

N02. W trosce o siebie

Spotkanie z myślami

„Wszystko rozpoczyna się od myśli.
Myśli prowadzą do uczuć, uczucia
prowadzą do działań, działania
prowadzą do rezultatów”.

– Judith S. Beck

Wstęp

„Umysł ze swej natury jest ruchliwy. Obserwuj go.”

- D. Brinkley

Jak rozumieć zniekształcenia poznawcze?

Jako poglądy, które nie są w pełni potwierdzone przez inne osoby. Te błędy są częścią automatycznych myśli i charakteryzują się ograniczonym spojrzeniem osoby na daną sytuację. Myśli te najczęściej mają negatywne zabarwienie.

Dlaczego warto umieć odkrywać zniekształcenia poznawcze?

Rozpoznanie ich może przybliżyć Cię do odkrycia wzorców leżących u ich podstaw, co w konsekwencji prowadzić może do ich modyfikacji.

.....

Kilka faktów o zniekształceniach poznawczych.

1. Każdy człowiek w większym bądź mniejszym stopniu doświadcza błędów w myśleniu.
2. Można nauczyć się wyłapywać i odpowiednio reagować na zniekształcenia poznawcze.
3. Istnieje wiele technik poznawczych potwierdzonych naukowo, które są pomocne w restrukturyzacji poznawczej.

Pułapki myślenia

„Umysł ze swej natury jest ruchliwy. Obserwuj go.”

- D. Brinkley

Najczęstsze pułapki myślenia, z którymi mamy do czynienia:

Czytanie w myślach - jednostka jest w pełni przekonana o tym, co myśli druga osoba. Nie zwraca uwagi na inne, możliwe rozwiązania. Nie podejmuje żadnego wysiłku, by je sprawdzić “On myśli, że jestem do niczego”.

Myślenie typu “wszystko-albo-nic”/ czarno-biale - osoba rozpatruje sytuację, wydarzenie tylko w dwóch przeciwstawnych biegunach, nie uwzględnia niczego pośredniego “Jeśli nie dostanę awansu to znaczy, że jestem przegrany”.

Nadmierne uogólnianie - osoba postrzega sytuację na podstawie jednego, negatywnego wzorca. Wnioski te są negatywnie radykalne “Zawsze dostaję najwyższe mandaty”.

Przepowiadanie przyszłości - osoba widzi przyszłość w czarnych barwach niczym przeglądanie kryształowej kuli “Może być jutro tylko gorzej”.

Powinności - nadmierne użytkowanie słów “muszę”, “powinam”. Osoba interpretuje wydarzenia w kategoriach tego, jak powinno być, zamiast skupiać się na tym, co jest “Powinam być u dentysty na czas”.

Selektywna uwaga - osoba nadmiernie koncentruje swoją uwagę na jeden, negatywny aspekt pomijając przy tym pozostały kontekst “Zapomniałam pomalować ust. Mój makijaż jest do niczego”.

Etykietyzowanie - osoba przypisuje sobie oraz innym negatywne cechy bez rozważania dowodów, które mogłyby je podważyć “Jestem beznadziejna”.

Emocjonalne rozumowanie - osoba pozwala swoim uczuciom kierować swoją interpretacją rzeczywistości. “Czuję się przygnębiona, dlatego moje małżeństwo się nie układa”.

Personalizacja - osoba przypisuje sobie nieproporcjonalną część winy za negatywne wydarzenia i nie zauważa, że pewne wydarzenia są również spowodowane przez innych. “Małżeństwo się skończyło, bo zawiodłem”.

Odrzucanie pozytywów - osoba zaprzecza, odrzuca wszelkie dowody, które mogłyby zaprzeczyć negatywnym myślom. “To nie jest prawdziwy problem. Istnieją głębsze problemy. Są inne czynniki”.

.....

*myślenie dezadaptacyjne - to myśli, które są pozbawione logicznych błędów poznawczych (mogą być nawet zgodne z prawdą). Jednak nadmierna koncentracja na nich może spowodować zwiększenie odczuwania lęku, co może prowadzić do trudności w codziennym funkcjonowaniu.

N02. W trosce o siebie

1. Opis doświadczanej sytuacji:

2. Treść automatycznej myśli (Oceń - w skali od 0 do 100 - na ile w nią wierzysz):

3. Pułapka w myśleniu:

3. Jakie emocje wywołała w Tobie ta myśl?

- złość smutek niezadowolenie wstyd inne _____
- lęk irytacja poddenerwowanie niepewność _____

4. Dyskusja z automatycznymi myślami:

- Jakie mam dowody przemawiające za tym przekonaniem i przeciw niemu?

- W jaki, inny sposób mogę spojrzeć na tę sytuację?

- Czy jestem w 100% pewny/a, że ta myśl jest prawdziwa? Dlaczego myślę, że ta myśl jest zgodna z rzeczywistością?

- Czy ta negatywna myśl automatyczna nie wynika z silnych emocji, które właśnie odczuwam?

- Gdyby ta myśl okazała się prawdą, co mogłoby się najgorszego wydarzyć? Jak mogę sobie z tym poradzić? Co mogłoby wydarzyć się w najlepszym rozwoju wydarzeń?

- Co powiedziałbym/powiedziałabym [imię osoby] przyjacielowi/przyjaciółce, gdyby to on/ona znalazł/znalazła się w podobnej sytuacji?

5. Skonstruuj bardziej przystosowaną myśl (Oceń - w skali od 0 do 100 - na ile w nią wierzysz):
