Zniekształcenia myślenia I cz.– myślenie czarno - białe

Czym jest myślenie czarno-białe?

***Sebastian****jest świeżo upieczonym ojcem. Bardzo troszczy się o swojego synka i ceni sobie czas spędzany z nim. Dziś jednak mały był bardzo niesforny podczas ubierania i zazwyczaj cierpliwy Sebastian w którymś momencie powiedział do synka podniesionym głosem "Uspokój się!". Teraz siedzi przygnębiony myśląc: "Straciłem panowanie nad sobą. Jestem beznadziejnym ojcem".*

***Małgosia****jest nauczycielem akademickim. Studenci bardzo lubią jej zajęcia, z czego Małgosia dobrze zdaje sobie sprawę. Ale teraz Małgosia czuje się źle. Skończyła właśnie zajęcia z grupą, w której cztery studentki z końca sali co chwilę do siebie szeptały nie zwracając uwagi na prowadzącą. Małgosia myśli sobie o tej sytuacji: "Nie potrafiłam przyciągnąć ich uwagi. Jestem beznadziejną wykładowczynią…".*

**Myślenie czarno-białe** (zwane również myśleniem zerojedynkowym, dychotomicznym, spolaryzowanym, myśleniem w kategoriach "wszystko albo nic", myśleniem "albo-albo") **polega na postrzeganiu siebie, ludzi czy sytuacji w kategoriach dwóch skrajności**, bez stopniowania czy uwzględnienia złożoności sytuacji: coś jest albo dobre, albo złe. Coś albo się udało, albo nie udało. Ktoś jest albo z nami, albo przeciwko nam… To tak, jakbyśmy mieli wagę, która ma na skali tylko dwie kategorie: lekkie – ciężkie.

Czemu myślenie czarno-białe utrudnia życie?

Postrzeganie świata w czarno-białych kategoriach często prowadzi do **perfekcjonizmu** i przesadnej **surowości** w stosunku do siebie, a niekiedy również w stosunku do innych ludzi. Stoją za tym założenia typu:

*Jeśli nie robię czegoś w 100% dobrze, to znaczy, że robię to źle*

Jakie są **konsekwencje** myślenia w ten sposób? Oto kilka przykładów:

* Wykonując jakieś zadanie mogę nie dawać sobie **prawa do błędów i niedociągnięć**. W konsekwencji tam, gdzie zadanie jest już zrobione **wystarczająco dobrze**, będę jeszcze starał się poprawiać, doszlifowywać, wygładzać itd. A to zwykle znacznie wydłuży czas potrzebny do skończenia zadania.
* Mogę mieć również **problemy z zabraniem się za nowe zadania**, które wydają mi się trudne, bo z góry wiem, że nie sprostam swoim własnym standardom – a ciężko zrobić coś, czego się wcześniej nie robiło, na 100% dobrze… Z tej właśnie przyczyny ludzie często **odwlekają** zabieranie się za różne rzeczy.
* Oceniając wyniki swojej pracy bądź postępowania mogę być bardziej skłonny do **zwracania uwagi na to, co nie wyszło**, a nie na to, co się udało. Podobnie mogę postrzegać np. wyniki szkolne mojego dziecka czy efekty pracy podwładnych bądź współpracowników – jeśli nie jest idealnie, to jest do kitu…
* Myślenie czarno-białe prowadzi też często do **uprzedzeń i stereotypów** oraz przeżywania wrogości w stosunku do innych: *"nikt mi nie pomógł", "wszyscy są przeciwko mnie"*…

Jak radzić sobie z myśleniem czarno białym?

Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z czarno-białym myśleniem. Jeśli przyłapujesz się czasem na takim sposobie myślenia, przejrzyj opisane poniżej sposoby i wybierz któryś dla siebie.

**Sposób 1**: **pomyśl o kimś, do kogo żywisz ciepłe uczucia**. A teraz wyobraź sobie tą osobę w sytuacji, w jakiej Ty się znajdujesz, oceniającą dane zdarzenie w czarno-białych kategoriach. Co powiesz tej osobie? Czy zgodzisz się z jej punktem widzenia? Czy może będziesz próbować pocieszyć tą osobę zwracając jej uwagę na rzeczy, o których ona sama nie pomyślała?

***Sebastian****z pierwszego przykładu wyobraził sobie swoją żonę w analogicznej sytuacji ubierania dziecka. Doszedł do wniosku, że gdyby to ona powiedziała: "Straciłam panowanie nad sobą. Jestem beznadziejną matką", Sebastian nie zgodziłby się z tą oceną. Odpowiedziałby raczej: "Daj spokój, zwykle sobie radzisz" i "Każdemu czasem zdarza się stracić cierpliwość". To poprawiło jego samopoczucie.*

**Sposób 2**: gdy zauważasz u siebie czarno-białe myśli, spróbuj od razu poszukać do nich **argumentów "z drugiej strony…"**

***Małgosia****z drugiego przykładu wspominając gadające studentki pomyślała: "Nie potrafiłam przyciągnąć ich uwagi. Jestem beznadziejną wykładowczynią…". Zauważywszy, że znów myśli w czarno-biały sposób spróbowała znaleźć argumenty "z drugiej strony": "tamte dziewczyny gadały, ale z drugiej strony większość studentów mnie jednak słuchała". "Te zajęcia mi nie poszły, ale z drugiej strony pozostałe moje zajęcia tego dnia poszły dobrze".*

**Sposób 3**: zastanów się, czy istnieją jakieś **okoliczności łagodzące**? Przyłapując się na myśleniu czarno-białym wyobraź sobie siebie jako prokuratora w toczącej się przed sądem sprawie. Co powiedziałby adwokat? Szerzej o tym sposobie pisałem już w tekście ["Myśl przed sądem"](https://www.psychowiedza.com/2013/10/praca-z-myslami-mysl-przed-sadem.html).

**Sposób 4**: **oceń konsekwencje myślenia w ten sposób**. Czy takie myślenie pomaga Ci, czy raczej szkodzi? Jakie myślenie byłoby bardziej pomocne w danej sytuacji? Przypomnij sobie [mury i mosty](https://www.psychowiedza.com/2013/10/praca-z-myslami-mury-i-mosty.html), to pomoże w zrozumieniu tego sposobu pracy z myślami.