



## Βασικές πεποιθήσεις

Η απώλεια της αίσθησης της ταυτότητας ενός ατόμου αποτελεί εξαιρετικά ισχυρό τραύμα. Το άτομο μπορεί να θεωρεί τον εαυτό του εντελώς άχρηστο. Εάν το τραύμα ήταν σοβαρό και ξεκίνησε πολύ νωρίς στην παιδική ηλικία μπορεί να αναπτυχθεί ακόμα και σαν πολύ σοβαρή διαταραχή της ταυτότητας. Η αμφισβήτηση των βασικών πεποιθήσεων μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο διερεύνησης των ενσωματωμένων πεποιθήσεων ενός ατόμου μέσω της ενδοσκόπησης για να τις αποδεχτεί ή να τις απορρίψει. Με αυτόν τον τρόπο υποστηρίζουμε τη δύναμη του συνειδητού μυαλού μας.

### **Ενότητα**

• Παρέμβαση

### **Υποενότητες**

• Η PTSD και ο εγκέφαλος

### **Μέγεθος ομάδας**

• Ατομικά  
• Μικρή ομάδα

### **Διάρκεια**

• 1 ώρα τουλάχιστον

## Λέξεις-κλειδιά

αξίες, πεποιθήσεις, εσωτερικευμένες εικόνες, αίσθηση του εαυτού σου, υποσυνείδητη σκέψη

## Στόχοι

Όταν μπορούμε να αναγνωρίζουμε, να επιβεβαιώνουμε ή ακόμα και να θέτουμε υπό αμφισβήτηση το σύστημα των πεποιθήσεών μας, αρχίζουμε να υποστηρίζουμε τη δύναμη της συνειδητής μας σκέψης. Το σχετικό τραύμα και η σύνδεση του εγκεφάλου μέσω της αμφισβήτησης των βασικών μας πεποιθήσεων και σκέψεων αποτελεί σημαντική ένδειξη της νοοτροπίας και της τοποθέτησης ενός ατόμου.

## Συμμετέχοντες

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί ατομικά ή σε μικρές ομάδες με 7-12 συμμετέχοντες.

## Περιγραφή

Κάθε αρνητική πεποίθηση που μπορεί να έχετε, μπορεί να αλλάξει ή/και να τροποποιηθεί εάν το επιλέξετε. Εφόσον αυτή η διαδικασία δεν είναι εύκολη, απαιτείται σημαντική και επίμονη προσπάθεια. Εάν θέλετε να θέσετε υπό αμφισβήτηση τις βασικές σας πεποιθήσεις, έχετε αρκετές επιλογές:

- Μπορείτε να αναζητήσετε στοιχεία ότι η πεποίθησή σας είναι έγκυρη.
- Μπορείτε να συζητήσετε κριτικά τις πεποιθήσεις σας με άλλα άτομα.
- Μπορείτε να επιχειρήσετε την οπτικοποίηση ή τη νοερή απεικόνιση για να αλλάξετε ορισμένες πτυχές μιας πεποίθησης.

Για να θέσετε υπό αμφισβήτηση την πεποίθησή σας μπορείτε επίσης να θέσετε στον εαυτό σας

ορισμένες ερωτήσεις (μερική προσαρμογή από Resick 1994):

- Ποια είναι τα στοιχεία υπέρ και κατά μιας πεποίθησης;
- Η πεποίθηση είναι γεγονός ή συνήθεια;
- Είναι ακριβής η ερμηνεία μου για μια συγκεκριμένη κατάσταση;
- Σκέφτομαι κατά τρόπο «μαύρο ή άσπρο» ή «όλα ή τίποτα»;
- Οι λέξεις που χρησιμοποιώ είναι ακραίες ή υπερβολικές (π.χ. πρέπει, θα πρέπει, πάντα, ποτέ κ.λπ.).
- Βρίσκω δικαιολογίες;
- Είναι αξιόπιστη η πηγή των πληροφοριών για την πεποίθησή μου;
- Μήπως οι κρίσεις μου βασίζονται στα συναισθήματα και όχι στα γεγονότα; Μήπως θεωρώ ότι ένα συναίσθημα είναι γεγονός;
- Είναι δική μου η πεποίθηση ή μήπως ανήκει σε κάποιον άλλο;
- Ταιριάζει με τις προτεραιότητες, τις αξίες και τις κρίσεις μου;
- Μήπως με κάνει να αισθάνομαι άσχημα;
- Είναι οδυνηρή για εμένα;
- Είναι οδυνηρή για τους άλλους;
- Είναι συνεπής προς εμένα;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν πέντε πεποιθήσεις, οι οποίες προέρχονται από τις εμπειρίες της ζωής τους. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να τις βάλουν σε σειρά και να σκεφτούν την τελική σειρά. Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός/διαμεσολαβητής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν δυάδες και να παρουσιάσουν μεταξύ τους τις πεποιθήσεις που έγραψαν σύμφωνα με ορισμένα από τα βήματα (ερωτήσεις) που αναφέρονται παραπάνω. Δώστε τους περίπου 15 λεπτά για να συζητήσουν. Κατόπιν ζητήστε τους να επανέλθουν στον κύκλο και ξεκινήστε τη συζήτηση. Επικεντρωθείτε στις αρνητικές και καταστροφικές ή αυτό-καταστροφικές πεποιθήσεις και ζητήστε ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες.

## Υλικό

χαρτί και στυλό, πόστερ, μαρκαδόροι

## Μέθοδος

διερεύνηση του εαυτού, εσωτερίκευση, βιωματική μάθηση, συζήτηση, ανατροφοδότηση

## Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Αναμένεται ότι ο εκπαιδευτής θα έχει βασικές ικανότητες και γνώσεις της δυναμικής της ομάδας, καθώς και ότι θα είναι αρκετά ευαίσθητος για να εργαστεί με τους συγκεκριμένους χρήστες/πελάτες και με ευαίσθητα θέματα.

## Πηγή (APA)

Προσαρμογή από: Williams, M.B.; Poijula, S. (2016). *The PTSD Workbook, Third Edition*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

## Συντελεστής

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Βασικές πεποιθήσεις. Ανακτήθηκε την*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

<https://posttraumatic-integration.eu/>