

# Zniekształcenia (błędy) poznawcze

za: dr Aaron T. Beck

Gdy wydarza się jakaś sytuacja, w naszej głowie powstają myśli automatyczne na jej temat, czasem tak szybko, że zupełnie ich nie zauważamy. Niektóre z tych myśli ulegają zniekształceniu, a tym samym wpływają negatywnie na nasze emocje.

Do typowych błędów w myśleniu zaliczamy:

01

## KATASTROFIZOWANIE

Przepowiadanie negatywnej przyszłości „Wiem, że nie będę się dobrze bawić”, „Wiem, że sobie nie poradzę”, „Nie znoję tego”

02

## CZYTANIE W MYŚLACH

Myślenie, że wiemy co inni myślą, np. „On myśli, że ja nie wiem o co chodzi”

03

## NADUŻYWANIE IMPERATYWÓW "MUSZĘ" I "POWINIENEM"

Są to wymagania, które stawiamy sobie, albo innym. Przeceniamy negatywne znaczenie sytuacji, gdy ktoś nie sprostą naszym oczekiwaniom, np. „Nie wolno mi popełnić błędu”, „Powinnam była to wiedzieć”, „Nie powinienem czuć lęku w tej sytuacji. Muszę sobie dobrze radzić.”

04

## FANTAZJOWANIE

Oczekiwanie idealnego życia, np. „Dlaczego to musiało się wydarzyć?”, „Świat nie powinien być taki”

05

## MYŚLENIE CZARNO-BIAŁE (WSZYSTKO ALBO NIC)

Patrzenie na sytuację z dwóch skrajności, a nie jako kontinuum, np. „Jeśli nie zrobię tego perfekcyjnie, to jestem nieudacznikiem”, „Skoro nie potrafię sobie z tym poradzić, to jest ofiarą”.

06

## NADMIERNE UOGÓLNIANIE

Negatywne doświadczenia w pełni opisują nasze życie, np. „Zawsze wszystko zawalam”, „nikt mnie nie lubi”

07

## ETYKIETOWANIE

Przyklejanie sztywnych ogólnych etykiet sobie i innym, np. „Jestem nieudacznikiem”, „On jest do niczego”

08

## ROZPAMIĘTYWANIE NEGATYWÓW

Skupienie wyłącznie na negatywach (wyolbrzymianie ich) i pomijanie pozytywów (pomniejszanie ich), np. „Jak mogę cieszyć się życiem, skoro moje dzieci mają kłopoty?”, „Jak mogę mieć o sobie dobre zdanie, skoro popełniłam błąd?”, „Co z tego, że mnie chwalisz – każdy mógłby to zrobić!”

09

## MYŚLENIE JEDNOTOROWE - EFEKT LORNETKI

Wyolbrzymianie własnych błędów i mocnych stron innych i jednocześnie pomniejszanie własnych mocnych stron i cudzych błędów, np. „Jestem tylko żoną i matką - to inni odnoszą sukcesy”

10

## PERSONALIZACJA

Wiara w to, że jesteśmy powodem negatywnych zachowań innych ludzi, szukanie przyczyn wyłącznie w sobie, np. „On był dla mnie nie miły, bo na pewno zrobiłam coś nie tak”, „Co jest ze mną nie tak?”

11

## OBWINIANIE

Przeciwnieństwo personalizacji – szukanie przyczyn wyłącznie poza sobą, np. „On mnie doprowadza do szału!”, „Zrujnował mi życie i poczucie własnej wartości”

12

## ROZUMOWANIE EMOCJONALNE

Traktowanie uczuć jako dowodu na to, jak naprawdę wygląda rzeczywistość, np. „Czuję wstyd – muszę być złym człowiekiem”, „Wiele rzeczy w pracy robię dobrze, ale nadal czuję, że jestem do niczego”