

Ciąg dalszy materiału cyklicznego opracowanego we współpracy:
Emilia Stolz (PPP w Kamieniu Pomorskim) we współpracy Marta Ulanowska (PPP nr 2 w Elblągu)

Na podstawie: *"Czujesz tak jak myślisz"* P. Stallarda oraz *"Umysł ponad nastrojem"*
D. Greenbergera i Ch. A. Padesky

Czujesz tak jak myślisz czyli kilka słów o - rodzajach błędów w myśleniu.

Każdy z nas stale o czymś myśli i coś sobie wyobraża. Jeśli odczuwamy silną emocję warto uświadomić sobie towarzyszące jej myśli - ten zabieg zwykle nadaje sens uczuciu, pomaga zrozumieć nasz nastrój. Myśli mogą mieć postać zdań, wyobrażeń lub wspomnień. Co ważne, różni ludzie mogą mieć różne myśli w tej samej sytuacji. I tak np. w przypadku otrzymania jedynki ze sprawdzianu z biologii ktoś mógłby pomyśleć "Muszę dobrze przygotować się do poprawy", a ktoś inny - "Na pewno nie zdam do następnej klasy, to już koniec". Jak zapewne się domyślasz każda z tych myśli wywoła odmienny nastrój - tak więc to właśnie ich treść w dużej mierze odpowiada za nasze samopoczucie. Jak uświadomić sobie treść naszych myśli danej sytuacji? Można się tego nauczyć wytrwale ćwicząc, a pomocne są przy tym poniższe pytania:

1. Co przyszło mi do głowy, zanim zacząłem się tak czuć?
2. Jeśli to prawda, co to o mnie mówi?
3. Co to mówi o mnie, o moim życiu, mojej przyszłości?
4. Jakich obawiam się konsekwencji?
5. Jeśli to prawda, co może zdarzyć się najgorszego?
6. Jakie wspomnienia czy obrazy przychodzą mi na myśl w tej sytuacji?

(Z *"Umysł ponad nastrojem"* D. Greenbergera i Ch. A. Padesky)

Rozpoznawanie myśli odpowiedzialnych za nasze samopoczucie to ważny krok do poprawy tegoż. Warto poćwiczyć tę umiejętność każdego dnia odnotowując sytuacje, w której się znaleźliśmy, towarzyszące nam emocje oraz myśli, które wówczas się pojawiły. Trening czyni mistrza! Proponujemy opisywać w ten sposób te sytuacje, które budziły najsilniejsze emocje w ciągu dnia.

Może już dostrzegasz, że część z naszych automatycznych myśli wcale się nam nie przydaje - nie są w żaden sposób użyteczne, a wywołują nieprzyjemne uczucia i niekiedy powstrzymują od konstruktywnego działania bądź nakłaniają do zachowań nieprzydatnych. Problem polega na tym, że krążą nam ciągle po głowie i nie sprawdzamy ich prawdziwości, ani nie poddajemy ich w wątpliwość. Wręcz przeciwnie - im dłużej tam są tym bardziej w nie wierzymy i szukamy dla nich potwierdzenia, bądź skupiamy się na tych rzeczach, które mogą je udowodnić. W ten właśnie sposób powstają błędy w myśleniu. Występują powszechnie - każdy z nas je popełnia. Przyjrzyjmy się teraz najczęstszym z nich:

1. Czarne okulary: pozwalają zobaczyć tylko jeden aspekt zdarzeń - oczywiście negatywny! Popełniając ten błąd wynajdujesz to, co poszło źle bądź nie było wystarczająco zadowalające nawet

wówczas, kiedy dobrze się bawisz np. pytany o to, jak bawiłeś się na fantastycznej imprezie urodzinowej odpowiadasz "tort zrobili owocowy, a miał być śmietanowy".

2. Pomijanie pozytywów: ten błąd polega na odrzucaniu lub podważaniu pozytywnych aspektów sytuacji : "Nic dziwnego, że dostałem piątkę z odpowiedzi, to było bardzo łatwe pytanie".

3. Czytanie myślach: to często popełniany błąd. Rodzi on poczucie, że wiemy, co myślą inni ludzie: "Ona myśli, że kłamię".

4. Katastrofizacja: to oczekiwanie, że to, co się wydarzy będzie najgorszą przyszłością z możliwych "Na pewno dostanę jedynkę i nie zdam".

5. Myślenie czarno - białe: postrzeganie ludzi, zdarzeń, samego siebie w kategoriach "wszystko albo nic" np. " Jeśli dostanę jedynkę z tego sprawdzianu nie zdam".

6. Nadmierne uogólnianie: zakładanie, że jeśli wydarzyło się coś złego to następnym razem wszystko potoczy się dokładnie tak samo: "Nikt nigdy nie chce się ze mną zadawać".

7. Nadużywanie stwierdzeń typu "muszę, trzeba, powinienem": np. "Muszę mieć same dobre stopnie".

Warto się zastanowić, czy popełniasz błędy w myśleniu, jakiego są one rodzaju i czy któryś z nich popełniasz częściej, niż inne.

W kolejnej części zastanowimy się, jak sobie z nimi poradzić.