Zniekształcenia poznawcze

Zniekształcenia poznawcze to **tendencyjne, nawykowe wzorce myślenia**, które na podobieństwo krzywego zwierciadła **deformują obraz rzeczywistości**. Wszyscy ludzie miewają nieracjonalne, niepomocne, oparte na takich zniekształceniach myśli, prowadzące czasami do błędnych ocen i nietrafnych decyzji. Nasilenie takich myśli może powodować lub podtrzymywać m.in. stres, lęk, depresję.

Sprawdź, czy Twój umysł ma skłonność do ulegania którymś z częstych zniekształceń poznawczych, zapoznając się z ich opisami i przykładami:

Zniekształcenie poznawcze	Charakterystyka	Przykładowa myśl	Myśl alternatywna
Nadmierne uogólnianie	Wyciąganie zbyt ogólnych wniosków z pojedynczych lub mało znaczących zdarzeń. Odnoszenie jakiegoś przekonania do zbyt wielu osób lub sytuacji.	*Autobus znów się spóźnił. Jestem największym pechowcem na świecie!* *Sprzedawca naciągnął mnie na niewiarygodną kasę. Nikomu nie można ufać.*	*Autobus spóźnił się drugi raz w tym tygodniu. Będę częściej jeździł rowerem.* *Sprzedawca sprytnie mnie zmanipulował. Następnym razem będę ostrożniejsza.*
Wyolbrzymianie lub umniejszanie	Przypisywanie nadmiernej wagi swoim (bądź cudzym) słabościom lub błędom. Odbieranie znaczenia zaletom (własnym bądź innych) lub osiągnięciom.	*Pomyliłam się w trakcie prezentacji, jestem totalnie niekompetentna.* *Zdałem egzamin, bo miałem szczęście*	*Pomyliłam się, to się zdarza, odczuwałam sporą presję.* *Zdałem, bo dobrze się przygotowałem.*
Katastrofizacja	Koncentracja na najgorszym możliwym scenariuszu zdarzeń, z pominięciem wielu innych możliwości.	*Jeszcze nie wrócił, na pewno miał wypadek.* *Jeśli poczuję lęk, całkowicie zwariuję.*	*Spóźnia się, pewnie wypadło mu coś ważnego.* *Może poczuję lęk, który minie, jak każda emocja.*
Myślenie czarno-białe	Myślenie typu „albo-albo”, w kategoriach „zerojedynkowych”, z pominięciem szerokiej gamy opcji pośrednich.	*Skoro nie odniosłam sukcesu, to poniosłam porażkę.* *Nie zgodziła się pójść ze mną na kawę, bo jestem nieatrakcyjny i nikt mnie nie lubi.*	*Wykonałam to zadanie najlepiej, jak mogłam.* *Tym razem nie przyjęła mojego zaproszenia, wkrótce je ponowię.*
Negatywny filtr mentalny	Skupienie na negatywnych aspektach sytuacji, zgodnych z posiadanymi przekonaniami.	*Dwóch klientów nie przedłużyło umowy, moja firma wkrótce upadnie.*	*Klienci przychodzą i odchodzą, to normalne.*
Etykietowanie	Przypisywanie innym bądź sobie stałych cech lub intencji, bez uwzględniania wpływu sytuacji.	*Nie można na nim polegać.* *Jestem leniwa.*	*Spóźnił się na dwa spotkania, bo miał zepsute auto.* *Potrzebuję odpoczywać.*

Zniekształcenie poznawcze	Charakterystyka	Przykładowa myśl	Myśl alternatywna
Uzasadnianie emocjonalne	Wydawanie sądów lub ocen na podstawie swoich odczuć, w oderwaniu od faktów.	*Boję się, więc na pewno stanie się coś złego.* *Jestem beznadziejny, bo czuję się beznadziejnie.*	*Boję się; ciekawe, jak sprawy się potoczą.* *Ostatnio kiepsko się czuję, porozmawiam o tym z przyjaciółką.*
Czytanie w myślach	Wnioskowanie o myślach, uczuciach lub intencjach innych ludzi bez wystarczających dowodów – tak, jakby posiadło się zdolność telepatii.	*Powiedział, że sam zorganizuje wakacyjny wyjazd – na pewno sądzi, że nie dałabym rady tego zrobić.*	*Świetnie, że podjął się zorganizowania wyjazdu, będę miała czas na poczytanie przewodników.*
Przeskakiwanie do konkluzji	Wyciąganie istotnych, lecz pochopnych wniosków, w oparciu o nieliczne lub wyrywkowe informacje – tak, jakby było się jasnowidzem.	*Skoro lekarz poprosił mnie o osobisty kontakt, na pewno mam raka i wkrótce umrę.*	*To świetnie, że lekarz chce się ze mną zobaczyć, może dowiem się czegoś ważnego.*
Musizm i trzebofilia	Koncentracja na sztywnych, bezwzględnych zasadach, wyrażająca się nadużywaniem słów typu: muszę, powinnam, trzeba, należy, nie wolno.	*Dobry pracownik musi wykonywać wszystkie polecenia.* *Musi mi się udać.*	*Lubię i chcę angażować się w pracę.* *Chciałabym, żeby mi się udało.*
Personalizacja	Przypisywanie sobie odpowiedzialności za zdarzenia, na które ma się niewielki lub żaden wpływ.	*Uśmiechnęła się, bo powiedziałem coś głupiego.* *Zwolnili mnie, bo jestem niekompetentna.*	*Kiedy się uśmiechnęła, poczułem się trochę nieswojo.* *Straciłam pracę, bo firma ma długi.*

Wykorzystaj powyższą listę zniekształceń i ich przykładów do tropienia myśli, które „wyprowadzają Cię na manowce" – niepotrzebnie pogarszają nastrój, utrudniają orientację w rzeczywistości lub podejmowanie owocnych działań, wywołują trudności decyzyjne bądź konflikty z innymi. Odkrywaniu takich myśli sprzyjają regularne zapiski (np. w tabeli myśli automatycznych), a w formułowaniu ich alternatyw przydają się pytania typu: *Jaka myśl lepiej opisywałaby fakty?; Co doradziłby mi przyjaciel, gdyby wiedział, że mam taką myśl?; Co inni ludzie mogliby myśleć w takiej sytuacji?*

Tropienie zniekształceń poznawczych buduje cenną umiejętność **dystansowania się wobec myśli** – bo jeśli nie są one dobrymi przewodnikami po świecie zewnętrznym i wewnętrznym, nie warto się do nich przywiązywać.

Pamiętaj, że zniekształcenia poznawcze są **zupełnie naturalne** – są myślowymi skrótami, które pozwalają ludzkim umysłom radzić sobie z wielością dostępnych informacji i oszczędzać energię. Dlatego **nie oceniaj się na ich podstawie**.