**[Zniekształcenia myślenia, czyli jak nieświadomie sami się nakręcamy](https://www.psychowiedza.com/2014/01/znieksztalcenia.html%22%20%5Co%20%22Permanent%20Link%3A%20Zniekszta%C5%82cenia%20my%C5%9Blenia%2C%20czyli%20jak%20nie%C5%9Bwiadomie%20sami%20si%C4%99%20nakr%C4%99camy)**



***Wyobraź sobie, że patrzysz na świat przez okulary przeciwsłoneczne****. Jak wpłynie to na to, co widzisz? W półmroku zobaczysz mniej szczegółów, za to przy oślepiająco jasnym świetle będzie Ci łatwiej obserwować rzeczywistość wokoło. A co z postrzeganiem barw? Tu ciemne szkła również wpłyną na to, co zobaczysz. Barwy będą się różnić dość wyraźnie w zależności od tego, czy masz na oczach okulary, czy też nie.*

**Schematy poznawcze decydują o tym, jak widzimy świat**

Pamiętacie [smoka](https://www.psychowiedza.com/2013/09/zdrowy-rozsadek-i-smoki.html)? Idea za nim stojąca mówi, że to, jak się **czujemy** w danej sytuacji zależy nie od sytuacji samej w sobie, ale od tego, co o tej sytuacji **pomyślimy** i jak ją ocenimy. Znalezienie się w jakiejś sytuacji powoduje, że w naszym umyśle pojawiają się [myśli automatyczne](https://www.psychowiedza.com/2013/09/czym-sa-mysli-automatyczne.html) związane z daną sytuacją. [Model poznawczy](https://www.psychowiedza.com/2013/09/schematy-w-archiwum-umysu-i-model.html) zakłada, że treść tych myśli jest ściśle powiązana z treścią głębszych przekonań. Co to znaczy? Postrzegając rzeczywistość dookoła nas widzimy obraz **przefiltrowany** przez pryzmat naszych [schematów poznawczych](https://www.psychowiedza.com/2013/08/rzecz-o-schematach-poznawczych-czyli-w.html).

Metaforycznie można powiedzieć, że posiadane przez nas **schematy poznawcze to okulary, przez które oglądamy świat**. A okulary, zależnie od tego, czy są dobrze dobrane do warunków, mogą poprawiać jakość widzenia, ale mogą też pogarszać, zniekształcać czy zaciemniać obraz. Podobnie jest ze schematami poznawczymi, które czasem **zniekształcają odbiór rzeczywistości**.

*Ktoś, kto przez całe dzieciństwo i okres szkolny był ciągle****krytykowany****przez rodziców jako dorosła osoba słysząc od kogoś pytanie "co robisz?" może odruchowo nastawić się na to, że jak tylko odpowie, to zaraz zostanie skrytykowany. Tak bowiem mówią mu schematy poznawcze powstałe w wyniku interakcji z rodzicami: jeśli ktoś pyta cię co robisz, to znaczy że zaraz dostaniesz po uszach…*

**Myśli to nie fakty!**

**Nasze myśli nie są faktami**, choć tak zwykliśmy je traktować. To raczej **interpretacje i przewidywania** pojawiające się w różnych sytuacjach. Mogą one być mniej lub bardziej trafne, mogą być również zniekształcone.

**Zniekształcone myślenie jest czymś normalnym** – każdy z nas czasem miewa takie myśli. Większość myśli prowadzących do cierpienia bądź trudności w poradzeniu sobie z jakąś sytuacją to myśli zawierające zniekształcenia. Dlatego warto zajmować się wyłapywaniem automatycznych myśli. Jeśli bowiem uda nam się wyłapać zniekształcenia myślenia, to znajdziemy się na dobrej drodze do zapanowania nad swoim samopoczuciem.

**Najczęstsze zniekształcenia myślenia**

Terapeuci poznawczy wyróżnili typowe kategorie zniekształceń myślenia:

* [Myślenie czarno-białe](https://www.psychowiedza.com/2014/01/albo-albo.html)
* [Personalizacja](https://www.psychowiedza.com/2014/01/personalizacja.html)
* [Obwinianie](https://www.psychowiedza.com/2014/02/obwinianie.html)
* [Katastrofizacja](https://www.psychowiedza.com/2014/02/katastrofizacja.html)
* [Uzasadnianie emocjonalne](https://www.psychowiedza.com/2014/02/uzasadnianie-emocjonalne.html)
* [Trzebofilia](https://www.psychowiedza.com/2014/04/trzebofilia.html)
* [Selektywna uwaga](https://www.psychowiedza.com/2014/04/selektywna-uwaga.html)
* [Pomijanie pozytywów](https://www.psychowiedza.com/2014/08/pomijanie-pozytywow.html)
* [Nadmierne uogólnianie](https://www.psychowiedza.com/2014/10/nadmierne-uogolnianie.html)
* [Wyolbrzymianie/minimalizowanie](https://www.psychowiedza.com/2015/02/wyolbrzymianie-umniejszanie.html)
* [Etykietowanie](https://www.psychowiedza.com/2015/03/etykietowanie.html)
* [Czytanie w myślach](https://www.psychowiedza.com/2015/05/czytanie-w-myslach.html)

**W kolejnych postach** opiszę szerzej poszczególne kategorie zniekształceń myślenia oraz potencjalne konsekwencje myślenia w dany sposób. Tu ograniczę się jedynie do ich wymienienia.