

# Zniekształcenia poznawcze

✓ **CZYTANIE W MYŚLACH:** przyjmowanie za pewnik, że wiemy, co myślą w danej chwili lub pomyślą w jakiejś sytuacji inni;

👤 „on na pewno uważa, że jestem głupia”; „ma mnie za osobę niekulturalną”, „wszyscy mają mnie za śmieszna”

✓ **NEGATYWNY FILTR:** zauważanie głównie negatywnych aspektów sytuacji, pomijanie pozytywów;

👤 „dostałam podwyżkę, ale to tylko dlatego, że większość ją dostała”, „poradziłam sobie na spotkaniu, ale tylko dlatego, że wcześniej się bardzo długo przygotowywałam”

✓ **ETYKIETOWANIE:** przypisywanie sobie, innym oraz sytuacjom negatywnych predyspozycji, cech, właściwości

👤 „jestem głupkiem”, „ta sytuacja jest beznadziejna”, „nigdy się to nie zmieni”, „jest za głupi, by z nim rozmawiać”

✓ **KATASTROFIZACJA:** przypisywanie określonym wydarzeniom lub sytuacjom bardzo negatywnych konsekwencji; przewidywanie najgorszego scenariusza

👤 „nie przeżyję tego, jeśli ktoś odkryje moje błędy”, „umrę ze wstydu”, „jeśli się pokłócimy, to to będzie koniec naszego związku”

✓ **MYŚLENIE CZARNO-BIAŁE:** rozumowanie w kategoriach zerojedynkowych, albo-albo

👤 „albo jestem chwalona przez szefa, albo jestem beznadziejną pracownicą”, „dobra ocena to piątka”, „jestem porażką, jeśli nie mam związku”

✓ **GENERALIZACJA:** nadmierne uogólnienie; traktowanie pojedynczego zdarzenia jak ogólnej tendencji, dotyczy zarówno pozytywów, jak i negatywów

👤 „Ciagle ponoszę porażki”, „zawsze jest tak samo”, „choćbym nie wiem, jak się starał, to stale mi nie wychodzi”, „jak zwykle potraktował mnie bez szacunku”, „ostatnio miałam sukcesy w pracy, więc teraz wszystko musi już iść bardzo dobrze”, „przyniósł mi kwiaty, więc na pewno jest świetnym facetem, mogę mu pożyczyć 1000 złotych”

✓ **GDYBANIE:** uporczywe myślenie w kategoriach „co będzie, jeśli...”

👤 „co będzie jeśli popełnię gafę”, „a jeśli jednak ona nie przyjdzie na randkę”, „a jeśli to wszystko mi się po prostu wydaje”, „a co jeśli się wygłupię”

**NADUŻYWANIE IMPERATYWÓW I POWINNOŚCI:** częste używanie „muszę”, „powinam”, „tak ma być”, „powinno się”, „nie powinno się”

🗣️ „Powiniennem wiedzieć coś o wszystkim”, „nie powinnam popełniać błędów”, „muszę być zawsze przygotowana”, „inni powinni mnie szanować”, „powinno się szanować starszych”

**PERSONALIZACJA:** sile poczucie odpowiedzialności za różne sytuacje i fakty; odnoszenie wielu rzeczy do siebie

🗣️ „córka jest chora, bo nie założyłam jej czapki”, „jest smutna, bo musiałam zrobić coś złego”, „szef dziś mało mówi - pewnie jest na mnie zły”

**OBWINIANIE:** przypisywanie innym ludziom odpowiedzialności za własne kłopoty, trudności czy niepowodzenia

🗣️ „gdybyś mi przypomniała, że mam wziąć kanapki, to nie byłbym cały dzień głodny”, „gdybyś tyle do mnie nie mówił, tobym się nie denerwowała”; „gdybyś mnie naprawdę kochał, nie musiałabym tyle rozmawiać z mamą i przyjaciółką”

**PORÓWNYWANIE:** odnoszenie swojej sytuacji życiowej do wygórowanych standardów

🗣️ „mam beznadziejną pensję - inni ludzie mają droższe samochody i większe domy, mnie stać tylko na jedne wakacje w roku”, „innym powodzi się znacznie lepiej”, „moje życie jest nudne i bezwartościowe - nie takie jak bohaterów...”

**OCENIANIE:** bardzo daleko idące uproszczenia w ocenie siebie, innych, swojego życia; bez uwzględniania niuansów

🗣️ „całe dzieciństwo było beznadziejne”, „moi rodzice wszystko zrobili źle”, „nikt nigdy mnie nie rozumiał”

**PRZEPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI:** przewidywanie najgorszych możliwych scenariuszy; niedopuszczanie różnych możliwych scenariuszy

🗣️ „pójdę na rozmowę o pracę, ale i tak pewnie nie dostanę tej posady”, „mógłbym ją zaprosić na randkę, ale i tak pewnie się nie zgodzi”, „wcześniej czy później i tak mnie zostawi”

**UZASADNIENIE EMOCJONALNE:** traktowanie własnych odczuć jako przesłanek do oceny rzeczywistości;

🗣️ „ciągle się boję, więc na pewno coś złego się wydarzy”, „czuję, że nie zdam tego egzaminu”, „czuję się ze sobą źle, to znaczy, że jestem nieatrakcyjna”

**UMNIEJSZANIE POZYTYWÓW:** zaniżanie rangi swoich osiągnięć i sukcesów, traktowanie jakichś zdarzeń jako niemających żadnego znaczenia

👤 „To nie był sukces, po prostu udało mi się”, „to było bardzo łatwe zadanie, dlatego je zrobiłem dobrze”, „utrzymuję się w tej pracy, tylko dlatego, że załatwił mi ją ojciec”