

Zniekształcenia poznawcze

Myślenie jest nieodłącznym elementem naszej codzienności, każdy z nas toczy w swojej głowie bardziej lub mniej burzliwe dyskusje, interpretując tym samym otaczającą nas rzeczywistość. Sposób, w jaki nasz umysł interpretuje to, co nas otacza nazywamy schematami poznawczymi. Schematy poznawcze powstają, aby pomóc nam łatwiej adaptować się do środowiska. Są to pewnego rodzaju skróty w myśleniu, które, dzięki wcześniejszym doświadczeniom, pozwalają nam na szybszy osąd danej sytuacji. Zdarzają się jednak sytuacje, w których umysł błędnie interpretuje dane zdarzenie, przez pryzmat naszych schematów - takie niewłaściwe interpretacje nazywamy zniekształceniami poznawczymi, czy też pułapkami myślowymi.

“Jeśli nasze myślenie zostaje złapane w pułapkę zniekształconych symbolicznych znaczeń, nielogicznego rozumowania i błędnych interpretacji, stajemy się w rzeczywistości ślepi i głusi.”

Aaron T. Beck

Występowanie zniekształceń poznawczych w myśleniu dotyczy każdego z nas, jednak czasem niektóre błędy w naszym myśleniu pojawiają się bardzo często i są na tyle silne, że przyjmujemy je jako absolutną prawdę, co wpływa na pogorszenie naszych relacji z innymi, ze sobą i ze światem.

Aby zacząć pracować ze swoimi zniekształceniami, warto na samym początku je rozpoznać.

Zniekształcenia poznawcze dostrzec możemy analizując treści naszych myśli, którym towarzyszą silne, nieprzyjemne emocje, takie jak złość czy smutek.

Lista zniekształceń poznawczych pozwala przeanalizować Myśli Automatyczne, które mają wpływ na nasze emocje:

- 1. Czytanie w myślach:** Zakładam, że wiem co myślą inni, choć nie mam na to wystarczających dowodów. Na przykład: "On myśli, że jestem do niczego".
- 2. Przepowiadanie przyszłości:** Przewiduję przyszłość w czarnych barwach - będzie gorzej albo czyha na mnie jakieś niebezpieczeństwo. Na przykład "Obleję ten egzamin" czy "Nie dostanę pracy"
- 3. Katastrofizacja:** Uważam, że to, co się stało bądź stanie, będzie tak okropne, że tego nie zniosę. Na przykład: "Będzie strasznie, jeśli obleję ten egzamin".
- 4. Etykietowanie:** Przypisuję ogólne cechy negatywne sobie i innym. Na przykład: "Jestem odrażający" albo "On jest niegodziwy"
- 5. Umniejszanie pozytywów:** Twierdzę, że moje pozytywne osiągnięcia i sukcesy innych osób są błahe. Na przykład: "To żaden wyczyn, każdy by tak zrobił", albo "Łatwo przyszło, więc nie ma znaczenia".
- 6. Filtr negatywny (czarne okulary):** Skupiam się niemal wyłącznie na aspektach negatywnych i prawie nigdy nie zauważam pozytywnych. Na przykład: "Wystarczy spojrzeć na tych wszystkich ludzi, którzy mnie nie lubią".
- 7. Nadmierne uogólnianie:** Dostrzegam ogólny negatywny wzorzec w pojedynczym zdarzeniu. Na przykład: "Takie rzeczy zwykle mi się przytrafiają, większość przedsięwzięć mi się nie udaje".
- 8. Myślenie dychotomiczne (zero-jedynkowe):** Postrzegam zdarzenia bądź ludzi w kategoriach czarno-białych (wszystko albo nic). Na przykład: "Wszyscy mnie odrzucają" albo "To była kompletna strata czasu".
- 9. Nadużywanie imperatywów, powinności:** Interpretuję zdarzenia w odniesieniu do tego, jakie powinny być, nie skupiam się po prostu na tym, co jest. Na przykład: "Powinienem osiągać dobre rezultaty. Jeśli nie osiągam, to oznacza, że jestem nieudacznikiem".
- 10. Personalizacja:** Biorę na siebie niewspółmierną część odpowiedzialności za negatywne zdarzenia; nie dostrzegam tego, że niektóre sytuacje również powodują inni. Na przykład: "Moje małżeństwo się nie udało, ponieważ zawiodłem".