ο άνθρωπος;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





# Κοπήκατε σε ένα διαγώνισμα

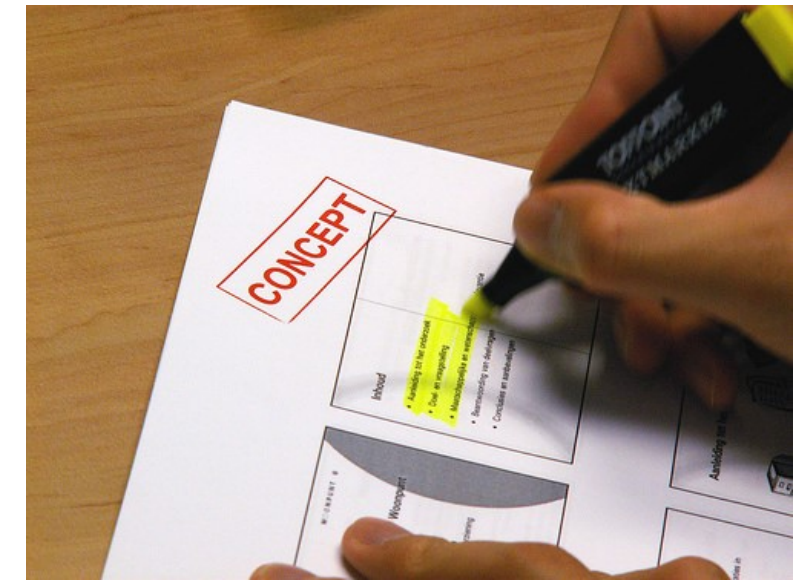
Γιατί κοπήκατε στο διαγώνισμα αυτό;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





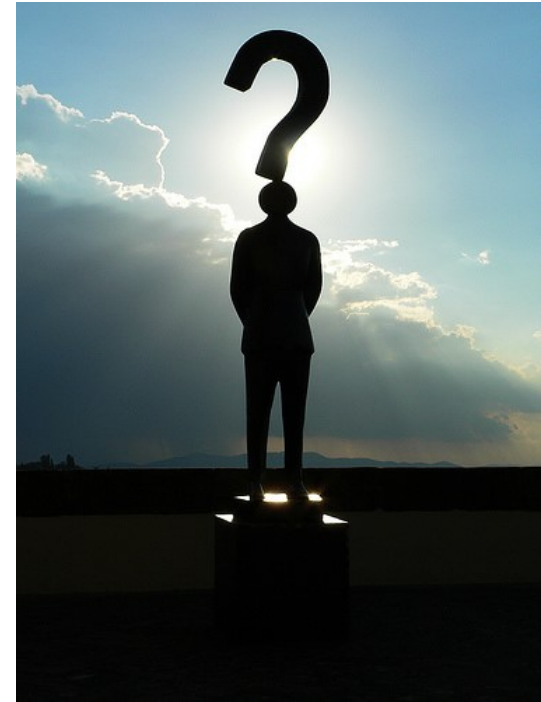
# Επινοείστε τα δικά σας παραδείγματα!

Τι θα μπορούσε να οδηγήσει σε αυτή την κατάσταση;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;







# Μια εσωτερική φωνή, σας λέει ότι δεν αξίζετε.



## Δυνατότητες απόδοσης αιτίας...

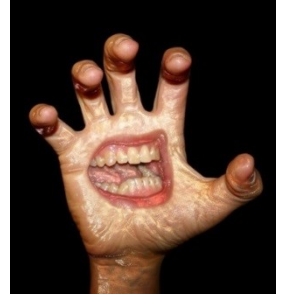
...ο εαυτός σας

...άλλοι

...κατάσταση ή συμβάν



# Μια εσωτερική φωνή, σας λέει ότι δεν αξίζετε.



## Δυνατότητες απόδοσης αιτίας..

### ... ο εαυτός σας

- «Δυστυχώς, σταθερά κατηγορώ τον εαυτό μου. Φαίνεται να διατηρώ κάποιο είδος κρυμμένου μίσους για τον εαυτό μου».
- «Τρελαίνομαι».
- «Φαίνεται σαν κάποιος άλλος να σκέπτεται αντί για μένα. Αλλά ξέρω ότι αυτές είναι οι δικές μου σκέψεις».

### ... οι άλλοι:

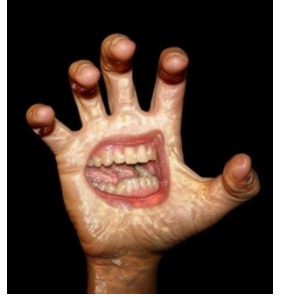
- «Κάτι εμφυτεύτηκε στο μυαλό μου...»
- «Δεν ξέρω πως συνέβη αυτό, αλλά κάποιος πήρε τον έλεγχο των σκέψεων μου»

### ... κατάσταση / συμβάντα:

- «Νοιώθω πιεσμένος αυτές τις μέρες. Αυτός είναι ο λόγος που τα βιώνω όλα πιο έντονα, συμπεριλαμβανομένων και των σκέψεών μου»
- «Τα αυτιά μου κουδουνίζουν επειδή άκουγα δυνατά μουσική»



# Μια εσωτερική φωνή, σας λέει ότι δεν αξίζετε.



Ψύχωση: η εσωτερική φωνή αποδίδεται σε άλλα άτομα/δυνάμεις:

- «Κάτι έχει εφυτευτεί μέσα στο μυαλό μου».
- «Δεν ξέρω πώς αυτό μπορεί να συμβεί, αλλά κάποιος έχει τον έλεγχο των σκέψεών μου».



# Ακούγοντας φωνές

## Δικές μου σκέψεις ή ελεγχόμενες από άλλους;

### Υπέρ και κατά



Γιατί πιστεύετε ότι οι φωνές έρχονται από έξω;	Υπάρχουν άραγε άλλες εξηγήσεις για υποθέσεις που αναφέρονται στη δεξιά πλευρά;
«Μπορώ να τις ακούσω καθαρά. Εν αντιθέσει, οι σκέψεις μου είναι τελείως αθόρυβες!».	;;;
«Αυτές οι σκέψεις μου δεν ελέγχονται από εμένα. Όταν προσπαθώ να τις ξεουδετερώσω, χειροτερεύει η κατάσταση. Αυτό μου δείχνει ότι κάποιος θέλει να μου κάνει κακό».	;;;
«Δεν είχα ποτέ τέτοιες διαβολικές σκέψεις. Δε θα μπορούσα ποτέ να βλάψω κάποιον. Αλλά, έχω ακόμα συνεχώς αυτές τις επιθετικές σκέψεις».	;;;



# Ακούγοντας φωνές

## Δικές μου σκέψεις ή ελεγχόμενες από άλλους;

### Υπέρ και κατά



Γιατί πιστεύετε ότι οι φωνές έρχονται από έξω;	Υπάρχουν άραγε άλλες εξηγήσεις για υποθέσεις που αναφέρονται στη δεξιά πλευρά;
<p>«Μπορώ να τις ακούσω καθαρά. Εν αντιθέσει, οι σκέψεις μου είναι τελείως αθόρυβες!».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περίπου το 15-20% του υγιούς πληθυσμού ακούει από καιρό σε καιρό τέτοιου είδους φωνές.</li> <li>• Μερικές από τις έντονες σκέψεις που κάνουμε μπορεί σχεδόν να τις ακούμε (ένα τραγούδι που κολλάει στο μυαλό, όταν αναμασούμε τις ίδιες και τις ίδιες σκέψεις, πολλοί άνθρωποι ακούνε την φωνή του φίλου τους, καθώς διαβάζουν ένα γράμμα, που το έχει γράψει αυτός).</li> </ul>
<p>«Αυτές οι σκέψεις μου δεν ελέγχονται από εμένα. Όταν προσπαθώ να τις ξεουδετερώσω, χειροτερεύει η κατάσταση. Αυτό μου δείχνει ότι κάποιος θέλει να μου κάνει κακό».</p>	<p>;;;</p>
<p>«Δεν είχα ποτέ τέτοιες διαβολικές σκέψεις. Δε θα μπορούσα ποτέ να βλάψω κάποιον. Αλλά, έχω ακόμα συνεχώς αυτές τις επιθετικές σκέψεις».</p>	<p>;;;</p>



# Ακούγοντας φωνές

## Δικές μου σκέψεις ή ελεγχόμενες από άλλους;

### Υπέρ και κατά



<p>Γιατί πιστεύετε ότι οι φωνές έρχονται από έξω;</p>	<p>Υπάρχουν άραγε άλλες εξηγήσεις για υποθέσεις που αναφέρονται στη δεξιά πλευρά;</p>
<p>«Μπορώ να τις ακούσω καθαρά. Εν αντιθέσει, οι σκέψεις μου είναι τελειώς αθόρυβες!».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περίπου το 15-20% του υγιούς πληθυσμού ακούει από καιρό σε καιρό τέτοιου είδους φωνές.</li> <li>• Μερικές από τις έντονες σκέψεις που κάνουμε μπορεί σχεδόν να τις ακούμε (ένα τραγούδι που κολλάει στο μυαλό, όταν αναμασούμε τις ίδιες και τις ίδιες σκέψεις, πολλοί άνθρωποι ακούνε την φωνή του φίλου τους, καθώς διαβάζουν ένα γράμμα, που το έχει γράψει αυτός).</li> </ul>
<p>«Αυτές οι σκέψεις μου δεν ελέγχονται από εμένα. Όταν προσπαθώ να τις εξουδετερώσω, χειροτερεύει η κατάσταση. Αυτό μου δείχνει ότι κάποιος θέλει να μου κάνει κακό».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι σκέψεις μας δεν είναι πλήρως ελεγχόμενες - ειδάλλως δεν θα υπήρχαν ούτε οι ξαφνικές εμπνεύσεις, αλλά ούτε και το αναμάσημα σκέψεων.</li> <li>• Εάν προσπαθήσουμε να εξουδετερώσουμε τέτοιες σκέψεις, αυτομάτως γίνονται ισχυρότερες.</li> <li>• Πείραμα: προσπαθήστε να μην σκέφτεστε τον αριθμό 8... Δεν θα το καταφέρετε, θα τον σκέφτεστε συνέχεια.</li> </ul>
<p>«Δεν είχα ποτέ τέτοιες διαβολικές σκέψεις. Δε θα μπορούσα ποτέ να βλάψω κάποιον. Αλλά, έχω ακόμα συνεχώς αυτές τις επιθετικές σκέψεις».</p>	<p>;;;</p>



# Ακούγοντας φωνές

## Δικές μου σκέψεις ή ελεγχόμενες από άλλους;

### Υπέρ και κατά



Γιατί πιστεύετε ότι οι φωνές έρχονται από έξω;	Υπάρχουν άραγε άλλες εξηγήσεις για υποθέσεις που αναφέρονται στη δεξιά πλευρά;
<p>«Μπορώ να τις ακούσω καθαρά. Εν αντιθέσει, οι σκέψεις μου είναι τελείως αθόρυβες!».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περίπου το 15-20% του υγιούς πληθυσμού ακούει από καιρό σε καιρό τέτοιου είδους φωνές.</li> <li>• Μερικές από τις έντονες σκέψεις που κάνουμε μπορεί σχεδόν να τις ακούμε (ένα τραγούδι που κολλάει στο μυαλό, όταν αναμασούμε τις ίδιες και τις ίδιες σκέψεις, πολλοί άνθρωποι ακούνε την φωνή του φίλου τους, καθώς διαβάζουν ένα γράμμα, που το έχει γράψει αυτός).</li> </ul>
<p>«Αυτές οι σκέψεις μου δεν ελέγχονται από εμένα. Όταν προσπαθώ να τις εξουδετερώσω, χειροτερεύει η κατάσταση. Αυτό μου δείχνει ότι κάποιος θέλει να μου κάνει κακό».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι σκέψεις μας δεν είναι πλήρως ελεγχόμενες - ειδάλλως δεν θα υπήρχαν ούτε οι ξαφνικές εμπνεύσεις, αλλά ούτε και το αναμάσημα σκέψεων.</li> <li>• Εάν προσπαθήσουμε να εξουδετερώσουμε τέτοιες σκέψεις, αυτομάτως γίνονται ισχυρότερες.</li> <li>• Πείραμα: προσπαθήστε να μην σκέφτεστε τον αριθμό 8... Δεν θα το καταφέρετε, θα τον σκέφτεστε συνέχεια.</li> </ul>
<p>«Δεν είχα ποτέ τέτοιες διαβολικές σκέψεις. Δε θα μπορούσα ποτέ να βλάψω κάποιον. Αλλά, έχω ακόμα συνεχώς αυτές τις επιθετικές σκέψεις».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συχνά κάνουμε σκέψεις, αντίθετες στον τρόπο σκέψης μας. Οι σκέψεις δεν είναι και πράξεις! Το 20% του πληθυσμού έχει αυτοκτονικές σκέψεις, αλλά δεν τις πραγματοποιεί. Ακόμα και αυτούς που αγαπάμε, κάποιες φορές τους βλέπουμε επιθετικά (π.χ μια μητέρα με το παιδί της που κλαίει).</li> </ul>



# Ακούγοντας φωνές

Δικές μου σκέψεις ή ελεγχόμενες από άλλους;

Υπέρ και κατά



Η εξήγηση ότι οι παράξενες σκέψεις μπορούν με κάποιο τρόπο να ελεγχθούν από μακριά, εγείρει πιο πολλά ερωτήματα παρά δίνει απαντήσεις, π.χ.:

- Είναι τεχνικά εφικτό;
- Πότε και πού έλαβε χώρα η εμφύτευση;
- Ποιος επιθυμεί να σας βλάψει; Ποιος θα είχε το χρόνο και τα χρήματα να το κάνει;
- Υπάρχουν ευκολότεροι τρόποι να προκαλέσει κάποιος βλάβη σε κάποιον άλλον. Γιατί να επιλέξει κάποιος μια τέτοια πολύπλοκη μέθοδο;





## Ένας φίλος σας καλεί σε δείπνο.

Τί είναι αυτό που παρακίνησε το φίλο σας, να σας καλέσει σε δείπνο;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





# Ένας αστυνομικός σταματά το αυτοκίνητό σας.

Για ποιο λόγο ο αστυνομικός σταμάτησε το αυτοκίνητό σας;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





# Κερδίζετε σε ένα παιχνίδι.

Γιατί νικήσατε;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





# Πλησιάζοντας το αυτοκίνητό σας διακρίνετε μια γρατζουνιά.

Τι προκάλεσε αυτή τη γρατζουνιά;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





# Ο γιατρός ανακαλύπτει ότι έχετε υψηλή πίεση.

Γιατί έχετε υψηλή πίεση αίματος;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





# Ένας φίλος αρνήθηκε να σας βοηθήσει σε μια δουλειά σας.

Για ποιο λόγο ο φίλος σας αρνήθηκε να βοηθήσει;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





# Ένας φίλος σας αγόρασε ένα δώρο.

Για ποιο λόγο ο φίλος σας πήρε αυτό το δώρο;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;







# Ένας φίλος σας λέει ότι είστε βλάκας.

Για ποιο λόγο ο φίλος σας είπε κάτι τέτοιο;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;







Όταν παίρνετε αγκαλιά το παιδί του γείτονά σας, αρχίζει να κλαίει.

Γιατί αρχίζει το μωρό να κλαίει;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





## Ένας φίλος λέει ότι δεν σας σέβεται.

Για ποιο λόγο ο φίλος σας είπε ότι δεν σας σέβεται;

Ποία είναι η αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή συμβάντα;





# Μεταφορά στην καθημερινότητα

## Εκπαιδευτικοί στόχοι

- Πάντοτε να λαμβάνετε υπόψη όλους τους δυνατούς παράγοντες, που μπορεί συνεισφέρουν στο αποτέλεσμα ενός γεγονότος (π.χ. ο εαυτός σας, οι άλλοι, οι συνθήκες).



# Μεταφορά στην καθημερινότητα

## Εκπαιδευτικοί στόχοι

- Πάντοτε να λαμβάνετε υπόψη όλους τους δυνατούς παράγοντες, που μπορεί συνεισφέρουν στο αποτέλεσμα ενός γεγονότος (π.χ. ο εαυτός σας, οι άλλοι, οι συνθήκες).
- Προσπαθήστε στην καθημερινή σας ζωή να είστε όσο το δυνατόν περισσότερο ρεαλιστές: Δεν φταίνε πάντα οι άλλοι όταν τα πράγματα πάνε άσχημα, κάποιες φορές είναι και δικό μας το λάθος.



# Μεταφορά στην καθημερινότητα

## Εκπαιδευτικοί στόχοι

- Πάντοτε να λαμβάνετε υπόψη όλους τους δυνατούς παράγοντες, που μπορεί συνεισφέρουν στο αποτέλεσμα ενός γεγονότος (π.χ. ο εαυτός σας, οι άλλοι, οι συνθήκες).
- Προσπαθήστε στην καθημερινή σας ζωή να είστε όσο το δυνατόν περισσότερο ρεαλιστές: Δεν φταίνε πάντα οι άλλοι όταν τα πράγματα πάνε άσχημα, κάποιες φορές είναι και δικό μας το λάθος.
- Συνήθως πολλοί παράγοντες συνεισφέρουν σε ένα γεγονός.



## Πώς σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Πολλοί άνθρωποι (αλλά όχι όλοι!) με ψύχωση έχουν την τάση να ερμηνεύουν *περίπλοκα* γεγονότα, δίνοντας *μία* μόνο αιτία. Μερικές φορές μόνο οι άλλοι άνθρωποι κατηγορούνται για μια αποτυχία.

**Παράδειγμα:** Η Άννα πέφτει συχνά κάτω.

**Προσωπική άποψη:** Ο θεός της το προκαλεί αυτό με ηλεκτρικά κύματα που στέλνει μέσω ηλεκτροδίων στο κεφάλι της.

**Εναλλακτική άποψη:** Η Άννα είχε πριν κάποιο καιρό πρόβλημα στο αυτί, το οποίο της προκάλεσε ζημιά στην αίσθηση ισορροπίας της. Επιπροσθέτως, βρέχει εδώ και εβδομάδες και οι δρόμοι γλιστράνε.



## Πώς σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Μερικές φορές, κάποιοι άνθρωποι αναλαμβάνουν μερική ευθύνη για μια κατάσταση, αλλά υπάρχουν και άλλοι σημαντικοί παράγοντες που πρέπει να αναγνωριστούν.

**Παράδειγμα:** Ο Παύλος παρουσιάζει υποτροπή της ψύχωσης!

**Προσωπική άποψη:** Η υποτροπή αυτή προκλήθηκε από εισβολή σκέψεων που αφορούσαν απαίσιες παιδικές αναμνήσεις. Τον χτυπούσαν συχνά ως παιδί.

**Επιπρόσθετοι παράγοντες:** Αυτό θα μπορούσε να είναι μία αιτία, αλλά υπάρχουν και άλλοι παράγοντες. Ο Παύλος σταμάτησε τη λήψη φαρμάκων και είχε έναν καυγά στον εργασιακό του χώρο που είχε ως αποτέλεσμα να φοβάται μήπως χάσει τη δουλειά του.



# Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας

*για τους εκπαιδευτές:*

Παρακαλείστε να μοιράσετε φύλλα εργασίας. Παρουσιάστε την εφαρμογή μας COGITO (κατεβάστε την δωρεάν).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)







Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)