Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στη Δικανική Μέθοδο (Trial-Based Cognitive Therapy – TBCT): οι τεχνικές Δίκη Ι και Δίκη ΙΙ για την αναδόμηση βασικών πεποιθήσεων

Μυρτώ Λεμονούδη, Γιώργος Ευσταθίου

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Εργαστήριο · 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών και Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών · Θεσσαλονίκη, 6–8 Νοεμβρίου 2026

9° Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών & Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών
6 - 8 Νοεμβρίου 2026, Θεσσαλονίκη
Ελληνική Εταιρία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας
Με διεθνή συμμετοχή

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Το εργαστήριο

- **Σύντομη θεωρητική εισαγωγή** στο μοντέλο της TBCT
- **Δίκη I** (Trial-Based Thought Record): λογική και βασικά βήματα
- **Δίκη II** (Trial-Based Metacognitive Awareness): λογική και βασικά βήματα
- **Συζήτηση** για την κλινική εφαρμογή στο πλαίσιο της ΓΣΘ
- Στόχος: εξοικείωση με τη **δομή** και τη **θεραπευτική λογική** των δύο τεχνικών και διερεύνηση τρόπων αξιοποίησής τους στην κλινική πράξη

Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Δικανική μέθοδο

- Αναπτύχθηκε από τον Prof. Irismar Reis de Oliveira
- ΓΣ προσέγγιση με εστίαση στους διαδιαγνωστικούς μηχανισμούς
- Βασικός στόχος της παρέμβασης : δυσλειτουργικές βασικές πεποιθήσεις μέσα από δομημένες βιωματικές τεχνικές

- Βασισμένη στο γνωσιακό μοντέλο σύμφωνα με τον Beck
- Πέρα από την παραδοσιακή ΓΣΘ
  - Αναγνώριση μεταγνωσιακών διεργασιών
  - Βιωματική μάθηση
  - Γνωσιακή αναδόμηση

TBCT – Κεντρική Θεωρητική Καινοτομία

- Η βασική θεωρητική καινοτομία της TBCT είναι η χρήση της **μεταφοράς του δικαστηρίου**
- Στόχος: **εξωτερίκευση** και **αμφισβήτηση** βασικών **αυτοκατηγορητικών πεποιθήσεων**

- **Λειτουργίες της «μεταφοράς του δικαστηρίου»**
- **(1) Απόσταση** από βαθιά προσωπικές και συναισθηματικά φορτισμένες πεποιθήσεις
- **(2) Δομημένο πλαίσιο** για εξέταση των αποδείξεων (evidence)
- **(3) Διευκόλυνση αλλαγής οπτικής** μέσω παιξίματος ρόλων (λήψη διαφορετικών ρόλων/προοπτικών)

Γνωσιακή Οργάνωση του Μοντέλου (3 επίπεδα)

- **Αυτόματες σκέψεις**
- **Ενδιάμεσες πεποιθήσεις**
- **Βασικές πεποιθήσεις**

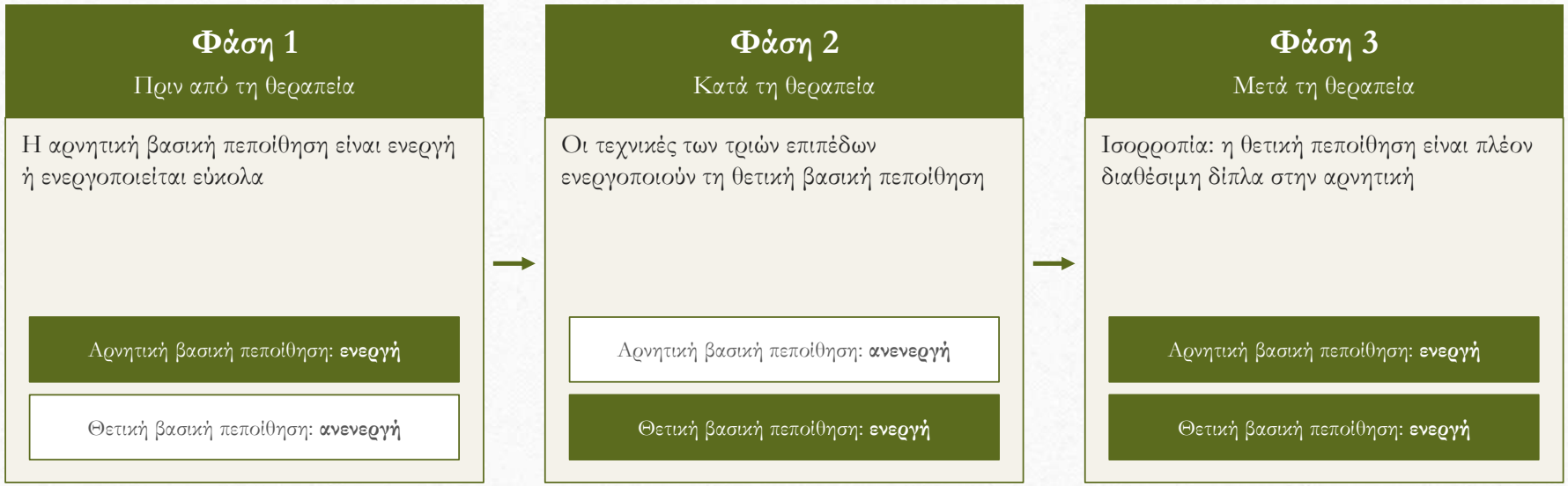
➡️ Υπάρχουν **ειδικές τεχνικές** που στοχεύουν το κάθε επίπεδο

Τα τρία επίπεδα της θεραπευτικής διαδικασίας: TBCT Τεχνικές

1ο επίπεδο (για την αλλαγή των αυτόματων σκέψεων)	**2ο επίπεδο** (για την αλλαγή των ενδιάμεσων πεποιθήσεων)	**3ο επίπεδο** (για την αλλαγή των βασικών πεποιθήσεων)
1. Ερωτηματολόγιο Γνωσιακών Διαστρεβλώσεων (CD-Quest)	**1.** Συμπεριφορικά πειράματα με χρήση ιεραρχίας συμπτωμάτων με χρωματική κωδικοποίηση (CCSH)	**1.** Καταγραφή Σκέψεων σύμφωνα με τη δικανική μέθοδο – Πρώτο Στάδιο (Trial I)
2. Καταγραφή Ενδοπροσωπικών Σκέψεων (Intra-TR)	**2.** Συμφωνημένο Παιχνίδι Ρόλων (CRP)	**2.** Μεταγνωστική Επίγνωση σύμφωνα με τη δικανική μέθοδο – Δεύτερο Στάδιο (Trial II)
3. Καταγραφή Διαπροσωπικών Σκέψεων (Inter-TR)		**3.** Η Μεταφορά του Ιστιοφόρου (Sailboat Metaphor)
4. Πλέγμα Συμμετοχής (PG)		

Από την επιφάνεια προς το βάθος: κάθε επίπεδο έχει τις δικές του τεχνικές

Οι τρεις φάσεις της θεραπείας



Ο στόχος δεν είναι να «σβήσει» η αρνητική πεποίθηση, αλλά να γίνει προσβάσιμη και η θετική

Βασισμένο στο διάγραμμα εννοιολόγησης της TBCT (de Oliveira, 2015)

Ερωτήσεις αναστοχασμού

Το μοντέλο και η δική σας πρακτική

1	Σκεφτείτε έναν/μία θεραπευόμενο/η σας: ποια «κατηγορία» επαναλαμβάνει για τον εαυτό του/της;
2	Σε ποιο από τα τρία επίπεδα (αυτόματες σκέψεις, παραδοχές, βασικές πεποιθήσεις) δουλεύετε συνήθως; Τι σας δυσκολεύει να φτάσετε στο βαθύτερο;
3	Τι αλλάζει στον τρόπο που δουλεύετε, αν ο στόχος δεν είναι να «σβήσει» η αρνητική πεποίθηση αλλά να γίνει προσβάσιμη και η θετική;

Δίκη I (Trial-Based Thought Record)

- Στόχος: η **αναδόμηση δυσλειτουργικών βασικών πεποιθήσεων** (3ο επίπεδο)
- Η βασική πεποίθηση (π.χ. «Είμαι αποτυχημένος/η») αντιμετωπίζεται ως **«κατηγορία»** που εξετάζεται σε δομημένη δικαστική διαδικασία
- Ο θεραπευόμενος υποδύεται **πολλαπλούς εσωτερικούς ρόλους**: κατηγορούμενος, κατήγορος, συνήγορος υπεράσπισης, ένορκοι
- Βιωματική εφαρμογή μέσω της **τεχνικής των καρεκλών**
- Εξετάζονται τα τεκμήρια υπέρ και κατά της πεποίθησης και διατυπώνεται μια πιο ισορροπημένη «ετυμηγορία»

Δικανική Τεχνική
«Η 1η Δίκη»

Ρόλοι :

Κατηγορούμενος

Εισαγγελέας / κατήγορος

Συνήγορος υπεράσπισης

Δικαστής

Ένορκοι

Προετοιμασία για την «Έφεση» *(τεχνική "ανοδικού βέλους" / upward arrow και καταγραφή θετικών δηλώσεων για τον εαυτό)* ως εργασία για το σπίτι.

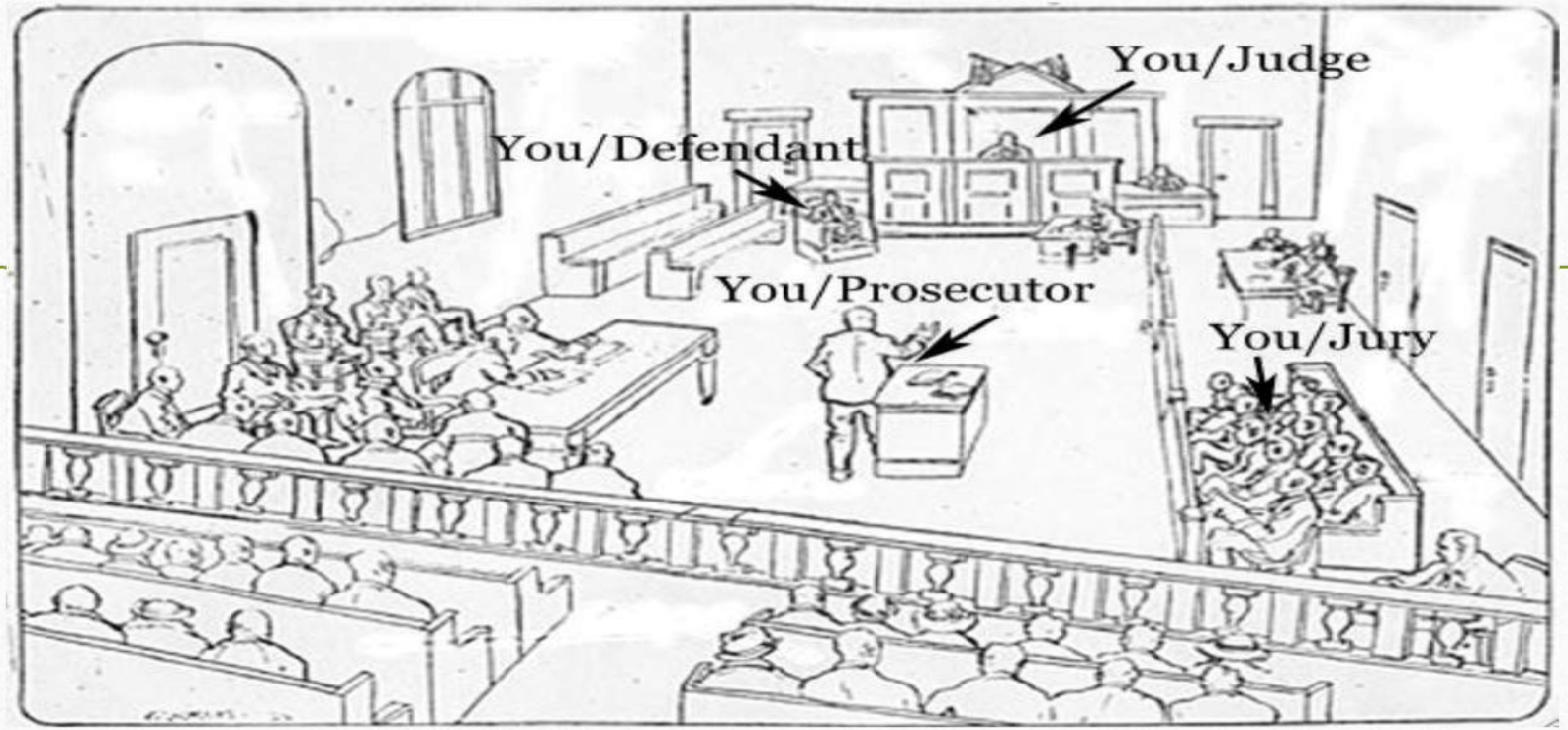
Ειδικά ημερολόγια

Δικαστική διαδικασία

- **Διερεύνηση (Τεχνική "κάθετου βέλους")**
- **Αγόρευση Κατήγορου** *(τεκμήρια που υποστηρίζουν την βασική πεποίθηση)*
- **Αγόρευση Συνηγόρου Υπεράσπισης** *(τεκμήρια που δεν υποστηρίζουν την βασική πεποίθηση)*
- **Απάντηση του Κατήγορου στην αγόρευση του Κατηγορούμενου** *(αποδόμηση/ ακύρωση των τεκμηρίων)*
- **Απάντηση της Υπεράσπισης στην αγόρευση του Κατήγορου** *(αναστροφή της "ποινής" / sentence reversal)*
- **Ετυμηγορία των Ενόρκων** *(αποφόρτιση και επεξεργασία / debriefing)*

Δίκη Ι: ένα παράδειγμα βήμα προς βήμα

Βήμα	Τι ακούγεται στη «δίκη»	Πεποίθηση στην κατηγορία
Διερεύνηση (κάθετο τόξο)	«Θα με απολύσουν…» → «Δεν κάνω τίποτα σωστά…» → Κατηγορία: «Είμαι ανεπαρκής»	**90%**
Αγόρευση Κατήγορου	«Έκανε λάθος στην αναφορά. Ο προϊστάμενός της έκανε παρατήρηση.»	**95%**
Αγόρευση Συνηγόρου	«Παραδίδει τις εργασίες της στην ώρα τους. Οι συνάδελφοί της ζητούν βοήθεια.»	**65%**
Απάντηση Κατήγορου («ναι, αλλά…»)	«Παραδίδει στην ώρα της, ΑΛΛΑ αυτό το κάνουν όλοι.»	**80%**
Απάντηση Συνηγόρου (αναστροφή)	«Πολλοί παραδίδουν στην ώρα τους, ΑΛΛΑ εκείνη το κάνει σταθερά.» → «Αυτό σημαίνει ότι… είναι συνεπής και ικανή»	**45%**
Ετυμηγορία Ενόρκων	Ποιος έφερε τεκμήρια βασισμένα σε γεγονότα; Ποιος έκανε λιγότερες διαστρεβλώσεις; → «Αθώα»	**25%**

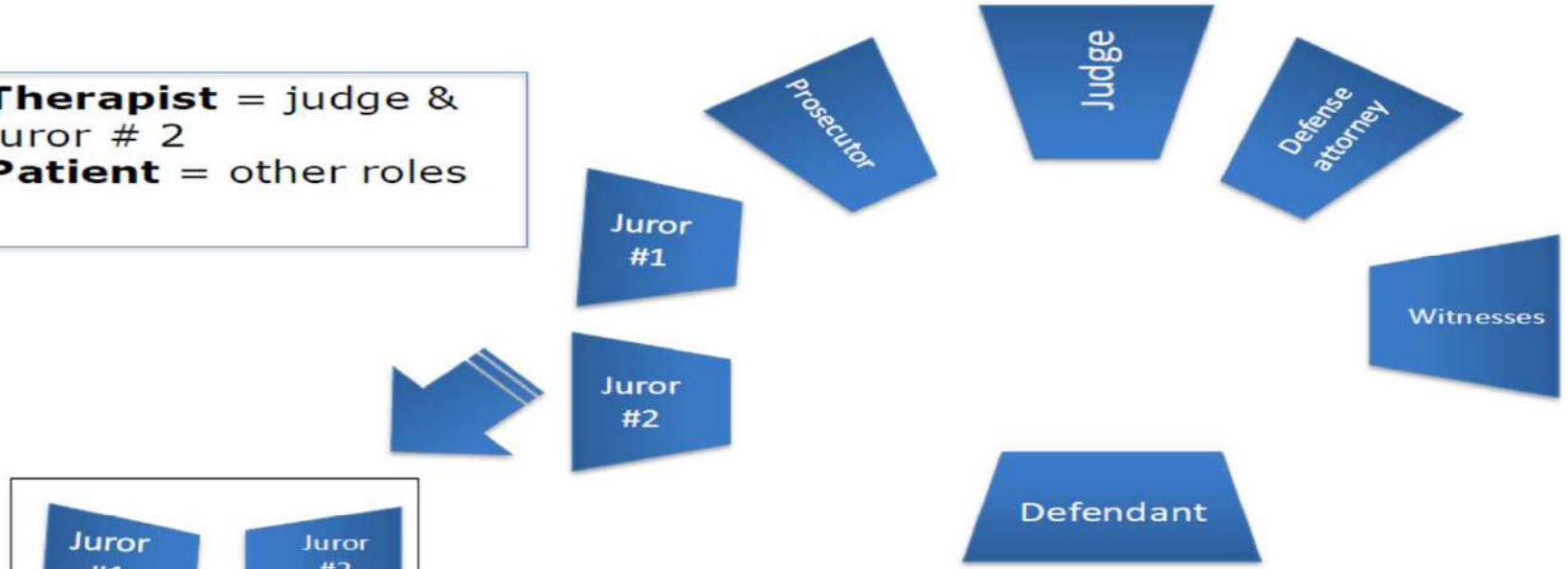


Επισήμανση ρόλων: ρόλος κατήγορου / συνηγόρου υπεράσπισης

Πηγή: de Oliveira, I. R. (2012). *Trial-based cognitive therapy: Expanding CBT tools* [Εκπαιδευτικό υλικό]. © Irismar Reis de Oliveira

Trial I - Empty Chair

Therapist = judge & juror # 2
Patient = other roles



Copyright: Irismar Reis de Oliveira

Ερωτήσεις αναστοχασμού

Η Δίκη Ι στα περιστατικά σας

1	Σε ποιο περιστατικό σας θα μπορούσε να βοηθήσει η εξωτερίκευση της αυτοκατηγορίας ως «κατηγορίας» σε μια δίκη;
2	Τι προσθέτουν οι ρόλοι και οι καρέκλες σε σχέση με την καταγραφή σκέψεων και τον σωκρατικό διάλογο που ήδη χρησιμοποιείτε;
3	Πώς θα χειριζόσασταν έναν/μία θεραπευόμενο/η που δυσκολεύεται να «δώσει φωνή» στον συνήγορο υπεράσπισης;

Δίκη ΙΙ (Trial-Based Metacognitive Awareness)

- Επεκτείνει τη Δίκη Ι στο **μεταγνωσιακό επίπεδο**
- Στο «εδώλιο» μπαίνει πλέον ο ίδιος ο **κατήγορος**, δηλαδή η διεργασία της αυτοκατηγορίας, και όχι ο θεραπευόμενος
- Ενισχύει την ικανότητα του θεραπευόμενου να **παρατηρεί** τις γνωσιακές του διεργασίες
- και να **αποστασιοποιείται** από αυτές

Από τη Δίκη Ι στη Δίκη ΙΙ: οι ερωτήσεις-γέφυρα

1. Η «επίδοση» του κατήγορου

- Πόσες δίκες κέρδισε ο κατήγορος;
- Πόσες φορές απέδειξε ότι η κατηγορία ισχύει;
- Πόσες φορές διαστρέβλωσε τα γεγονότα;
- Πόσες φορές ο συνήγορος έφερε ψευδή τεκμήρια;

Γιατί εξακολουθείτε να πιστεύετε περισσότερο τον κατήγορο;

2. Ζημίες και απώλειες

- Ποιες απώλειες (επαγγελματικές, κοινωνικές, προσωπικές) οφείλονται στις κατηγορίες του;
- Πόση ταλαιπωρία σας έχει προκαλέσει;

«Γιατί δεν τον μηνύετε;»

3. Οι κατηγορίες εναντίον του

- Αν δεν κέρδισε ποτέ μια δίκη → **ανικανότητα**
- Αν κατηγορεί παντού και πάντα → **παρενόχληση**
- Αφού είναι φορέας εξουσίας → **κατάχρηση εξουσίας**

Ο θεραπευόμενος περνά από τη θέση του κατηγορουμένου στη θέση αυτού που κατηγορεί· ο κατήγορος γίνεται κατηγορούμενος

Σε δική μας παράφραση, βασισμένο στο de Oliveira (2015)

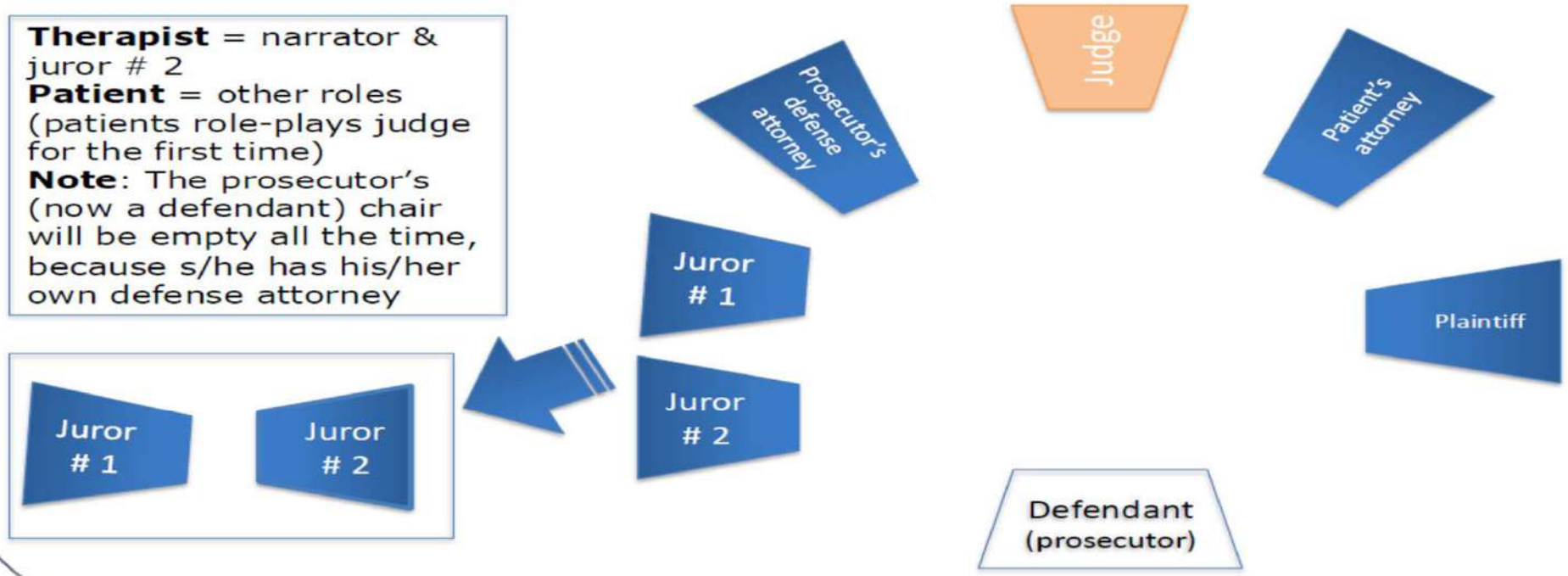
Δικανική Τεχνική
«Η 2η Δίκη»

Μεταγνωστική Επίγνωση μέσα από τη δικανική τεχνική (TBMA ή Trial II)

- **Βήμα 1:** Διερεύνηση
- **Βήμα 2:** Κατηγορία κατά του Κατήγορου
- **Βήμα 3:** Διατύπωση της κατηγορίας (από τον/την συνήγορο του/της ασθενούς)
- **Βήμα 4:** Υπεράσπιση του Κατήγορου (από τον/την συνήγορο του κατήγορου)
- **Βήμα 5:** Ανταπάντηση του/της συνηγόρου του/της ασθενούς
- **Βήμα 6:** Ανταπάντηση της υπεράσπισης του κατήγορου
- **Βήμα 7:** Ετυμηγορία των ενόρκων
- **Βήμα 8:** Απόφαση/Ποινή του δικαστή

Trial II
Empty Chair

Therapist = narrator & juror # 2
Patient = other roles (patients role-plays judge for the first time)
Note: The prosecutor's (now a defendant) chair will be empty all the time, because s/he has his/her own defense attorney



Copyright Irismar Reis de Oliveira

Ερωτήσεις αναστοχασμού

Δίκη ΙΙ και μεταγνωστική επίγνωση

1	Πώς θα εξηγούσατε σε έναν/μία θεραπευόμενο/η τη μετάβαση από την ερώτηση «Είμαι ένοχος/η;» στην ερώτηση «Είναι αξιόπιστος ο κατήγορος;»
2	Πώς συνδέεται η Δίκη ΙΙ με άλλες προσεγγίσεις που γνωρίζετε για την αποστασιοποίηση από τις σκέψεις ή την αυτοκριτική;
3	Πότε θα κρίνατε ότι ένας/μία θεραπευόμενος/η είναι έτοιμος/η να «μηνύσει» τον κατήγορο και πότε θα ήταν πρόωρο;

Πότε εντάσσονται οι τεχνικές στη θεραπεία

Τεχνική	Πότε
Διάγραμμα εννοιολόγησης	Σε όλες τις συνεδρίες
CD-Quest	Σε όλες, από τη 2η συνεδρία
Intra-TR / Inter-TR	Από τη 2η–3η συνεδρία, όποτε χρειάζεται
Πλέγμα Συμμετοχής (PG)	Σε οποιαδήποτε συνεδρία, για ενοχή / ντροπή
CCSH / CRP	Από την 3η–4η συνεδρία, όποτε χρειάζεται
Δίκη I	**Συνήθως από την 5η συνεδρία**
Δίκη II	**Συνήθως από την 8η συνεδρία**
Χαλάρωση και Μεταφορά του Ιστιοφόρου	Συνήθως από την 9η–10η συνεδρία

Η TBCT δομείται σε 10–12 συνεδρίες, όμως κάθε συνεδρία μπορεί να επεκταθεί σε περισσότερες, ανάλογα με τον ρυθμό και τις ανάγκες του θεραπευόμενου (de Oliveira, 2015).

Ερωτήσεις αναστοχασμού

Διαδιαγνωστική ματιά

1	Η αυτοκατηγορία εμφανίζεται σε διαφορετικές διαγνώσεις (π.χ. κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος, ΙΨΔ, ΔΜΤΣ): πώς εκφράζεται στα δικά σας περιστατικά;
2	Ποιοι κοινοί μηχανισμοί (π.χ. αυτοκριτική, ενοχή, ντροπή, γνωσιακές διαστρεβλώσεις) θα μπορούσαν να γίνουν στόχος των «δικών», ανεξάρτητα από τη διάγνωση;
3	Σε ποιες περιπτώσεις θα χρειαζόταν προσαρμογή ή ιδιαίτερη προσοχή (π.χ. έντονη συναισθηματική φόρτιση, τραύμα, κρίση);

Κλινική εφαρμογή: συζήτηση

- Σε ποιους θεραπευόμενους θα μπορούσατε να εφαρμόσετε τη Δίκη Ι και τη Δίκη ΙΙ;
- Σε ποιο σημείο της θεραπείας εντάσσονται;
- Ποιες δυσκολίες αναμένετε στην εφαρμογή τους (π.χ. έντονο συναίσθημα, αντίσταση στην εναλλαγή ρόλων);
- Πώς συνδέονται με τις τεχνικές ΓΣΘ που ήδη χρησιμοποιείτε;

“Σύμφωνα με τον Καθηγητή de Oliveira, «η TBCT έχει πολύ μεγάλες πιθανότητες επιτυχίας στις ΗΠΑ, λόγω της βήμα-βήμα διαδικασίας της, της εύκολα κατανοητής και εύκολα εφαρμοζόμενης διαδικασίας διατύπωσης περίπτωσης, του “δικαστικού” χαρακτήρα της προσέγγισης και (πάνω απ’ όλα) επειδή βασίζεται 100% στη Γνωσιακή Θεραπεία του Beck, εφαρμοσμένη με πιο οργανωμένο και μεταφορικό τρόπο. Η TBCT είναι πιο εύκολο να διδαχθεί από τον/την θεραπευτή/τρια, πιο εύκολο να γίνει κατανοητή από τον ασθενή και φαίνεται να είναι εξίσου αποτελεσματική με (ή, σε ορισμένες πτυχές, πιο αποτελεσματική από) την παραδοσιακή ΓΣΘ.»”

Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!

Trial-Based Cognitive Therapy Institute