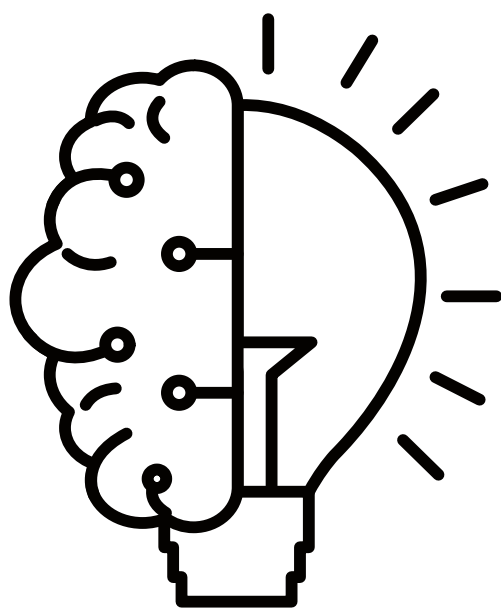


Zniekształcenia poznawcze



Krótki przewodnik
po pułapkach umysłu

CONSILIA +

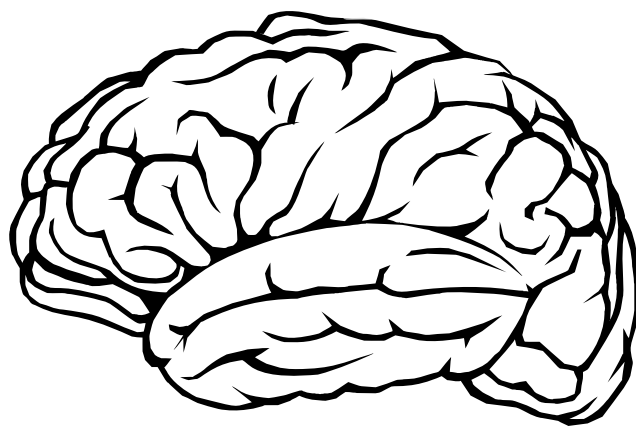
Centrum Psychoterapii i Szkoleń

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.

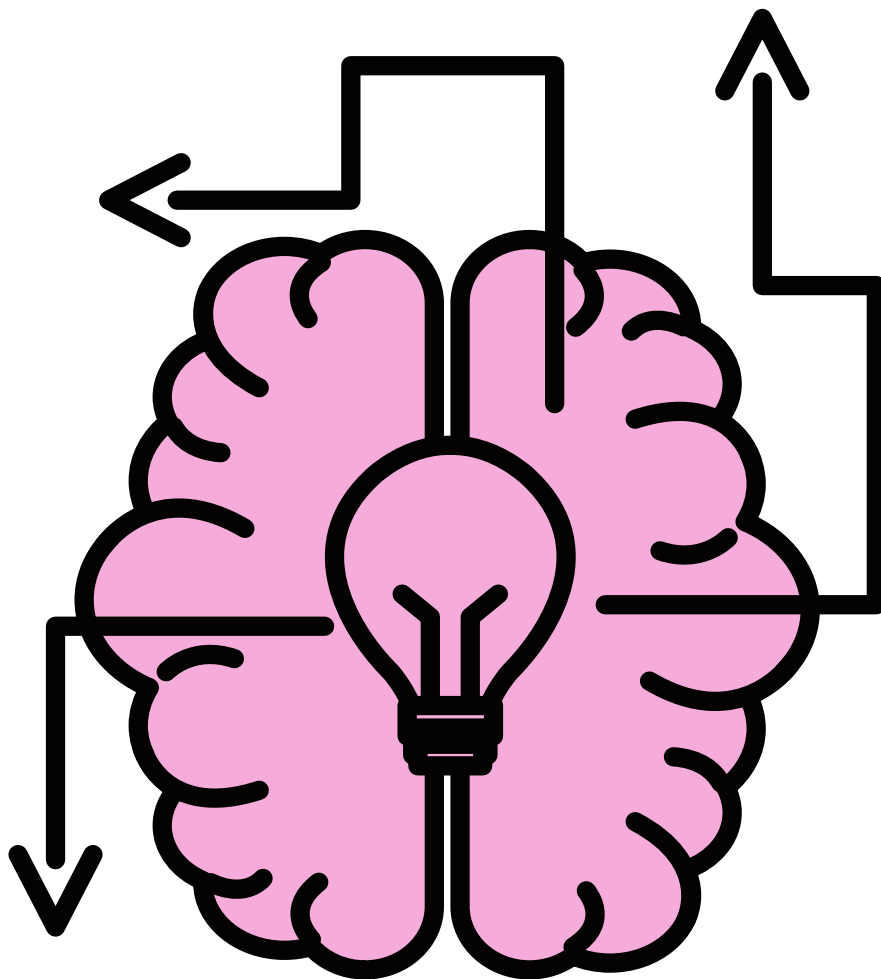
Justyna Ciesielska - psycholog,
psychoterapeuta poznawczo-
behawioralny w procesie certyfikacji,
trener umiejętności społecznych

„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.



Do najczęściej występujących zniekształceń poznawczych zaliczamy:

1. Czytanie w myślach - zakładam, że wiem, co myślą inni, choć nie mam na to wystarczających dowodów, np. *"Oni myślą, że jestem do niczego"*.

2. Przepowiadanie przyszłości - przewiduję przyszłość w czarnych barwach: będzie gorzej, czyha na mnie jakieś niebezpieczeństwo, np. *"Na pewno nie dostanę tej pracy"*.

3. Katastrofizacja - uważam, że to, co się stało lub stanie, będzie tak okropne, że tego nie zniosę, np. *"Jeśli nie zdam tego egzaminu, stracę wszystko i wyląduję pod mostem"*.

4. Etykietowanie - przypisuję ogólne cechy negatywne sobie albo innym, np. *"Jestem brzydka", "On jest głupi"*.

5. Personalizacja - biorę na siebie niewspółmierną część odpowiedzialności za negatywne zdarzenia, np. *"Moje małżeństwo się nie udało, ponieważ to ja zawiodłam"*.

6. Umniejszanie pozytywów - twierdzę, że moje osiągnięcia i sukcesy innych są błahe, np. *"To żaden wyczyn, każdy by tak zrobił"*.

7. Czarne okulary - skupiam się wyłącznie na aspektach negatywnych i prawie nigdy nie zauważam pozytywnych, np. *"Wystarczy spojrzeć na tych wszystkich ludzi, którzy mnie nie lubią"*.

8. Nadmierne uogólnianie - dostrzegam ogólny negatywny wzorzec w pojedynczym zdarzeniu, np. *"Nie odstałem tej pracy, nic mi się nie udaje"*.

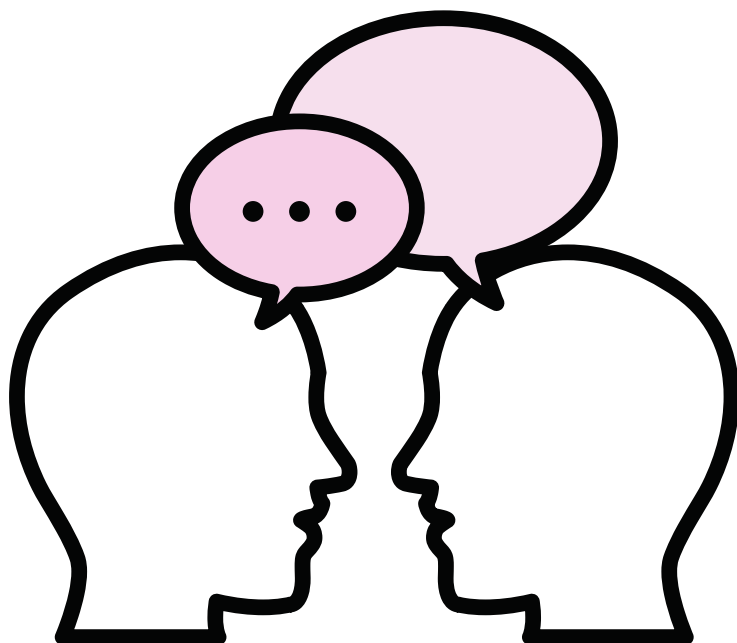
9. Myślenie czarno - białe - postrzegam zdarzenia bądź ludzi w kategoriach wszystko albo nic, np. *"Wszyscy mnie odrzucają"*.

10. Powinności - interpretuję zdarzenia w odniesieniu do tego, jakie powinny być, nie skupiam się po prostu na tym, co jest, np. *"Powinienem osiągać najwyższe wyniki"*
"Powinnam być idealną matką".

*„Terapia poznawcza ma na celu
złagodzenie psychologicznego napięcia
poprzez korygowanie nieporozumień.*

*Poprawiając błędne przekonania,
możemy przerwać nadmierne reakcje.”*

Aaron T. Beck



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.



Poniższy przykład pokazuje, w jaki sposób można podjąć próbę rozpoznania swoich myśli w konkretnej sytuacji.

Sytuacja:

Szef właśnie zwrócił mi uwagę, że mój raport jest niedokładny.

Emocje:

Smutek, rozczarowanie, żal.

Myśli:

"Nigdy nic mi się nie udaje"

"Jestem nieudacznikiem"

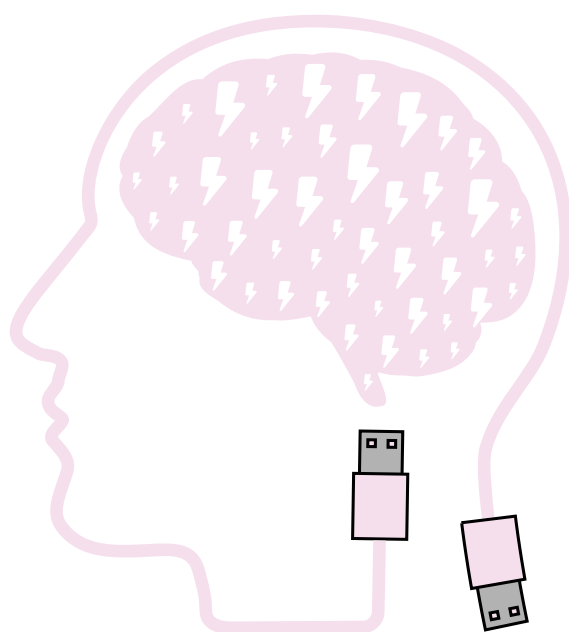
Przypomnij sobie sytuację, która ostatnio wywołała u Ciebie silne emocje, może to być, coś co Cię mocno zdenerwowało, albo zasmuciło. Może to być również sytuacja, której do końca nie rozumiesz, która Cię zaskoczyła.

Sytuacja:

Emocje:

Myśli:

Podany sposób pozwala na przyjrzenie się na spokojnie sytuacji, która w danym momencie była dla Ciebie trudna. Dzięki temu mamy okazję przyjrzeć się swojemu sposobowi reagowania i myślenia. Łatwiej jest nam też zrozumieć swoje emocje. Przyglądanie się swoim myślom i emocjom w różnych sytuacjach pozwala nieraz na wyciągnięcie wniosków czy jakiś schemat lub zniekształcenie poznawcze nie dominuje w naszym sposobie interpretowania rzeczywistości.



Zapraszam Cię do jeszcze jednego ćwiczenia.
Spróbuj przyjrzeć się myślom, które pojawiają się u Ciebie najczęściej, a następnie napisz, jakie rozpoznasz w nich zniekształcenie poznawcze.

Myśli

Zniekształcenie
poznawcze:

	→
	→
	→
	→
	→

Warto monitorować swoje myśli, zwłaszcza w sytuacjach dla nas trudnych. Warto też poddawać swoje myśli w wątpliwość - "Czy aby na pewno to prawda, że jestem nieudacznikiem, bo popełniłem błąd na prezentacji?"

Już sama świadomość tego, że mamy tendencję do wpadania w jedną z pułapek daje nam większe szanse na to, że przestaniemy jej wierzyć w stu procentach.



"Najlepsze lata twojego życia to te, w których decydujesz, że twoje problemy należą do ciebie. Nie obwiniasz swojej matki, ekologii czy prezydenta. Zdajesz sobie sprawę, że kontrolujesz swoje życie."

Albert Ellis

