

Zniekształcenia poznawcze

Lista z opisem i przykładami

www.pomyslnie.pl

Zniekształcenia poznawcze lub błędy myślenia to błędne lub nieracjonalne wzorce myślenia, które często są źródłem negatywnych emocji. Nasz mózg analizując ogromną ilość docierających do niego informacji często stosuje drogę na skróty – tak właśnie powstają zniekształcenia poznawcze, jako błędne interpretacje na temat świata wokół nas.

Poniżej znajdują się opisy najczęstszych zniekształceń poznawczych.

Myślenie czarno-białe (zero-jedynkowe) – oznacza tendencję do umieszczania wszystkich doświadczeń w jednej z dwóch skrajnych kategorii. Albo coś jest czarne albo białe. Albo jestem całkowicie nieomylna, albo jestem nieudacznikiem – nie ma nic pomiędzy. Jest to myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”. Taki sposób myślenia często prowadzi do tego, że dyskredytujemy wszystko, co robimy (lub co robią inni), ponieważ rzadko kiedy te rzeczy są **perfekcyjne**.

Przykład: „Popełniłam błąd w pracy, to znaczy, że się do niej nie nadaję”. „Nikt mnie nie docenia”.

Przepowiadanie przyszłości - oznacza wymyślanie scenariuszy przyszłych zdarzeń, niekoniecznie w oparciu o fakty czy racjonalne przesłanki, najczęściej skupiając się na negatywnych rozwiązaniach, bez brania pod uwagę alternatyw. To jakbyśmy przepowiadali przyszłość ze szklanej kuli, ale takiej, która pokazuje tylko negatywne scenariusze. Szczególnym przykładem tego błędu myślenia jest **katastrofizacja** – oznacza przewidywanie najgorszego możliwego rezultatu sytuacji i skupianiem na nim swojej uwagi, nawet jeśli jego prawdopodobieństwo jest bliskie zeru.

Przykład: „Na pewno sobie nie poradzę”. „To będzie straszne”. „Dowiedzą się, że popełniłem błąd i na pewno wyrzucą mnie z pracy. Skończę pod mostem”.

Czytanie w myślach - założenie, że wiemy, co czują i myślą inni ludzie, bez posiadania informacji niezbędnych do wysnucia takich wniosków. Często skupiamy się na interpretacji jakiegoś pojedynczego szczegółu zachowania lub mimiki drugiej osoby, dokonując negatywnej interpretacji, bez zastanowienia się lub zweryfikowania innych możliwych perspektyw lub wyjaśnień.

Przykład: „Słuchacze uważają, że jestem nudna”. „Ignoruje mnie, bo już mu na mnie nie zależy”.

Nadmierne uogólnianie - oznacza wyciąganie arbitralnych wniosków na podstawie jednego przykładu. Jeśli coś mi się przydarzyło raz, to znaczy, że będzie się powtarzać cały czas. Oczywiście najczęściej popełniamy ten błąd w odniesieniu do negatywnych wydarzeń. Bardzo często w przypadku tego zniekształcenia używamy imperatywów „Zawsze”, „Nigdy”, „Každy” etc.

Przykład: „Zawsze się spóźniasz!”. „Nigdy już nie znajdę partnera” - po odmowie pójścia na randkę.

Filtr mentalny (Czarne okulary) - skupiamy swoją uwagę na jednym negatywnym elemencie sytuacji, pomijając bez uwzględnienia całego obrazu. Sprawia to, że postrzegamy całą sytuację w negatywnym świetle. Jednocześnie ten jeden, negatywny element sprawia, że nie zwracamy już uwagi na inne pozytywne lub dobre aspekty rzeczywistości. To tak, jakbyśmy mieli na nosie założone czarne okulary negatywnego myślenia, które zaciemniają nam obraz rzeczywistości. Bardzo często wybieramy te fakty z otaczającej rzeczywistości, które potwierdzają nasze (negatywne) przekonania, potwierdzając je w ten sposób i utrwalając.

Przykład: Kiedy otrzymujemy informację zwrotną i wśród pozytywów słyszymy jeden negatywny komentarz: „Beznadziejnie mi poszło”.

Minimalizowanie i wyolbrzymianie - jakbyśmy używali lornetki i jedne rzeczy powiększali, a inne pomniejszali. Najczęściej wyolbrzymiamy negatywy - własne błędy, niedoskonałości, cechy, których w sobie nie lubimy. Z kolei jednocześnie pomniejszamy i minimalizujemy swoje mocne strony, zasoby, oceniając je jako małe i nieważne. Ocenianie to oczywiście może dotyczyć również innych osób czy sytuacji.

Przykład: „Niska ocena oznacza, że jestem niekompetentna. Wysoka ocena oznacza, że miałam szczęście, a nie, że jestem kompetentna”.

Uzasadnienie emocjonalne - z tym błędem spotykamy się wtedy, gdy przeżywane przez nas emocje traktujemy jako dowód prawdy lub potwierdzenia jakiegoś założenia. Coś musi być prawdą, ponieważ mocno to czujemy. Jednocześnie pomijamy lub lekceważymy alternatywne interpretacje.

Przykład: „Mam poczucie winy, to znaczy, że zrobiłam coś złe”. „Czuję lęk, więc na pewno wydarzy się coś złego”.

Etykietowanie - jest formą nadmiernego uogólniania i oznacza przyklejanie sobie lub innym etykietek, które są sztywne, zniekształcone, oparte na pojedynczych zachowaniach/przykładach, bez uwzględnienia szerszego kontekstu i całego spektrum różnych zachowań i reakcji. Jednocześnie bardzo często etykiety, które sobie naklejamy determinują nasze działania i utwierdzają nas w pierwotnych przekonaniach.

Przykład: „Jestem leniwa”. „Jestem do niczego”.

Personalizacja - jest bardzo często źródłem poczucia winy, które nie jest uzasadnione. Bierzemy odpowiedzialność, za negatywne zdarzenia/sytuacje, nawet jeżeli nie mamy do tego racjonalnych podstaw. Jesteśmy przekonani, że inni zachowują się negatywnie z naszego powodu. Odbieramy rzeczy dziejące się wokół nas, jako dotyczące bezpośrednio nas. Jest to więc forma myślenia ksobnego.

Przykład: „Na pewno śmieją się ze mnie”. „Moja dziewczyna jest zła, bo jestem beznadziejnym partnerem”.

Muszmy i powinności - oznacza kierowanie się w życiu imperatywami, które są sztywne i nie podlegają dyskusji. Często wykorzystujemy stwierdzenia „muszę”, „powiniennem” chcąc zmotywować się do różnych działań i w ten sposób zyskać większą kontrolę. Jest to kierowanie się nieelastycznymi przekonaniem, często połączone z perfekcjonizmem i nadmiernymi oczekiwaniami wobec siebie i/lub świata. Kierowanie się tym rodzajem myślenia przynosi odwrotny skutek - czujemy się przytłoczeni, zdemotywowani, zostajemy w poczuciu winy. Kiedy zniekształcenie to kierujemy do innych jego skutkiem często jest rozczarowanie i frustracja, ponieważ nikt nie jest doskonały i nie jesteśmy w stanie spełniać tak wygórowanych oczekiwań.

Przykład: „W domu powinien panować porządek”. „Muszę zawsze wiedzieć, jak się zachować”. „Inni powinni szanować moje granice”.

