Greške u razmišljanju ....

O kakvim greškama je reč?

Iraconalna verovanja su veoma otporna na promenu. Jedan od razloga su i greške u razmišljanju koje nam «pomažu» da takva verovanja zadržimo, premda od njih imamo puno više štete nego koristi. Ovakve greške u razmišljanju se stručno zovu kognitivne distorzije. To su loše navike koje koristimo kako bismo stvarnost interpretirali nelogično i nerealno. Tako sami sebe onemogućavamo da vidimo stvari onakvim kakve jesu. Ovaj način razmišljanja karakteriše:

-površno vrednovanje ljudi i dogadjaja

-naše procene su često netačne i neprecizne

-procene su suviše opšte a ne specifične

-vidimo samo jednu stranu medalje i nerealnu sliku sveta

-ovakvo razmišljanje temelji se na emocijama ali malo ili nimalo na razumu.

**Mentalni filter**

Neki ljudi u svemu što im se dogadja uočavaju samo ono što je loše. Pri tom su posebno osetljivi na gubitak, odbacivanje, nefer ponašanje i svoje negativne osobine. Primeri dobrih stvari prolaze pored njih. Često koriste izraze poput: izgubljeno je, sve je gotovo, povredjen sam, opasno je, to nije pošteno, glupo je, upropastilo mi je dan.

**Crno-belo**

Život je komlikovan. I ljudi su komplikovani. I problemi su komplikovani. A bilo bi puno bolje da nisu ali jesu. Kada već jesu mi ih pokušavamo pojednostaviti, najčešće svojim pretpostavkama kojima dajemo težinu istine. Tako pretpostavljamo da je nešto tačno ili netačno, dobro ili loše. Kod dece je česta ova greška jer imaju ideju da ili mogu da budu besni ili srećni.

**Globalno etiketiranje**

Proces celokupnog vrednovanja sebe ili drugih. Pri tom jednu osobinu ili ponašanje procenjujemo prema jednom standardu a onda to proširujemo na celu osobu. Dobio sam 1, dakle glup sam. Ovo može dovesti do samopodcenjivanja, depresije, neprijateljstva ili preterane zabrinutosti za tudje odobravanje ili neodobravanje.

**Preterivanje**

Ako ste ikada gledali kroz dalekozor znate da kada ga okrenemo sa druge strane, sve izgeda mnogo manje nego što zaista jeste. A sa druge strane sve izgleda mnogo veće nego što jeste. Ljudi koji koriste ovu grešku u razmišljanju posmatraju stvari sa pogrešne strane dalekozora. Tako im se neuspesi čine ogromnim, a uspesi sitnim i malim. Znate za izreku «Od šume ne vidimo drveće» slično tome je i kada jedan neuspeh ili pogreška navede da se usmerimo samo na trenutni problem-drvo i zaboravimo da posmatramo celinu.

**Otpisivanje pozitivnog**

Kada neko da npr svoju fotografiju da se uradi portret i nakon toga dobije komentar da je super na slici, osoba sa ovom greškom u razmišljanju kaže: slikar me je ulepšao

**Prebrzo zaključivanje**

je pogreška koja se sastoji u tome da negativno interpretiramo situaciju iako nemamo dokaza da je to zaista tako. Ovu grešku činimo najčešće kada smo nesigurni, bojimo se da će se dogoditi nešto loše, pa se unaprd pripremimo za razočaranje. Do trenutka kada otkrijemo da su naši strahovi nerealni-napola smo izbezumljeni. (neko gleda u našem pravcu i smeje se , a mi pomislimo da se nama smeju)

**Predskazivanje budućnosti:**

ne mislimo na gatanje, gledanje u pasulj i sično. Mislimo na vlastita predvidjanja onoga šta će nam se dogoditi u životu. Ovu grešku napravimo svaki put kada pomislimo: neću nikada položiti ovaj ispit, ova veza sigurno neće dobro završiti. Ovakve misli nas i dovode do lošeg raspoloženja i povećavaju verovatnoću da se to zaista i dogodi. Psiholozi ovu pojavu zovu samoispunjavajuće proročanstvo.

**Emocionalno zaključivanje**:

neki ljudi u svojim procenama stvarnosti potpuno zanemaruju svoje mišljenje i oslanjaju se gotovo isključivo na emocije. Oni pretpostavljaju da su stvari onakve kakve oni osećaju da jesu. Posto se naše emocije često menjaju, svet ovakve osobe je prilično haotičan. Ako se jedan dan osećamo dobro, čini nam se da je sa našim životom sve u redu i obrnuto. Ako posmatramo sa strane videćemo da se u životu te osobe nije ništa promenilo, da su se promenile samo emocije. **Naše emocije nisu dokaz stvarnosti**.

**Personalizovanje:**

je greška u razmišljanju koja se sastoji u tome da osoba reaguje kao da sve što drugi ljudi kažu ili učine ima neke veze sa njom. Kada pravimo ovu grešku, mislimo da smo centar svemira. Osećamo da sve što se oko nas dešava ima veze sa nama. (suprug otvori frižider i kaže kako nema dovoljno mleka a žena interpretira kako prigovara da ne vodi računa o namirnicama). Interpretacije neki put mogu da budu tačne ali ne moraju. Najveći problem kod ove greške je što vodi neadekvatnom reagovanju. Drugi ljudi uglavnom misle o sebi a ne o nama.

**Samooptuživanje**:

sebe krivimo za sve, bilo to naša krivica ili ne. Samooptužujuća osoba živi u svetu loših stvari, a za sve njih je ona sama kriva.