

Zniekształcenia poznawcze

W życiu codziennym, zwłaszcza kiedy znajdujemy się w trudnych, stresujących sytuacjach, często automatycznie stosujemy tzw. zniekształcenia poznawcze, czyli pewne schematy w myśleniu, między innymi te opisane poniżej. Być może istnieją takie schematy, które wykorzystujemy częściej. Po przeczytaniu poniższych opisów możesz zauważyć, że niektóre brzmią znajomo. Pierwszym krokiem do zmiany tych zniekształceń jest ich nazwanie oraz zauważenie ich wtedy kiedy pojawiają się w sytuacjach codziennych, zwłaszcza w trakcie i tuż po stresujących nas sytuacjach i wydarzeniach. Kiedy uda się nam zauważyć te zniekształcenia, możemy zacząć je podważać, podchodzić do nich z dystansem lub szukać bardziej pomocnych alternatyw.

 <p>Filtr umysłowy Zauważamy tylko to, co chcemy widzieć i odrzucamy wszystko, co nie zgadza się z naszym 'filtrem'. Może to być zauważanie tylko negatywnych wydarzeń, np. tego, jak zachowują się inni, czy też bardziej ogólne widzenie świata 'przez czarne okulary'. Dobrą metaforą jest sito - przepuszcza pozytywne doświadczenia i myśli, pozostawiając tylko to co negatywne.</p>	 <p>Osądzanie Osądzanie i wydawanie sądów na temat wydarzeń, innych, świata oraz siebie, zamiast zauważania tego, co faktycznie ma miejsce i na co mamy dowody.</p>
<p>Czytanie w myślach Zakładanie, że wiemy co inni myślą – zazwyczaj w odniesieniu do nas.</p> 	<p>Kierowanie się emocjami Myślenie 'Czuję się przygnębiony, więc sytuacja musi być istotnie beznadziejna' czy też 'Czuję się zdenerwowany, więc muszę być w niebezpieczeństwie'.</p> 
 <p>Wróżenie z fusów Wiara w to, że wiemy z całą pewnością co wydarzy się w przyszłości.</p>	<p>Z igły widły Przejaskrawianie prawdopodobieństwa niebezpieczeństwa bądź też negatywnych rezultatów naszego działania. Umniejszanie prawdopodobieństwa sukcesu, czy pozytywnych rozwiązań sytuacji.</p> 
<p>Porównywanie w dół Zauważanie wyłącznie dobrych i pozytywnych aspektów u innych i porównywanie siebie tak, że zawsze wypadamy na ich tle w negatywnym świetle.</p> 	<p>Myślenie katastroficzne Wyobrażanie sobie i przekonanie o tym, że zawsze spełni się tylko najgorszy możliwy scenariusz wydarzeń.</p> 
<p>Krytykowanie Krytykowanie siebie i obwinianie się w sytuacjach, gdy nie mieliśmy w rzeczywistości wpływu na to, co się wydarzyło.</p> 	<p>Myślenie czarno-białe Przekonanie, iż sytuacje i osoby są zawsze wyłącznie dobre lub złe, wyłącznie pozytywne lub negatywne. Niedopuszczanie możliwości istnienia innych opcji, czy też 'odcieni szarości'.</p> 
<p>Stwierdzenia 'Muszę' i 'Powinienem' Myślenie bądź mówienie 'powinienem' (albo 'nie powinienem'), 'muszę', stawianie sobie nieosiągalnych wymagań, na przykład: 'Muszę zawsze dawać sobie radę w każdej sytuacji'.</p> 	<p>Wspomnienia Bieżące wydarzenie i sytuacje mogą przypomnieć o wydarzeniach z przeszłości, przez co możemy zacząć myśleć o niebezpieczeństwie jako czymś co zagraża nam tu i teraz zamiast jako o czymś, co już przeminęło.</p> 