

Poniższy tekst jest częścią serii o zniekształceniach myślenia

**Czym jest personalizacja?**

***Janek****spotkał się w pubie z kolegą. Spędzają tam właśnie czas pijąc piwo i wspominając dawne czasy. Obok przy stole siedzi kilka dziewczyn, które rozmawiając co jakiś czas głośno się śmieją. Początkowo Janek nie zwracał na to uwagi, ale w którymś momencie spojrzał w stronę dziewczyn i spotkał się wzrokiem z jedną z nich. Szybko odwrócił oczy i wrócił do rozmowy z kolegą. Po chwili usłyszał śmiech od strony stolika dziewczyn. Pomyślał wtedy: "Pewnie śmieją się ze mnie". Zmieszał się i bardzo go to przygnębiło.*

***Martyna****opowiadała koleżance o swojej nowej pracy, gdy ta w którymś momencie zakrztusiła się pitą właśnie kawą. Martyna widząc to bardzo się  spięła myśląc: "To przeze mnie!".*

**Personalizacja** to zniekształcenie myślenia polegające na **postrzeganiu siebie jako głównej przyczyny** różnych zdarzeń dziejących się wokół nas i przypisywaniu sobie odpowiedzialności za te zdarzenia. Cokolwiek powie czy zrobi inna osoba – postrzegamy siebie jako sprawcę tej reakcji. Personalizując często **pomijamy** inne, bardziej prawdopodobne wyjaśnienia i w efekcie **przeszacowujemy swoją rolę** w danej sytuacji.

**Czemu personalizacja utrudnia życie?**

Pamiętacie [smoki](https://www.psychowiedza.com/2013/09/zdrowy-rozsadek-i-smoki.html)? To, co przeżywamy w danej sytuacji zależy nie od sytuacji w samej sobie, ale od tego, co o tej sytuacji pomyślimy. A personalizując myślimy, że różne rzeczy dzieją się przez nas i z naszego powodu. Takie myślenie może prowadzić do:

* Przeżywania **przykrych emocji**, które są nieuzasadnione. Spójrzmy na bohaterów przykładów: w efekcie personalizacji Janek poczuł smutek i być może również wstyd, Martyna zaś poczucie winy. Czy te emocje pasują do danej sytuacji? Zdrowo myślący obserwator powiedziałby, że nie, ale Janek i Martyna wiedzą swoje…
* **Doszukiwania się wad i braków w sobie bądź przewin w swoim postępowaniu** – a tu świetnie sprawdza się biblijna zasada SZUKAJCIE, A ZNAJDZIECIE. *Może coś powiedziałem nie tak? Może źle wyglądam? Może mam coś na włosach? Może nie powinienem robić tak mocnej kawy?* Przy odrobinie kreatywności na pewno wymyślę coś, co potwierdzi moją myśl…
* **Trudności w obronieniu się** przed osobami, które mają skłonność do [obwiniania](https://www.psychowiedza.com/2014/02/obwinianie.html) innych – personalizacja spowoduje, że odruchowo możemy przyznawać takim osobom rację, ponieważ wypowiadają to, co sami myślimy.

**Jak radzić sobie z personalizacją?**

Podstawowy sposób radzenia sobie z personalizacją to zadanie sobie pytania:

**Jak INACZEJ mogę wyjaśnić daną sytuację/dane zachowanie?**

Brzmi banalnie prosto. Problem jednak w tym, że jeśli jesteśmy skłonni do personalizacji, to może być nam ciężko odpowiedzieć na to pytanie inaczej, niż odnosząc się do siebie. Pomóc nam może **metafora badacza**: potraktuj myśl, że dana sytuacja ma miejsce z Twojej przyczyny, jako **hipotezę**. Jakie fakty przemawiałyby za tą hipotezą? Jakie przemawiałyby przeciwko niej?

***Janek****po chwili przygnębienia przypomniał sobie o swojej skłonności do personalizacji. Zaczął więc zastanawiać się nad tym, że może myśl "Pewnie śmieją się ze mnie" jest jedynie hipotezą, a nie prawdą na temat danej sytuacji. Przypomniał sobie również metaforę badacza i rozpoczął szukanie dowodów:*

* **Co potwierdzałoby tę hipotezę?** Fakt, że dziewczyny zaśmiały się krótko po tym, gdy nawiązał kontakt wzrokowy z jedną z nich.
* ***Co przeczyłoby jej?****Otóż to, że śmiały się także wiele razy jeszcze zanim spotkał się z dziewczyną spojrzeniami. Poza tym rozglądając się po innych stolikach stwierdził, że właściwie przy większości z nich ludzie gadają i się śmieją. Tak po prostu zwykle dzieje się w pubie.*

*Po przeanalizowaniu sytuacji Janek stwierdził, że chyba sam się nakręcił myśląc, że śmiech był przez niego. Poczuł ulgę i z większą śmiałością i zainteresowaniem zaczął zerkać w stronę dziewczyn…*