



[www.humana.edu.pl](http://www.humana.edu.pl)

**Aleksandra Defranc**

Wykaz zniekształceń poznawczych pozwala określić Negatywne Myśli Automatyczne które mają wpływ na nasze emocje.

1. **Czytanie w myślach:** Zakładam, że wiem co myślą inni, choć nie mam na to wystarczających dowodów. Na przykład: "On myśli, że jestem do niczego".
2. **Przepowiadanie przyszłości:** Przewiduję przyszłość w czarnych barwach - będzie gorzej albo czyha na mnie jakieś niebezpieczeństwo. Na przykład "Obleję ten egzamin" czy "Nie dostanę pracy"
3. **Katastrofizacja:** Uważam, że to co się stało bądź stanie, będzie tak okropne, że tego nie zniosę. Na przykład: "Będzie strasznie, jeśli obleję ten egzamin".
4. **Etykietowanie:** Przypisuję ogólne cechy negatywne sobie i innym. Na przykład: "Jestem odrażający" albo "On jest niegodziwy"
5. **Umniejszanie pozytywów:** Twierdzę, że moje pozytywne osiągnięcia i sukcesy innych osób są błahe. Na przykład: "Żony mają takie być - nie liczy się, że jest dla mnie miła" albo "Łatwo przyszło, więc nie ma znaczenia"
6. **Filtr negatywny:** Skupiam się niemal wyłącznie na aspektach negatywnych i prawie nigdy nie zauważam pozytywnych. Na przykład: "Wystarczy spojrzeć na tych wszystkich ludzi, którzy mnie nie lubią".
7. **Nadmierne uogólnianie:** Dostrzegam ogólny negatywny wzorec w pojedynczym zdarzeniu. Na przykład: "Takie rzeczy zwykle mi się przytrafiają, większość przedsięwzięć mi się nie udaje".  
„Zawsze, nigdy, wszystko, nic, wszyscy, nikt, jak zwykle, znowu....”
8. **Myślenie dychotomiczne:** Postrzegam zdarzenia bądź ludzi w kategoriach czarno-białych (wszystko albo nic). Na przykład: "Wszyscy mnie odrzucają" albo "To była kompletna strata czasu".
9. **Nadużywanie imperatywów, powinności:** Interpretuję zdarzenia w odniesieniu do tego, jakie powinny być, nie skupiam się po prostu na tym, co jest. Na przykład: "Powinienem osiągać dobre

rezultaty. Jeśli nie osiągam, to oznacza że jestem nieudacznikiem".

10. **Personalizacja:** Biorę na siebie niewspółmierną część odpowiedzialności za negatywne zdarzenia; nie dostrzegam tego, że niektóre sytuacje również powodują inni. Na przykład: "Moje małżeństwo się nie udało ponieważ zawiodłem".

11. **Obwinianie:** Uważam, że inna osoba jest źródłem moich negatywnych doznań i nie uznaję odpowiedzialności za dokonanie zmian w sobie. Na przykład: "To przez nią się teraz tak czuję", "Moi rodzice ponoszą winę za wszystkie moje problemy".

12. **Niesprawiedliwe porównania:** Interpretuję zdarzenia, przyjmując nierealistyczne standardy. Koncentruję się przede wszystkim na osobach, którym coś idzie lepiej, a następnie porównuję się i oceniam gorzej. Na przykład: "Ona odnosi większe sukcesy" czy "Innym na egzaminie poszło lepiej".

13. **Żal odnoszący się do przeszłości:** Skupiam się na tym, że w przeszłości coś można było zrobić lepiej, zamiast myśleć, co teraz mogę zrobić inaczej. Na przykład "Mogłem dostać lepszą pracę, gdybym się bardziej postarał" i "Nie powinnam była tego mówić".

14. **Myślenie w kategoriach "co będzie jeśli":** zadaję sobie bezustannie pytanie, "co będzie, jeśli" coś się wydarzy. Żadna z odpowiedzi mnie nie zadawała. Na przykład: "No dobrze, ale co będzie, jeśli poczuję lęk?" albo "Co będzie, jeśli zacznę się dusić".

15. **Uzasadnienie (rozumowanie) emocjonalne:** Uczucia rządzą moja interpretacją rzeczywistości. Na przykład: "Jestem w depresji, więc w moim małżeństwie źle się dzieje".

16. **Nieumiejętność zakwestionowania myśli:** Odrzucam wszelkie dowody i argumenty, które mogłyby podważyć słuszność negatywnych myśli. Na przykład, myśląc: "Nie można mnie kochać", wszelkie dowody sympatii uznaję za nieważne. W konsekwencji nie da się obalić tej tezy. Inny przykład: "To nie ma nic do rzeczy. Są głębsze problemy. Inne czynniki".

17. **Ocenianie:** Patrząc na siebie, innych ludzi i zdarzenia przez pryzmat czarno-białych ocen (dobry-zły, lepszy-gorszy), tymczasem można po prostu opisywać, przyjmować lub rozumieć. Bezustannie oceniam siebie i innych w odniesieniu do arbitralnych norm. Zawsze stwierdzam, że im nie sprostałem. skupiam się na sądach innych osób oraz na własnych ocenach siebie. Na przykład: "Na studiach szło mi słabo", "Nawet jeśli zacznę uczyć się gry w tenisa, to i tak mi się nie uda", "Tylko spójrz, jakie ona odnosi sukcesy - ja nie mam żadnych".