

KOGNITIVNE DISTORZIJE



SVE ILI NIŠTA RAZMIŠLJANJE

GLE DANJE NA STVARI U CRNO-BIJELIM KATEGORIJAMA. AKO VAŠA IZVEDBA NIJE SAVRŠENA, VI VIDITE SEBE KAO TOTALNI NEUSPJEH.

MENTALNI FILTER

ODABIR JEDNOG NEGATIVNOG ASPEKTA SITUACIJE, USREDSREĐIVANJE NA NJEGA I IGNORISANJE BILO KAKVIH POZITIVNIH ASPEKATA. VAŠA VIZIJA STVARNOSTI POSTAJE POTAMNJENA POPUT KAPI TINTE KOJE OBOJE CIJELU ČAŠU VODE.

PREUVELIČAVANJE (KATASTROFIZIRANJE) I MINIMIZIRANJE

JEDAN VID ISKRIVLJENOG MIŠLJENJA JE PREUVELIČAVANJE VJEROVATNOĆE NEGATIVNOG ISHODA, ILI ČAK PREDVIĐANJE KATASTROFE. S DRUGE STRANE, POSTOJI POTCJENJIVANJE ILI NEPRIZNAVANJE SOPSTVENE SPOSOBNOSTI DA SE NOSITE DA NEGATIVNIM, STRESNIM ISHODOM SITUACIJE.

PERSONALIZACIJA

VIDITE SEBE KAO UZROK NEKIH NEGATIVNIH VANJSKIH DOGAĐAJA, I IMATE TENDENCIJU DA SVE PRIMATE LIČNO, DOK PRIMARNO NISTE ODGOVORNI.

DISKVALIFIKACIJA POZITIVNOG

ODBIJATE POZITIVNA ISKUSTVA, INSISTIRAJUĆI DA SE NE RAČUNAJU. NA TAJ NAČIN MOŽETE ODRŽAVATI NEGATIVNA UVJERENJA KOJA SU U SUPROTNOSTI SA SVAKODNEVNIM ISKUSTVIMA.

ETIKETIRANJE

OVO JE EKSTREMNI OBLIK PRETJERANE GENERALIZACIJE. UMJESTO DA OPIŠETE SVOJU GREŠKU, PRIPISUJETE NEGATIVNU ETIKETU SEBI: "JA SAM GUBITNIK". KADA VAS TUĐE PONAŠANJE DOTAKNE NA NEPOŽELJAN NAČIN, PRIDAJETE MU NEGATIVNU OZNAKU: "ON JE LOŠ." POGREŠNO OZNAČAVANJE UKLJUČUJE OPISIVANJE JEDNOG DOGAĐAJ S JEZIKOM KOJI JE JAKO OBOJEN I EMOCIONALNO OPTEREĆEN.

PRETJERANA GENERALIZACIJA

PODRAZUMIJEVA PRETPOSTAVLJANJE (OBIČNO POGREŠNO) DA ĆE USLIJED TOGA ŠTO STE IMALI LOŠE ISKUSTVO U ODREĐENOJ SITUACIJI, ONO STALNO PONAVLJATI U SLIČNIM SITUACIJAMA. OVO SE DOGAĐA AUTOMATSKI, I PREDSTAVLJA SKOK U ZAKLJUČIVANJU SA JEDNOG DOGAĐAJA U SADAŠNJOSTI NA SVE U BUDUĆNOSTI.

ČITANJE MISLI

PROIZVOLJNO ZAKLJUČUJETE DA NEKO JESTE NEGATIVNO REAGOVAO NA VAS, ALI SE NE TRUDITE OVO PROVJERITI.

PRORICANJE BUDUĆNOSTI

PREDVIĐATE DA ĆE SE STVARI ISPOSTAVITI LOŠE, I OSJEĆATE SE UVJERENIM DA JE VAŠE PREDVIĐANJE VEĆ UTVRĐENA ČINJENICA.

KOGNITIVNE DISTORZIJE



EMOCIONALNO REZONOVANJE

ODNOSI SE NA TENDENCIJU DA SUDITE O NEČEMU ILI PROCJENJUJETE NEŠTO BEZ UPOTREBE LOGIKE, POTPUNO SA OSNOVU VAŠIH OSJEĆANJA. DONIJETI ZAKLJUČAK NA OSNOVU SAMO JEDNOG NEGATIVNOG RASPOLOŽENJA ILI PONAŠANJA, NE ZNAČI DA VI ZA SVA VREMENA PODSJEDUJETE TU NEGATIVNU KARAKTERISTIKU. *OSJEĆAM, DAKLE JESAM,* JEDNOSTAVNO JE NETAČNO.

NETOLERANCIJA NEIZVJESNOSTI

OSJEĆATE SE KAO DA MORATE IMATI APSOLUTNU SIGURNOST. BILO KAKAV NAGOVJEŠTAJ SUMNJE, DVOSMISLENOST ILI MOGUĆNOST NEGATIVNOG ISHODA (MA KOLIKO MALI) JE NEPRIHVATLJIV.

ZNAČAJ MISLI

VJEROVANJE DA SU VAŠE NEGATIVNE MISLI PREVIŠE VAŽNE ILI VRLO ZNAČAJNE. NA PRIMJER, IDEJA DA NEŠTO POSTOJI OZBILJNO POGREŠNO S VAŠIM MOZGOM JER VI IMATE BESMISLENE MISLI.

FUZIJA MORALNIH MISLI I DJELOVANJA

VJEROVANJE DA SU VAŠE MISLI MORALNO EKVIVALENTNO IZVOĐENJU STRAŠNE RADNJE. STOGA MISLITE DA STE GROZNA, NEMORALNA ILI SRAMOTNA OSOBA JER IMATE OVE MISLI.

FUZIJA VJEROVATNOSTI MISLI I DJELOVANJA

VJEROVANJE DA RAZMIŠLJANJE O ODREĐENIM MISLIMA POVEĆAVA ŠANSU DA SE NEŠTO STRAŠNO DOGODI. NA PRIMJER: „AKO POMISLIM O SMRTI, NETKO ĆE UMRIJETI.”

Sastavljeno od:
Feeling Good, David D. Burns,
M.D., Thinking Errors, Jonathan
Abramowitz i The Anxiety and
Fobia Workbook, Edmund J.
Bourne.