

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. *Niebieski tekst kursywą pozwoli nam znaleźć alternatywne, bardziej realistyczne myśli.*

 Filtr umysłowy - zauważamy tylko to, co chcemy widzieć i odrzucamy wszystko, co nie zgadza się z naszym 'filtrem'. Może to być widzenie świata 'przez czarne okulary'. Dobrą metaforą jest sito - przepuszcza pozytywne doświadczenia i myśli, pozostawiając tylko to co negatywne. <i>Czy zauważam tylko to co negatywne? Czy 'zapominam' zauważyć jakiegokolwiek strony pozytywne? Czy noszę 'czarne okulary'? Czy mogę być bardziej realistyczny?</i>	 Osądzanie - wydawanie sądów na temat wydarzeń, innych, świata oraz siebie, zamiast zauważania tego, co faktycznie ma miejsce i na co mamy dowody. <i>Wydaję sąd bądź opinię na temat danej sytuacji czy osoby. W ten sposób interpretuję co się dzieje i tworzę swoją wizję świata, co jednak nie znaczy, że ta wizja jest zawsze właściwa czy nawet pomocna. Czy są jeszcze inne perspektywy?</i>
Czytanie w myślach - zakładanie, że wiemy co inni myślą – zazwyczaj w odniesieniu do nas. <i>Czy zakładam, że wiem co myślą inni? Jakie mam na to dowody? To są moje myśli, nie ich. Czy można spojrzeć na całą sytuację w bardziej zrównoważony sposób?</i> 	Kierowanie się emocjami - myślenie 'Czuję się przygnębiony, więc sytuacja musi być istotnie beznadziejna' czy też 'Czuję się zdenerwowany, więc muszę być w niebezpieczeństwie'. <i>Czuję się nie najlepiej, ale to jeszcze nie znaczy, że wszystko jest złe i beznadziejne. Moje emocje to reakcja na to, w jaki sposób i o czym myślę – a myśli pojawiają się w ludzkim umyśle automatycznie.</i> 
 Wróżenie z fusów Wiara w to, że wiemy z całą pewnością co wydarzy się w przyszłości. <i>Czy zakładam, że jestem w stanie przewidzieć, co stanie się w przyszłości? Jak bardzo prawdopodobne jest to, co przewiduję, że się wydarzy?</i>	Z igły widły - przejawianie prawdopodobieństwa niebezpieczeństwa bądź też negatywnych rezultatów naszego działania. Umniejszanie prawdopodobieństwa sukcesu, czy pozytywnych rozwiązań sytuacji. <i>Czy przejawiam prawdopodobieństwo ryzyka? Czy podkreślam tylko negatywne strony sytuacji a nie biorę pod uwagę stron pozytywnych? W jaki sposób ktoś inny mógłby postrzegać moją sytuację? Jaki jest szerszy kontekst?</i> 
Porównywanie w dół - zauważanie wyłącznie dobrych i pozytywnych aspektów u innych i porównywanie siebie tak, że zawsze wypadamy na ich tle w negatywnym świetle. <i>Czy porównuję się tak, aby wypaść niekorzystnie? Czy można spojrzeć na całą sytuację w bardziej zrównoważony sposób?</i> 	Myślenie katastroficzne - wyobrażanie sobie i przekonanie o tym, że zawsze spełni się tylko najgorszy możliwy scenariusz wydarzeń. <i>Myślenie o tym, że najgorszy możliwy scenariusz na pewno się sprawdzi nie jest w tej chwili dla mnie pomocne. Co jest najbardziej prawdopodobne?</i> 
 Krytykowanie Krytykowanie siebie i obwinianie się w sytuacjach, gdy nie mieliśmy w rzeczywistości wpływu na to, co się wydarzyło. <i>Proszę bardzo, to znów ten wewnętrzny krytyk! Czy większość osób, która mnie zna, powiedziała by coś podobnego na mój temat? Czy naprawdę jestem w 100% odpowiedzialny za to co się stało?</i>	 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'. <i>Nie istnieją rzeczy, osoby, sytuacje wyłącznie czarne bądź białe – a co z odcieniami szarości? Czy poza przykładami ekstremalnymi istnieje spektrum pomiędzy nimi?</i>
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' <i>Czy stawiam sobie nieosiągalne wymagania? Co byłoby bardziej realistyczne i osiągalne?</i> 	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. <i>To tylko wspomnienie tego, co wydarzyło się w przeszłości. To wydarzyło się wtedy, nie w chwili obecnej. Nawet jeśli wspomnienie tego co się stało powoduje, że czuję się źle, to ta sytuacja nie ma naprawdę miejsca teraz.</i> 