



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

# ΜΓΘ 6Α – Δείχνοντας ενσυναίσθηση II

© 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.



Όταν συναντάτε κάποιον, πού κοιτάζετε πρώτα; Πόσο αξιόπιστα είναι αυτά τα στοιχεία για μια σωστή αξιολόγηση;





# Όταν συναντάτε κάποιον, πού κοιτάζετε πρώτα; Πόσο αξιόπιστα είναι αυτά τα στοιχεία για μια σωστή αξιολόγηση;

γλώσσα του  
σώματος/ στάση;

μάτια;

χέρια;

γλώσσα;

ρούχα;



άλλο;...



Ποιες άλλες πηγές πληροφόρησης χρησιμοποιείτε; Πόσο αξιόπιστα είναι αυτά τα στοιχεία;





## Ποιες άλλες πηγές πληροφόρησης χρησιμοποιείτε; Πόσο αξιόπιστα είναι αυτά τα στοιχεία;

- προηγούμενη γνώση για το άτομο (φήμη): για παράδειγμα, μια παρατήρηση από ένα φίλο
- προηγούμενη γνώση για παρόμοια άτομα/ομάδες: π.χ. *ράπερ*
- «προαίσθημα»/διαίσθηση
- κάτι γραμμένο: για παράδειγμα, από e-mails ή διαδικτυακές συζητήσεις





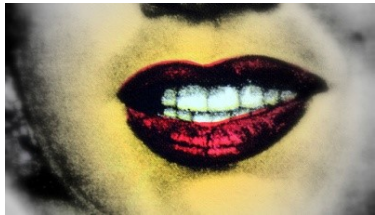
# Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα ορισμένων κοινωνικών ενδείξεων

Τώρα που έχουμε συζητήσει πτυχές που συμβάλλουν στην εκτίμηση ενός ατόμου, ας επικεντρωθούμε στα δυνατά και αδύνατα σημεία αυτών των κοινωνικών ενδείξεων.



# Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γλώσσα: Τί λέει κάποιος/α και πώς το λέει



Σημαντική ένδειξη:

;;;

Παράδειγμα:

Οι άνθρωποι δεν έχουνε καθόλου ψωμί...τότε γιατί δεν τρώνε παντεσπάνι;

Αποδίδεται στη Μαρία Αντουανέτα (1755-1793)· σαρκασμός, αφέλεια, άγνοια των συνθηκών διαβίωσης των φτωχών;

Προσοχή:

;;;



# Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γλώσσα: Τί λέει κάποιος/α και πώς το λέει



Σημαντική ένδειξη:

**Περιεχόμενο:** Η γλώσσα είναι πολύ σημαντική για άμεση επικοινωνία.

**Τόνος:** Τονισμός (σαρκαστικός, φαντασμένος), επιλογή λέξεων (αλαζονικός, αντικειμενικός κ.λ.π.) μπορεί να πούνε πολλά για κάποιον.

Παράδειγμα:

Οι άνθρωποι δεν έχουνε καθόλου ψωμί...τότε γιατί δεν τρώνε παντεσπάνι;

Αποδίδεται στη Μαρία Αντουανέτα (1755-1793)· σαρκασμός, αφέλεια, άγνοια των συνθηκών διαβίωσης των φτωχών;

Προσοχή:

⋮





# Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γλώσσα: Τί λέει κάποιος/α και πώς το λέει



Σημαντική ένδειξη:

**Περιεχόμενο:** Η γλώσσα είναι πολύ σημαντική για άμεση επικοινωνία.

**Τόνος:** Τονισμός (σαρκαστικός, φαντασμένος), επιλογή λέξεων (αλαζονικός, αντικειμενικός κ.λ.π.) μπορεί να πούνε πολλά για κάποιον.

Παράδειγμα:

Οι άνθρωποι δεν έχουνε καθόλου ψωμί...τότε γιατί δεν τρώνε παντεσπάνι;

Αποδίδεται στη Μαρία Αντουανέτα (1755-1793)· σαρκασμός, αφέλεια, άγνοια των συνθηκών διαβίωσης των φτωχών;

Προσοχή:

**Περιεχόμενο:** Λόγω της ευπρέπειας και των παρανοήσεων, υπάρχει συχνά μια διαφορά ανάμεσα σε αυτό που οι άνθρωποι σκέφτονται και αυτό που πραγματικά λένε.

**Τόνος:** Μερικοί άνθρωποι εκφράζουν ελάχιστο συναίσθημα όταν μιλάνε—ωστόσο μπορεί να είναι συναισθηματικά φορτισμένοι (π.χ. «ανέκφραστο χιούμορ», ακινησία προσώπου στη νόσο Parkinson).



# Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Προηγούμενη γνώση σχετικά με ένα συγκεκριμένο άτομο



Σημαντική ένδειξη:

;;;

Προσοχή:

;;;



# Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Προηγούμενη γνώση σχετικά με ένα συγκεκριμένο άτομο



Σημαντική ένδειξη:

- Η προηγούμενη γνώση μπορεί να βοηθήσει όταν κρίνετε ένα άτομο, ιδιαίτερα αν έχετε συναντήσει αυτό το άτομο σε μια παρόμοια κατάσταση στο παρελθόν.

Προσοχή:

⋮



# Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Προηγούμενη γνώση σχετικά με ένα συγκεκριμένο άτομο



## Σημαντική ένδειξη:

- Η προηγούμενη γνώση μπορεί να βοηθήσει όταν κρίνετε ένα άτομο, ιδιαίτερα αν έχετε συναντήσει αυτό το άτομο σε μια παρόμοια κατάσταση στο παρελθόν.

## Προσοχή:

- Οι άνθρωποι μπορεί να αντιδράσουν διαφορετικά ανάλογα με την κατάσταση, τη διάθεση τους, ή την τύχη. Κανείς δεν είναι πάντα απόλυτα χαρούμενος ή λυπημένος, καλός ή κακός σε κάθε περίπτωση. Κάποιος μπορεί να είναι πολύ κοινωνικός με την οικογένεια του και ταυτόχρονα να είναι πολύ ντροπαλός με τους φίλους του – ή το αντίστροφο. Μερικές φορές μπορεί ακόμα και να εκπλαγείτε με το πόσο διαφορετικά συμπεριφέρεστε σε διάφορες περιπτώσεις.



# Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Διαίσθηση



Σημαντική ένδειξη:

⋮

Προσοχή:

⋮

Λέγεται ότι οι σκύλοι είναι ικανοί να δισταθούν αν απειλούνται από τους ανθρώπους ή όχι.

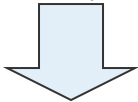


# Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Διαίσθηση



Αστείο, τρομακτικό;  
Εξαρτάται από τη διάθεση σας!



Φόβος

Ευχαρίστηση



π.χ.Ταινία τρόμου  
(«Αυτό»)



Ανάμνηση ενός τσίρκου

Σημαντική ένδειξη:

- Η διαίσθηση μπορεί να κατανοηθεί ως γνώση βασισμένη στην εμπειρία. Μερικές φορές το ένστικτο μας είναι καλύτερο από τον λόγο.

Προσοχή:





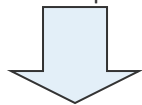
# Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Διαίσθηση



Αστείο, τρομακτικό;  
Εξαρτάται από τη διάθεση σας!

Φόβος



Ευχαρίστηση



π.χ.Ταινία τρόμου  
(«Αυτό»)



Ανάμνηση ενός τσίρκου

Σημαντική ένδειξη:

- Η διαίσθηση μπορεί να κατανοηθεί ως γνώση βασισμένη στην εμπειρία. Μερικές φορές το ένστικτο μας είναι καλύτερο από τον λόγο.

Προσοχή:

- Τα παρόντα συναισθήματα μας μπορεί να επηρεάσουν την αντίληψη/σκέψη μας. Παραδείγματα:
  1. **Θυμός:** τάση να νιώθεις παρεξηγημένος ή κακομεταχειρισμένος
  2. **Κατάθλιψη:** όλα φαίνονται «σκοτεινότερα» από ότι είναι στην πραγματικότητα.



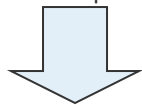
# Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Διαίσθηση



Αστείο, τρομακτικό;  
Εξαρτάται από τη διάθεση σας!

Φόβος



Ευχαρίστηση



π.χ.Ταινία τρόμου  
(«Αυτό»)



Ανάμνηση ενός τσίρκου

Σημαντική ένδειξη:

- Η διαίσθηση μπορεί να κατανοηθεί ως γνώση βασισμένη στην εμπειρία. Μερικές φορές το ένστικτο μας είναι καλύτερο από τον λόγο.

Προσοχή:

- Τα παρόντα συναισθήματα μας μπορεί να επηρεάσουν την αντίληψη/σκέψη μας. Παραδείγματα:
  1. **Θυμός:** τάση να νιώθεις παρεξηγημένος ή κακομεταχειρισμένος
  2. **Κατάθλιψη:** όλα φαίνονται «σκοτεινότερα» από ότι είναι στην πραγματικότητα.
- Πρέπει να ακούμε το ένστικτό μας αλλά να μην το εμπιστευόμαστε τυφλά.





# Εμφάνιση και πραγματικότητα!

... καμία από τις προηγούμενες πλευρές που συζητήθηκαν (π.χ. γλώσσα) δεν μπορεί να είναι απόλυτα αξιόπιστες από μόνες τους!

*Κάποιος πρέπει να εξετάζει όλες τις πλευρές!*

Όταν συνδυαστούν, βοηθάνε στην κρίση μιας περίπλοκη κατάσταση...



## Γιατί το κάνουμε αυτό;

Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί (αλλά όχι όλοι!) άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας (ειδικά ψύχωση) έχουνε προβλήματα στους ακόλουθους τομείς:

- Δυσκολίες στον εντοπισμό και στην αξιολόγηση των εκφράσεων του προσώπου των άλλων (π.χ. χαρά, λύπη).



## Γιατί το κάνουμε αυτό;

Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί (αλλά όχι όλοι!) άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας (ειδικά ψύχωση) έχουνε προβλήματα στους ακόλουθους τομείς:

- Δυσκολίες στον εντοπισμό και στην αξιολόγηση των εκφράσεων του προσώπου των άλλων (π.χ. χαρά, λύπη).
- Δυσκολίες στο να συνάγουν τα κίνητρα/ μελλοντικές ενέργειες των άλλων ατόμων από την τρέχουσα συμπεριφορά.



## Πώς η έλλειψη ενσυναίσθησης προωθεί τις λανθασμένες ερμηνείες κατά τη διάρκεια της ψύχωσης- παραδείγματα

Γεγονός	Εξήγηση κατά τη διάρκεια της ψύχωσης	Άλλες ερμηνείες
Ένας άνδρας στο λεωφορείο σε κοιτάζει για αρκετή ώρα.	Ο διώκτης τελικά αποκαλύπτεται από μόνος του.	Λόγω της εμφανούς συμπεριφοράς σου (π.χ. φοράς γυαλιά ηλίου), προκάλεσες τα βλέμματα από μόνος σου.
Το αφεντικό κάνει κριτική στα λάθη σου.	Είσαι πεπεισμένος ότι πρόκειται να απολυθείς.	Το αφεντικό αντέδρασε λίγο υπερβολικά αλλά δεν σχεδιάζει να σε απολύσει -είναι γενικά λίγο οξύθυμος.
Ένας φίλος διαβάζει ένα άρθρο στην εφημερίδα σχετικά με τις κακές σχολικές επιδόσεις.	Υπαινίσσεται τους κακούς σχολικούς βαθμούς που έπαιρνες ως παιδί.	Απλή σύμπτωση – ο φίλος έχει ένα ενδιαφέρον για τα νέα, δε γνωρίζει σχετικά με τα προβλήματα σου στο σχολείο.

Μπορεί κάποιος να συνεισφέρει με μια σύντομη προσωπική εμπειρία;



# Άσκηση

- Στη συνέχεια, θα σας παρουσιαστούν κόμικς.
- Παρακαλώ συζητήστε τι μπορεί να σκέφτονται στην κάθε ιστορία, οι χαρακτήρες ο ένας για τον άλλον.



# Άσκηση

- Στη συνέχεια, θα σας παρουσιαστούν κόμικς.
- Παρακαλώ συζητήστε τι μπορεί να σκέφτονται στην κάθε ιστορία, οι χαρακτήρες ο ένας για τον άλλον.

## Σημαντικό

- Θα πρέπει να ξεχωρίσετε τις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες σε εσάς και τις πληροφορίες που οι χαρακτήρες έχουν ο ένας για τον άλλον!



# Άσκηση

- Στη συνέχεια, θα σας παρουσιαστούν κόμικς.
- Παρακαλώ συζητήστε τι μπορεί να σκέφτονται στην κάθε ιστορία, οι χαρακτήρες ο ένας για τον άλλον.

## Σημαντικό

- Θα πρέπει να ξεχωρίσετε τις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες σε εσάς και τις πληροφορίες που οι χαρακτήρες έχουν ο ένας για τον άλλον!
- Τι επιπλέον πληροφορίες χρειάζονται ώστε να καταλήξετε σε μια σαφή απάντηση;



Τί θα φέρει πιθανώς το κορίτσι στη γιαγιά του σαν δώρο για τα επόμενα γενέθλια της;  
Θα ευχαριστηθεί η γιαγιά;





# Τα γενέθλια της γιαγιάς

## Τί θα φέρει το κορίτσι στη γιαγιά του την επόμενη χρονιά;



**Πιθανώς:** Ένα κουτί καραμέλες ξανά γιατί η γιαγιά ενθουσιάστηκε τόσο την τελευταία φορά.

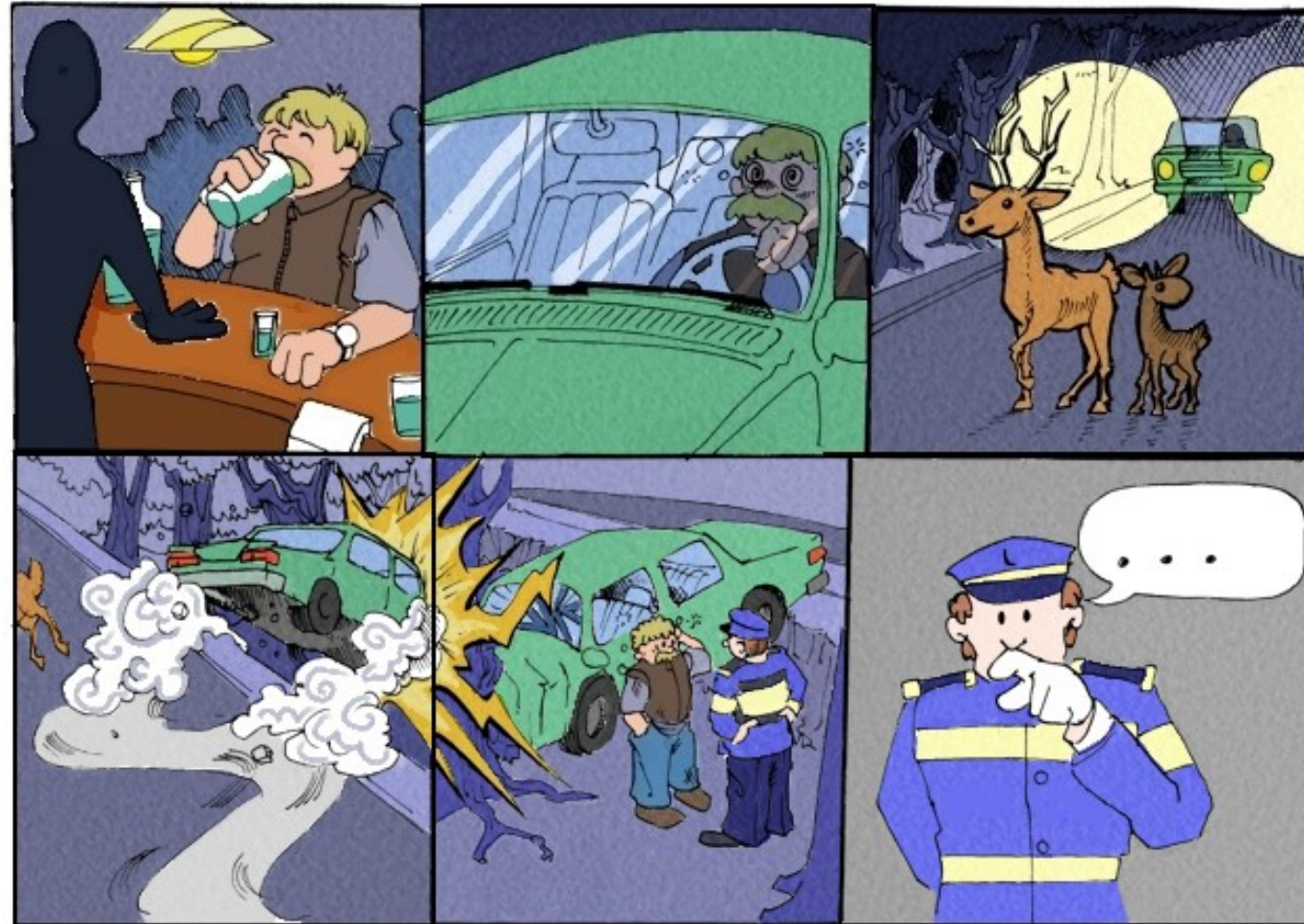
**Απίθανο:** Το κορίτσι παρατήρησε ότι στη γιαγιά δεν αρέσουν οι καραμέλες και θα φέρει κάτι διαφορετικό στα επόμενα γενέθλια.



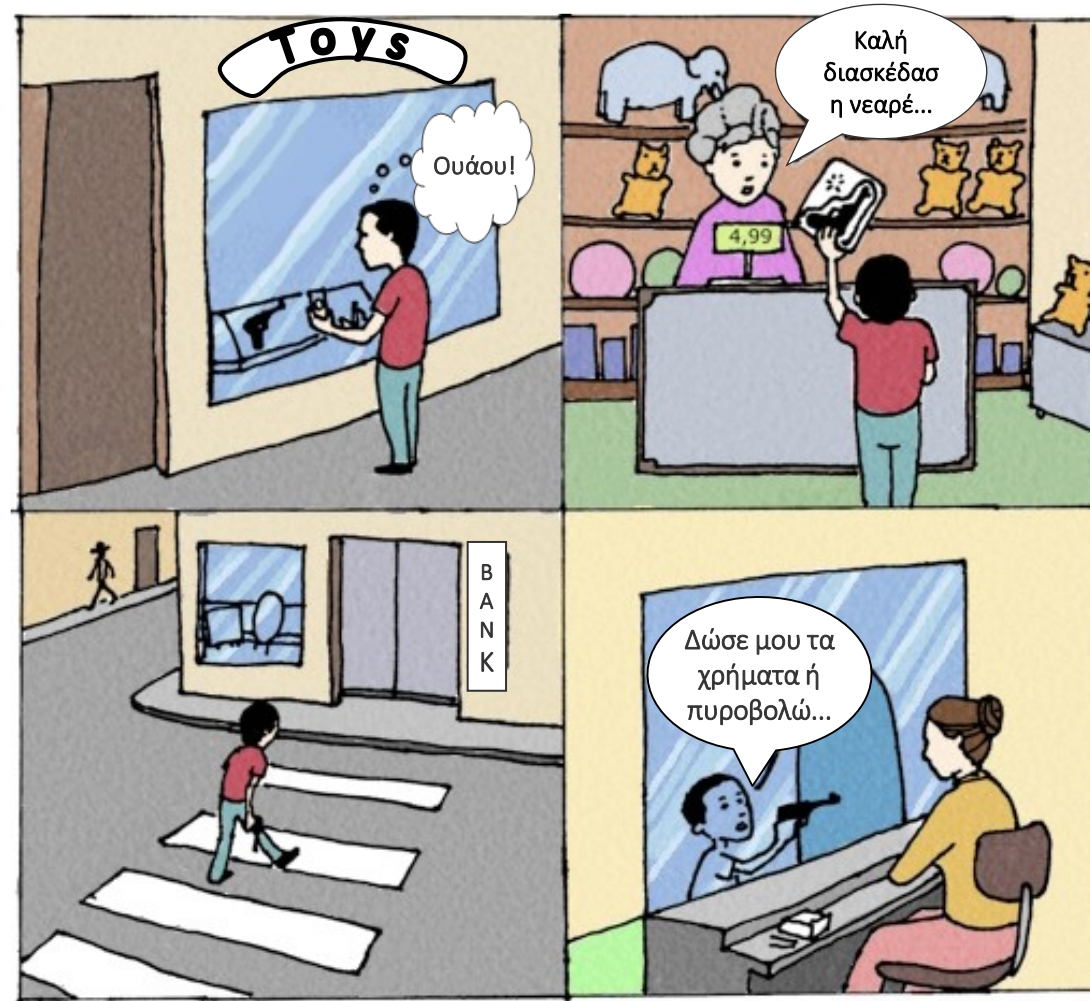
Πάμε!



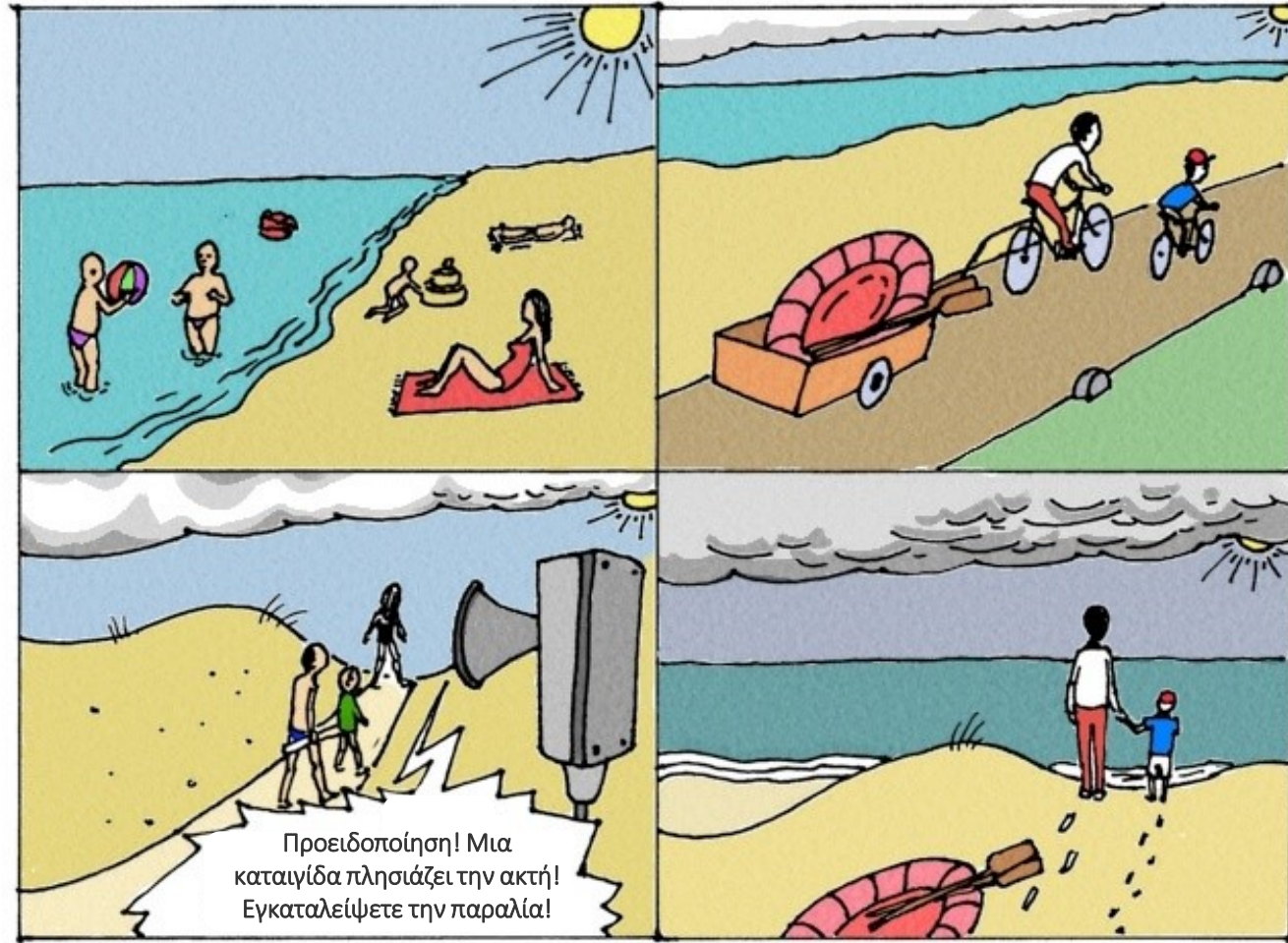
Είναι το αφεντικό σκληρό; Χρειαζόμαστε περισσότερες πληροφορίες για να αποφασίσουμε;



Τί μπορεί να σκέφτεται ο αστυνομικός...είναι  
τελείως σωστός ή μερικώς σωστός;



Είναι η υπάλληλος της τράπεζας  
τρομοκρατημένη;



Θα πάνε ο πατέρας και ο γιός για βαρκάδα;



## προαιρετικά: Βίντεο Κλιπ

προαιρετικά: Παρουσιάσεις βίντεο κλιπ που αφορούν το σημερινό θέμα είναι διαθέσιμες στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

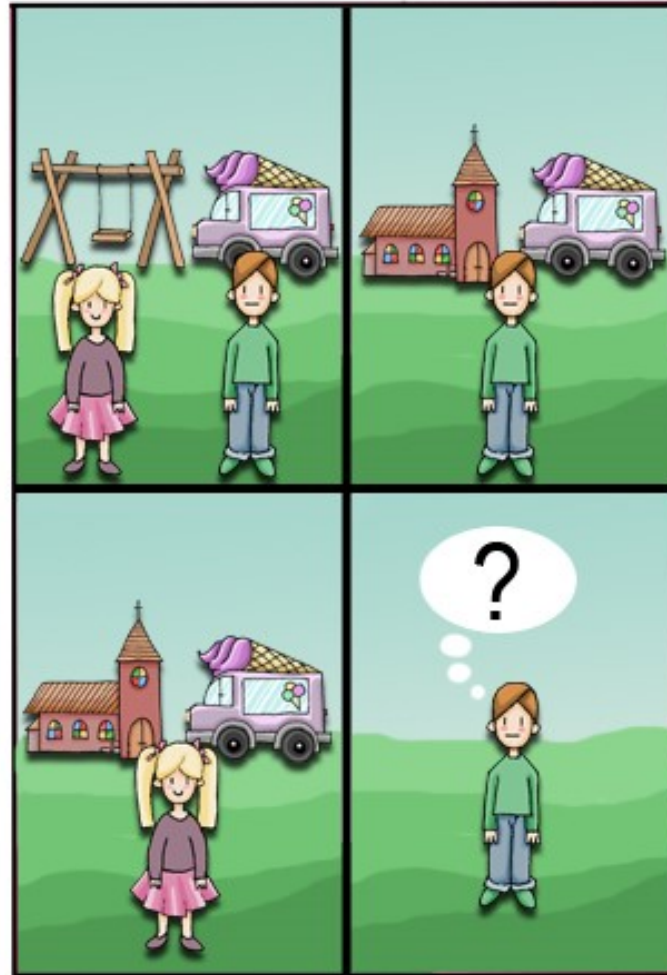
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Μετά το βίντεο μπορείτε να συζητήσετε πως αυτό σχετίζεται με το σημερινό θέμα.

*[για τους εκπαιδευτές:*

Κάποια αποσπάσματα ταινιών περιέχουν γλώσσα που δεν είναι κατάλληλη για όλα τα ακροατήρια και για όλους τους πολιτισμούς. Ελέγξτε εκ των προτέρων προσεκτικά τα βίντεο πριν τα δείξετε]



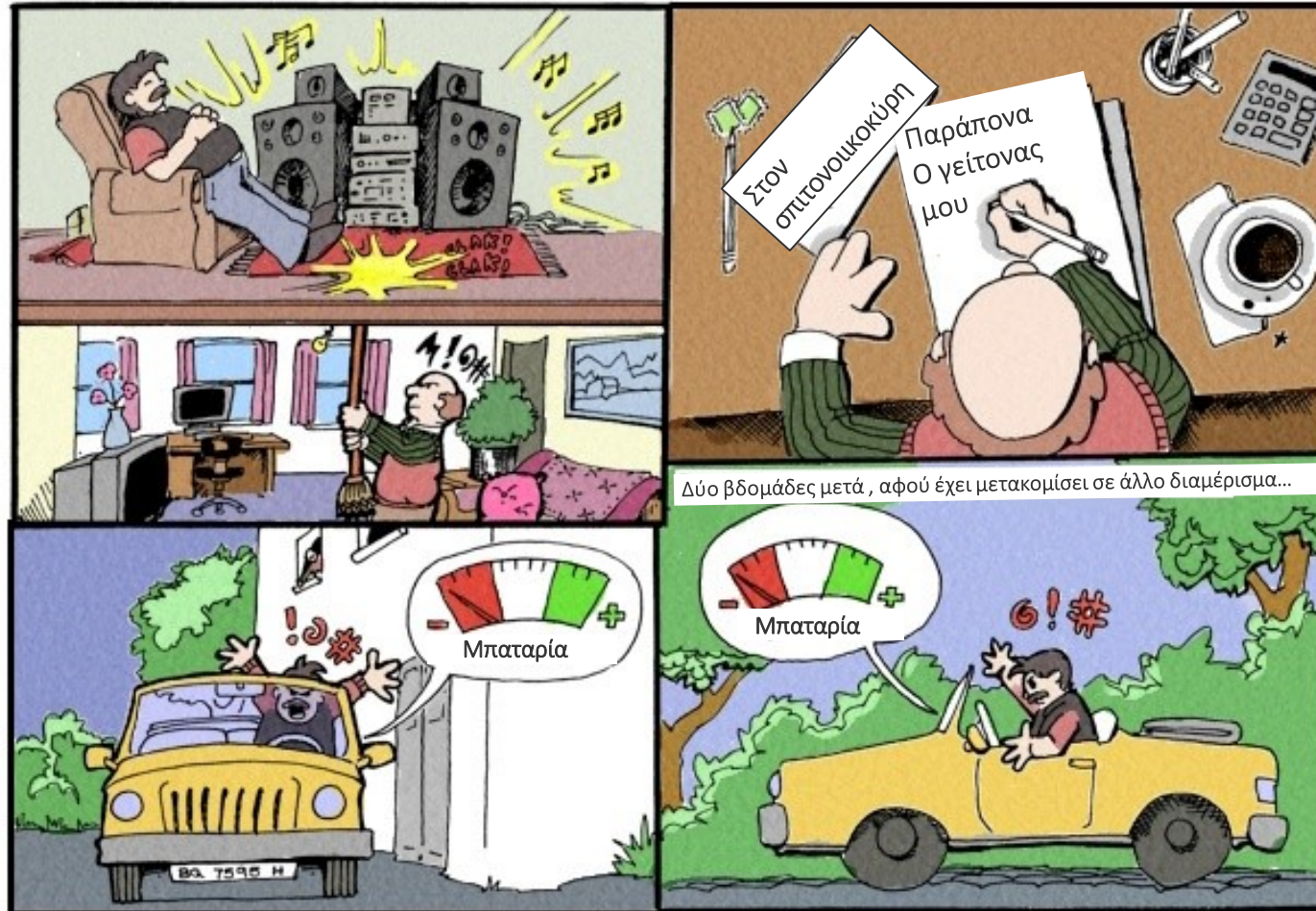


Σύμφωνα με το Γιάννη, που είδε η Μαίρη τελευταία φορά το φορτηγάκι με τα παγωτά; Στο πάρκο ή στην εκκλησία;





Τί πιστεύει η μητέρα...έχει δίκιο;



Γιατί χάλασε η μπαταρία την πρώτη φορά; Και τη δεύτερη φορά; Πώς μπορεί ο ιδιοκτήτης του αυτοκινήτου να ερμήνευσε την κατάσταση;



# Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

## Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Πολλές παρεξηγήσεις ακόμα και συγκρούσεις προκύπτουν επειδή οι άνθρωποι μαντεύουν λανθασμένα τί σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι (π.χ. εάν δεν πεις στους φίλους σου ότι αισθάνεσαι άσχημα αυτήν τη στιγμή, δεν μπορείς να περιμένεις από αυτούς να είναι περισσότερο ευγενικοί!)



# Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

## Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Πολλές παρεξηγήσεις ακόμα και συγκρούσεις προκύπτουν επειδή οι άνθρωποι μαντεύουν λανθασμένα τί σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι (π.χ. εάν δεν πεις στους φίλους σου ότι αισθάνεσαι άσχημα αυτήν τη στιγμή, δεν μπορείς να περιμένεις από αυτούς να είναι περισσότερο ευγενικοί!)
- Προσπαθήστε να αξιολογήσετε περίπλοκες κοινωνικές καταστάσεις από διαφορετικές οπτικές γωνίες και εξετάστε όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες. Όσο περισσότερες πληροφορίες εξετάζονται, τόσο πιθανότερο είναι να κρίνετε με τον κατάλληλο τρόπο.



# Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

## Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Πολλές παρεξηγήσεις ακόμα και συγκρούσεις προκύπτουν επειδή οι άνθρωποι μαντεύουν λανθασμένα τί σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι (π.χ. εάν δεν πεις στους φίλους σου ότι αισθάνεσαι άσχημα αυτήν τη στιγμή, δεν μπορείς να περιμένεις από αυτούς να είναι περισσότερο ευγενικοί!)
- Προσπαθήστε να αξιολογήσετε περίπλοκες κοινωνικές καταστάσεις από διαφορετικές οπτικές γωνίες και εξετάστε όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες. Όσο περισσότερες πληροφορίες εξετάζονται, τόσο πιθανότερο είναι να κρίνετε με τον κατάλληλο τρόπο.
- Προσοχή: Η παρούσα διάθεση μας επηρεάζει το πως αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μας (π.χ. πώς αξιολογούμε ένα άτομο).



## Πώς σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης οι άνθρωποι κινδυνεύουν να παρερμηνεύσουν ή να ερμηνεύσουν υπερβολικά τις εκφράσεις του προσώπου και τις πράξεις.

**Παράδειγμα:** Ο Δημήτρης νιώθει ότι τον κοροϊδεύουν!

**Ιστορικό:** Ο Δημήτρης μπαίνει στην είσοδο του αεροδρομίου μετά το τελωνείο, όπου κάποιοι άνθρωποι περιμένουν και κοιτάζουν προς την κατεύθυνση του. Δύο από αυτούς ξεκινάνε να γελάνε δυνατά.

**Αλλά:** Φυσικά, όλοι αυτοί που περιμένουν κοιτάζουν διεξοδικά τους επιβάτες που είναι στις αφίξεις για να παραλάβουν φίλους ή πελάτες. Οι δύο άνθρωποι που γελάνε πιθανώς να μην είχαν ειδωθεί για πολύ καιρό και ανταλλάσσουν αναμνήσεις από τις διακοπές τους. Ή ίσως ο Δημήτρης ακόμα φοράει το ανόητο σομπρέρο από τις διακοπές του στο Μεξικό.

Όλοι κάνουμε λάθη! – πάντοτε να λαμβάνετε υπ' όψιν σας διαφορετικές οπτικές.



# 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
Lima	flickr	Psalmz	CC	Rapper
Thomas Hawk	flickr	Lips	CC	Red lips/Rote Lippen
Volker Henkel	fotomoment.de	emotionen	PP	Different facial expressions of 3 men/Verschiedene Gesichtsausdrücke v. 3 Männern
storm_gal	flickr	Wolf Dog	CC	Intuition (dog/Hund)
bricolage.108	flickr	Circus ring	CC	Funny clown/Lustiger Clown
MisterSquirrel	flickr	Pennywise	CC	Evil clown/Böser Clown
def110	flickr	Zirkus - circus	CC	Circus/Zirkus
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/Bildergeschichten: Großmutter, Unfall, schlechte Nachrichten, Nachbar
---	---	---	Picture has been taken from the following book chapter/ Das Bild wurde dem folgenden Buchkapitel entliehen: Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer	Comic strip: John & Mary/ Bildergeschichte John & Mary
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: bank, boating, sausage/Bildergeschichten Bank, Bootfahren, Wurst