



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

ΜΓΘ 1 Β – Απόδοση αιτίας Απόδοση ευθυνών και επαίνου

© Moritz, Woodward, Georgiou & Bozikas (12 | 22)

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 ένα και συγκεκριμένο 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 ένα και συγκεκριμένο γεγονός μπορεί να έχει πολλές διαφορετικές αιτίες.

Ποιες αιτίες μπορεί να έχουν συμβάλει στην ακόλουθη κατάσταση;

Μία πολύ καλή σας φίλη δεν σας τηλεφώνησε στα γενέθλια σας.



Αίτια

Γιατί δεν σας πήρε η φίλη σας τηλέφωνο;

Πιθανά αίτια γι αυτή τη συμπεριφορά...

;;;



Αίτια

Γιατί δεν σας πήρε η φίλη σας τηλέφωνο;

Πιθανά αίτια γι αυτή τη συμπεριφορά...

- Δεν είμαι σημαντικός γι αυτήν. Δε θα είχε τολμήσει να το κάνει αυτό σε κάποιον άλλο.
- Είναι ένας πολύ ανοργάνωτος άνθρωπος και θα μπορούσε να ξεχάσει ακόμα και τα δικά της τα γενέθλια.
- Σε μερικές μέρες έχει ένα σημαντικό διαγώνισμα και δεν είχε χρόνο να μου τηλεφωνήσει.



Αίτια

Γιατί δεν σας πήρε η φίλη σας τηλέφωνο;

Πιθανά αίτια γι αυτή τη συμπεριφορά...

...ο εαυτός μου

Δεν είμαι αρκετά σημαντικός γι'αυτήν.

...άλλοι

Είναι ανοργάνωτη.

...κατάσταση ή
συμβάν

Πρέπει να περάσει το διαγώνισμα της και για αυτό δεν έχει χρόνο.



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. να κατηγορούμε άλλους αντί για τον εαυτό μας ή το αντίστροφο).



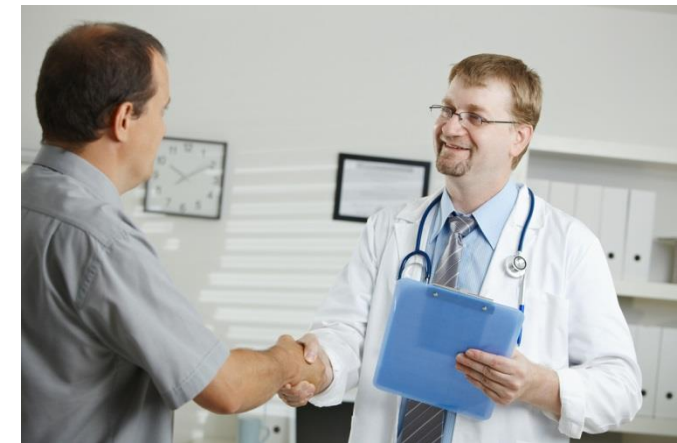
Βγαίνετε από το νοσοκομείο σχεδόν χωρίς συμπτώματα.

Αίτια...

... ο εαυτός μου

... οι άλλοι

... μια κατάσταση ή ένα τυχαίο συμβάν





Βγαίνετε από το νοσοκομείο σχεδόν χωρίς συμπτώματα.

Αίτια...

... ο εαυτός μου:

(μπορεί να αλλάξει σε κάποιο βαθμό)

- Η διαδικασία ανάρρωσης ήταν επιτυχής γιατί είχα ισχυρά κίνητρα.
- Επέμεινα σε συγκεκριμένο είδος θεραπείας και αυτό έπαιξε μεγάλο ρόλο στο να γίνω καλά.

(περισσότερο δύσκολο να αλλάξει)

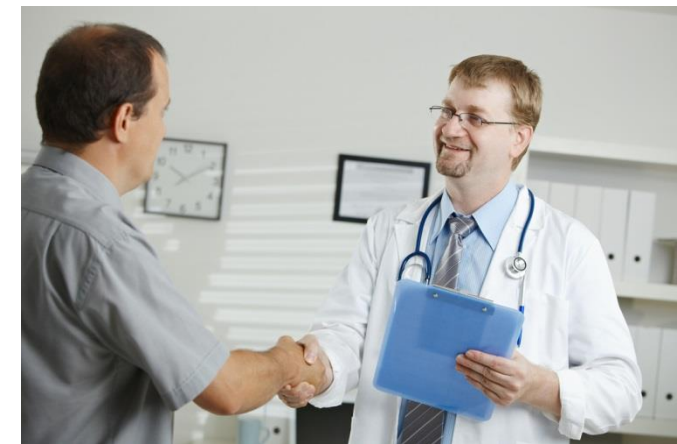
- Θα γινόμουν σίγουρα καλά και χωρίς θεραπεία ή φάρμακα.
- Η ανάρρωσή μου οφείλεται στα καλά γονίδια που έχω.

... οι άλλοι:

- Οι γιατροί σε αυτό το νοσοκομείο είναι πολύ ικανοί.
- Χωρίς την υποστήριξη των γονιών μου, δε θα τα είχα καταφέρει.

... μιας κατάστασης ή ενός τυχαίου συμβάντος:

- Καθαρή σύμπτωση.
- Έγινα καλά εξαιτίας των φαρμάκων που πήρα.





Βγαίνετε από το νοσοκομείο σχεδόν χωρίς συμπτώματα.

Αίτια...

... ο εαυτός μου:

(μπορεί να αλλάξει σε κάποιο βαθμό)

- Η διαδικασία ανάρρωσης ήταν επιτυχής γιατί είχα ισχυρά κίνητρα.
- Επέμεινα σε συγκεκριμένο είδος θεραπείας και αυτό έπαιξε μεγάλο ρόλο στην ανάρρωσή μου. Γνωρίζω καλά.

(περισσότερο δύσκολο να αλλάξει)

- Θα γινόμουν σίγουρα καλά και χωρίς θεραπεία ή φάρμακα.
- Η ανάρρωσή μου οφείλεται στα καλά γονίδια που έχω.

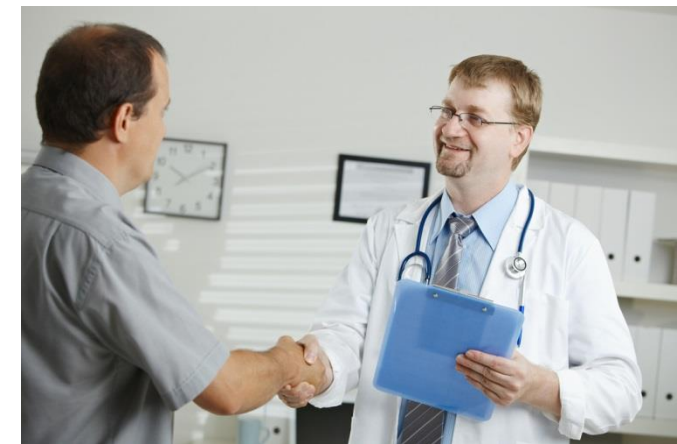
... οι άλλοι:

- Οι γιατροί σε αυτό το νοσοκομείο είναι πολύ ικανοί.
- Χωρίς την υποστήριξη των γονιών μου, δε θα τα είχα καταφέρει.

... μιας κατάστασης ή ενός τυχαίου συμβάντος:

- Καθαρή σύμπτωση.
- Έγινα καλά εξαιτίας των φαρμάκων που πήρα.

Προσοχή: Μονόπλευρη επεξήγηση





Βγαίνετε από το νοσοκομείο σχεδόν χωρίς συμπτώματα.

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

⋮

⋮

⋮





Βγαίνετε από το νοσοκομείο σχεδόν χωρίς συμπτώματα.

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

- «Με την υποστήριξη της οικογένειάς μου, των θεραπειών μου, και των φαρμάκων, έγινα καλά. Μη ξεχάσω να παραλείψω ότι τα ισχυρά μου κίνητρα και το γεγονός ότι συμμετείχα ενεργά στην όλη θεραπευτική διαδικασία, με βοήθησαν να γίνω καλά».
- «Ήθελα πάρα πολύ να γίνω καλά, και ζήτησα να συμμετάσχω σε μία συγκεκριμένη ομαδική θεραπεία, η οποία διεξήχθη επιτυχημένα από τους θεραπευτές».





Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε αρνητικά γεγονότα.



Αυτό δεν το έκανες καλά.
Απέτυχες στο διαγώνισμα

Τρόπος απόδοσης αιτίας στον εαυτό μου
(π.χ. «Δε διάβασα αρκετά για τις εξετάσεις»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;

Τρόπος απόδοσης αιτίας στους άλλους ή στις καταστάσεις
(π.χ. «Ο καθηγητής μου είναι βλάκας και μεμισεί»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε αρνητικά γεγονότα.



Αυτό δεν το έκανες καλά.
Απέτυχες στο διαγώνισμα

Τρόπος απόδοσης αιτίας στον εαυτό μου
(π.χ. «Δε διάβασα αρκετά για τις εξετάσεις»)

Μειονέκτημα: περιορίζει την αυτοπεποίθηση

Πλεονέκτημα: η ανάληψη ευθύνης θεωρείται ευγενική πράξη
(ευ αγωνίζεσθαι)

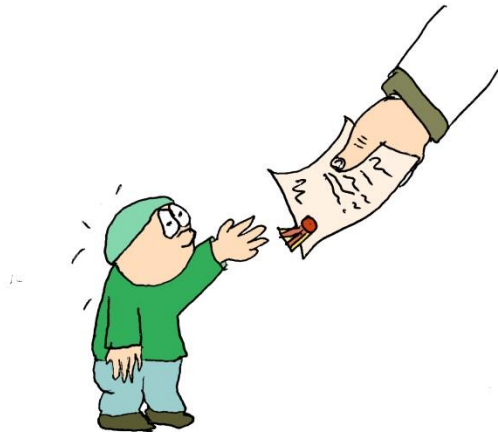
Τρόπος απόδοσης αιτίας στους άλλους ή στις καταστάσεις
(π.χ. «Ο καθηγητής μου είναι βλάκας και μεμισεί»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε αρνητικά γεγονότα.



Αυτό δεν το έκανες καλά.
Απέτυχες στο διαγώνισμα

Τρόπος απόδοσης αιτίας στον εαυτό μου
(π.χ. «Δε διάβασα αρκετά για τις εξετάσεις»)

Μειονέκτημα: περιορίζει την αυτοπεποίθηση

Πλεονέκτημα: η ανάληψη ευθύνης θεωρείται ευγενική πράξη
(ευ αγωνίζεσθαι)

Τρόπος απόδοσης αιτίας στους άλλους ή στις καταστάσεις
(π.χ. «Ο καθηγητής μου είναι βλάκας και μεμισεί»)

Μειονέκτημα: το να μεταθέτεις την ευθύνη σε άλλους είναι αγένεια

Πλεονέκτημα: δεν απειλείται η αυτοπεποίθησή σου



Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε αρνητικά γεγονότα.



Αυτό δεν το έκανες καλά.
Απέτυχες στο διαγώνισμα

Πιο ισορροπημένες απαντήσεις (π.χ. συνδυάστε επιδράσεις από τον εαυτό, τους άλλους/κατάσταση, δώστε διαφορετικές επεξηγήσεις):

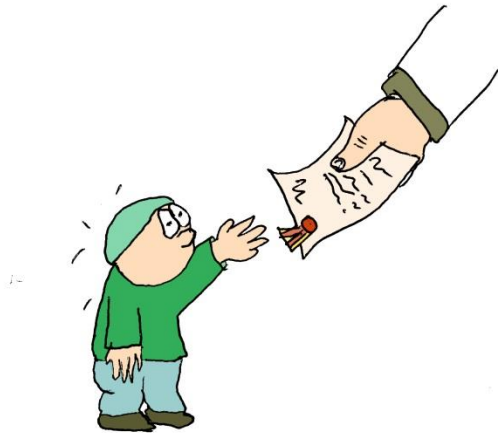
;;;

;;;

;;;



Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε αρνητικά γεγονότα.



Αυτό δεν το έκανες καλά.
Απέτυχες στο διαγώνισμα

Πιο ισορροπημένες απαντήσεις (π.χ. συνδυάστε επιδράσεις από τον εαυτό, τους άλλους/κατάσταση, δώστε διαφορετικές επεξηγήσεις):

«Δεν είμαι συνηθισμένος σε τέτοιο είδος διαγωνισμάτων. Την επόμενη φορά θα είμαι καλύτερα προετοιμασμένος.»

«Πρέπει να καλυτερέψω την σχέση μου με τον καθηγητή. Όσο κακός και να είναι, δε θα με έκοβε στο μάθημα μόνο και μόνο επειδή δεν με συμπαθεί.»



Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε θετικά γεγονότα.



Τέλεια !Με το γκολ σου, κερδίσαμε!



Τρόπος απόδοσης αιτίας στον εαυτό μου
(π.χ. «Αυτό ήταν αποτέλεσμα μιας εξαιρετικής ατομικής δουλειάς μου»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;

Τρόπος απόδοσης αιτίας στους άλλους ή στις καταστάσεις
(π.χ. «Ο οποιοσδήποτε θα είχε σκοράρει από αυτό το σημείο»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε θετικά γεγονότα.



Τέλεια !Με το γκολ σου, κερδίσαμε!



Τρόπος απόδοσης αιτίας στον εαυτό μου
(π.χ. «Αυτό ήταν αποτέλεσμα μιας εξαιρετικής ατομικής δουλειάς μου»)

Μειονέκτημα: ο αυτοέπαινος δείχνει αλλαζονεία

Πλεονέκτημα: Αυξάνει την αυτοπεποίθηση

Τρόπος απόδοσης αιτίας στους άλλους ή στις καταστάσεις
(π.χ. «Ο οποιοσδήποτε θα είχε σκοράρει από αυτό το σημείο»)

Μειονέκτημα: ;;;

Πλεονέκτημα: ;;;



Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε θετικά γεγονότα.



Τέλεια !Με το γκολ σου,
κερδίσαμε!



Τρόπος απόδοσης αιτίας στον εαυτό μου
(π.χ. «Αυτό ήταν αποτέλεσμα μιας εξαιρετικής ατομικής δουλειάς μου»)

Μειονέκτημα: ο αυτοέπαινος δείχνει αλλαζονεία

Πλεονέκτημα: Αυξάνει την αυτοπεποίθηση

Τρόπος απόδοσης αιτίας στους άλλους ή στις καταστάσεις
(π.χ. «Ο οποιοσδήποτε θα είχε σκοράρει από αυτό το σημείο»)

Μειονέκτημα: Η αυτοπεποίθηση μειώνεται με τον 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.



Τέλεια !Με το γκολ σου,
κερδίσαμε!



Πιο ισορροπημένες απαντήσεις (π.χ συνδυάστε επιδράσεις από τον εαυτό σας, τους άλλους/κατάσταση, δώστε διαφορετικές επεξηγήσεις)

;;;

;;;

;;;



Επιπτώσεις ορισμένων τρόπων απόδοσης αιτίας σε θετικά γεγονότα.



Τέλεια !Με το γκολ σου,
κερδίσαμε!



Πιο ισορροπημένες απαντήσεις (π.χ συνδυάστε επιδράσεις από τον εαυτό σας, τους άλλους/κατάσταση, δώστε διαφορετικές επεξηγήσεις)

«Είμαι πολύ περήφανος για μένα, αλλά και ο Ηλίας ήταν καταπληκτικός σε αυτό το παιχνίδι.»

«Αυτή είναι η δουλειά μου, αλλά όντως ήταν πολύ δύσκολο να σκοράρω από αυτή τη γωνία.»

«Ευχαριστώ πολύ. Όλα πηγαίνουν καλά αυτή την στιγμή.»



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 ευθυνών 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 ευθυνών μπορεί να οδηγήσει σε ρήξη των διαπροσωπικών σχέσεων!



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

Συμβάν	Ερμηνεία κατά τη διάρκεια της ψύχωσης	Άλλες ερμηνείες
Κάποια σημαντικά έγγραφα χάθηκαν στο διαμέρισμά σου.	Κάποιος μπήκε στο σπίτι σου, έκλεψε τα έγγραφα σου θέλοντας να σου κάνει κακό.	Κάπου έβαλες τα έγγραφα κατά λάθος.
Απέτυχες στις εξετάσεις σου.	Ο καθηγητής σου, θέλει να καταστρέψει την καριέρα σου.	Ίσως ο καθηγητής σου να ήταν όντως αυστηρός μαζί σου, αλλά η έλλειψη ύπνου και η ανεπαρκής προετοιμασία για το διαγώνισμα, είναι και αυτές πιθανές αιτίες.
Κάποιος φίλος σου δε σε χαιρετά.	Ο φίλος σου δε θέλει να σε ξέρει πια και ντρέπεται για σένα.	Ο φίλος σου νοιάζεται για σένα, απλά δεν σε πρόσεξε αυτή την φορά.

Μπορεί κάποιος να συνεισφέρει με μια σύντομη προσωπική εμπειρία;



Απόδοση αιτιών

Σκοπός αυτής 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.



Κάποιος φίλος μιλάει για σας πίσω από την πλάτη σας.

Γιατί ο φίλος μιλάει για σας πίσω από την πλάτη σας;

Ποια είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Σας έχουν καλέσει σε μια συνέντευξη για δουλειά.

Γιατί σας κάλεσαν στην συνέντευξη αυτή;

Ποια είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Ένας φίλος σας ξαφνιάστηκε δυσάρεστα από την απρόσμενη επίσκεψή σας.

Γιατί ο φίλος σας ξαφνιάστηκε δυσάρεστα από την απρόσμενη αυτή επίσκεψη σας;

Ποια είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Οι άλλοι αρχίζουν να γελάνε όταν εσείς μιλάτε.

Γιατί οι άλλοι γελάνε όταν εσείς μιλάτε;

Ποία είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία 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 τυχαία συμβάντα;





Μια εσωτερική φωνή, σας λέει ότι δεν αξίζετε.



Δυνατότητες απόδοσης αιτίας...

...ο εαυτός σας

...άλλοι

...κατάσταση ή τυχαίο συμβάν



Μια εσωτερική φωνή, σας λέει ότι δεν αξίζετε.



Δυνατότητες απόδοσης ευθυνών..

... 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/τυχαία 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 εμφυτευτεί 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 πιστεύεις ότι οι φωνές έρχονται από έξω;	Υπάρχουν άραγε άλλες επεξηγήσεις για υποθέσεις που αναφέρονται στην αριστερή 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 ξεπεράσω, 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 αυτές τις επιθετικές σκέψεις.»	;;;



Ακούγοντας φωνές

Δικές μου σκέψεις ή ελεγχόμενες από άλλους;

Υπέρ και κατά



Γιατί πιστεύεις ότι οι φωνές έρχονται από έξω;	Υπάρχουν άραγε άλλες επεξηγήσεις για υποθέσεις που αναφέρονται στην αριστερή πλευρά;
<p>«Μπορώ να τις ακούσω καθαρά. Εν αντιθέσει, οι σκέψεις μου είναι τελείως αθόρυβες.»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Περίπου το 15-20% του «υγιούς» πληθυσμού ακούει από καιρό σε καιρό τέτοιου είδους φωνές. • Μερικές από τις έντονες σκέψεις που κάνουμε μπορεί να είναι και ηχηρές (ένα τραγούδι που κολλάει στο μυαλό, πολλοί άνθρωποι ακούνε την φωνή του φίλου τους, καθώς διαβάζουν ένα γράμμα, που το έχει γράψει αυτός).
<p>«Αυτές οι σκέψεις μου δεν ελέγχονται από εμένα. Όταν προσπαθώ να τις ξεπεράσω, 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 αυτές τις επιθετικές σκέψεις.»</p>	<p>;;;</p>



Ακούγοντας φωνές

Δικές μου σκέψεις ή ελεγχόμενες από άλλους;

Υπέρ και κατά



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



Ακούγοντας φωνές

Δικές μου σκέψεις ή ελεγχόμενες από άλλους;

Υπέρ και κατά



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



Ακούγοντας φωνές

Δικές μου σκέψεις ή ελεγχόμενες από άλλους;

Υπέρ και κατά



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

- Πότε είναι τεχνικά εφικτό;
- ε και πού έλαβε χώρα η εμφύτευση;
- Ποιος επιθυμεί να σας βλάψει; Ποιός 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;



Κάποιος φίλος σας πήγε στο σπίτι.

Για ποιο λόγο ο φίλο σας πήγε σπίτι;

Ποία είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Ένας φίλος δεν εμφανίστηκε σε ένα ραντεβού σας.

Για ποιο λόγο ο φίλος δεν εμφανίστηκε στο ραντεβού σας;

Ποία είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Ένας φίλος δεν σας έστειλε καρτ ποστάλ.

Για ποιο λόγο ο φίλο σας δεν σας έστειλς καρτ ποστάλ;

Ποία είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Ένα αυτοκίνητο σας ακολουθεί εδώ και μισή ώρα.

Γιατί σας ακολουθεί αυτό το αυτοκίνητο;

Ποία είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Το λεωφορείο που θέλατε να πάρετε πέρασε μπροστά στα μάτια σας και το χάσατε.

Γιατί έφυγε το λεωφορείο;

Ποία είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Ένας γείτονας ,σας κάλεσε για ένα ποτό.

Για ποιο λόγο ο γείτονάς ,σας κάλεσε για ένα ποτό;

Ποία είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Εδώ και κάποιον καιρό, ένας άντρας διαβάζει εφημερίδα μπροστά στο σπίτι σας.

Για ποιο λόγο ο άντρας διαβάζει εφημερίδα μπροστά στο σπίτι σας;

Ποία είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Μια φίλη σας νομίζει ότι είστε άδικος.

Για ποιο λόγο μια φίλη σας νομίζει ότι είστε άδικος;

Ποία είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Ένας φίλος σας, σας θεωρεί έξυπνο.

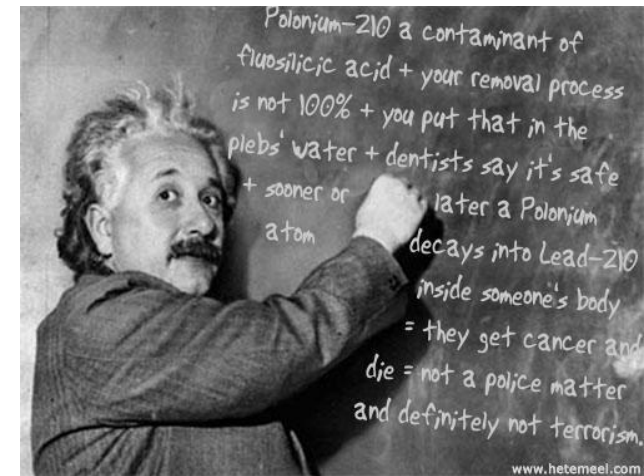
Για ποιο λόγο ένας φίλος σας, σας θεωρεί έξυπνο;

Ποία είναι η κύρια αιτία αυτού του γεγονότος;

Ο εαυτός σας;

Ένα άλλο άτομο ή άλλοι άνθρωποι;

Καταστάσεις ή τυχαία συμβάντα;





Μεταφορά στην καθημερινότητα

Εκπαιδευτικοί Στόχοι:

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



Μεταφορά στην καθημερινότητα

Εκπαιδευτικοί Στόχοι:

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



Σε τι έχει να κάνει αυτό με τη 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 Φωτεινή λαμβάνει ένα τηλεφώνημα. Μια αυτοματοποιημένη φωνή , τη ρωτάει για τις καταναλωτικές συνήθειες.

Προσωπική Άποψη: Ο σπιτονοικοκύρης της την κατασκοπεύει για να τη διώξει από το διαμέρισμα.

Εναλλακτική εξήγηση: Το τηλεφώνημα προήλθε από μια εταιρεία που ερευνά τις καταναλωτικές συνήθειες των ανθρώπων. Η Φωτεινή δεν είχε ποτέ προβλήματα με τον σπιτονοικοκύρη της. Δεν υπάρχει κάποιος λόγος ο σπιτονοικοκύρης της Φωτεινής, να θέλει να τη διώξει από το σπίτι ,γιατί η Φωτεινή είναι μια κανονική κοπέλα που πληρώνει το ενοίκιό της κάθε φορά στην ώρα του.



Σε τι έχει να κάνει αυτό με τη ψύχωση;

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

Παράδειγμα: Ο Κώστας παρουσιάζει υποτροπή στη ψύχωση!

Προσωπική Άποψη: Η υποτροπή αυτή προκλήθηκε από την τυχαία συνάντηση που είχε με την πρώην γυναίκα του. Τσακωνόντουσαν συχνά κατά τη διάρκεια του γάμου τους.

Επιπρόσθετοι Παράγοντες: Αυτό θα μπορούσε να είναι μία αιτία, αλλά υπάρχουν και άλλοι παράγοντες: Ο Κώστας σταμάτησε τη λήψη φαρμάκων. Έχει προβλήματα στον εργασιακό του χώρο, και όλα αυτά έχουν 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





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. 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 unten stehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf 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
Vic	flickr	Doctor greating patient [sic]	CC	A doctor is shaking a patient's hand/Ein Arzt schüttelt einem Patienten die Hand
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: pupil, ice hockey player/ Verschiedene Motive: Schüler, Eishockeyspieler
Bdunnette	flickr	DSCF0486	CC	A friend is talking behind your back (wispering)/Freundin hat hinter Ihrem Rücken geredet (flüstern)
rileyroxx	flickr	Job Interview #2	CC	You are invited for a job interview (man dressed in grey shirt + tie)/Vorstellungsgespräch (Mann in schwarzem Hemd u. Krawatte)
bre pettis	flickr	This is what the webcam sees through a peephole	CC	A friend is unpleasantly surprised by your spontaneous visit (man in a spyhole)/Eine Freundin ist von ihrem Besuch unangenehm überrascht (Mann im Spion)
yanec	flickr	laughter workshop	CC	Other people laugh while you are talking (celebration)/Andere fangen an zu lachen, während Sie reden (Feier)
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
zen	flickr	zen driving home - day 14	CC	A friend gives you a lift home (man in the car)/ Ein Freund hat sie nach Hause gefahren (Mann im Auto)
Jswieringa	Flickr	Quarter Past three	CC	A friend did not show up for a meeting with you (clock)/Ein Freund versetzt sie (Wanduhr)
Rocketjim54	Flickr	mail box	CC	Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten)



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/mkt. 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 unten stehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf 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
trekguy	flickr	rear view side mirror	CC	A car has been driving behind you for some time (rearview mirror of the car)/Ein Wagen fährt längere Zeit hinter ihnen her (Rückspiegel e. Autos)
The Jamoker	flickr	Missed The Bus	CC	Bus passing by/Der Bus fährt weg
*MarS	flickr	wine II	CC	A neighbour invited you for a drink (Glass of white wine)/Nachbar hat sie auf ein Gläschen eingeladen (Glas m. Weiswein)
heater	flickr	Commute (reading gang signs)	CC	Reading the newspaper/Zeitungsleser
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	CC	A friend thinks you are unfair/Ein Freund findet sie unfair (in der Ecke kauende Frau)
judge mental	flickr	The Fluoride uncertainty Theory	CC	A friend thinks you are smart (Albert Einstein)/ Ein Freund findet sie klug (Einstein)