

Błędy w myśleniu

1. **WSZYSTKO ALBO NIC; MYŚLENIE CZARNO-BIAŁE:** Jeśli nie jesteś ideałem, jesteś przegrany. Jeśli nie dostajesz wszystkiego, czego chcesz, masz wrażenie, że niczego nie masz. Jeśli masz dobry dzień, całe twoje życie jest doskonałe i nie potrzebujesz terapii.
2. **KATASTROFIZACJA (MYŚLENIE KATASTROFICZNE, PRZEWIDYWANIE BŁĘDÓW):** Przewidujesz przyszłość w ciemnych barwach, nie zastanawiając się nad innymi, bardziej prawdopodobnymi wynikami. „Na pewno obale sprawdzian” albo „Jeśli jej to powiem, to mnie znienawidzi”.
3. **CZYTANIE W MYŚLACH:** Uważasz, że wiesz, co myślą inni ludzie, nawet ich o to nie pytając. „Pewnie nie wierzy, że sobie poradzę”.
4. **NADMIERNA GENERALIZACJA:** Dochodzisz do ogólnych, negatywnych wniosków, które wykraczają poza obecną sytuację. „Skoro pierwszego dnia nauki źle się czułem w szkole, cały rok będzie do niczego”.
5. **SELEKTYWNA UWAGA:** Wypracowujesz sobie wybiórcze słyszenie i widzenie – widzisz i słyszysz tylko jedną negatywną rzecz i ignorujesz wiele pozytywnych aspektów. „Skoro przełożony dał mi jedną niską ocenę (pośród wielu wyższych), to znaczy, że sobie nie radzę”.
6. **MINIMALIZOWANIE POZYTYWÓW:** Wmawiasz sobie, że pozytywne doświadczenia, czyny lub cechy się nie liczą. „Dobrze mi poszło na meczu, bo miałem szczęście”.
7. **UZASADNIANIE EMOCJONALNE:** Zaczynasz uważać, że twoje emocje są faktem. „Czuję..., więc tak jest. Czuję, że mnie nienawidzi, więc tak jest”, „Czuje się jak głupek, więc jestem głupi”, „Boję się szkoły, więc lepiej tam nie iść”.
8. **SKUPIENIE SIĘ NA „POWINNOŚCIACH”:** Ciągłe mówisz, że coś „powinieneś”, że inni coś „powinni”, co wynika ze sztywnego przekonania na temat tego, jak ty i inni powinniście się zachowywać; przeceniasz wagę negatywnych konsekwencji niesprostania takim wymaganiom. „To straszne, że popełniłem taki błąd; zawsze powinienem dawać z siebie wszystko”, „Nie powinieneś się martwić”.
9. **ETYKIETOWANIE:** Nadmierna generalizacja idzie o krok dalej i zaczynamy opisywać zjawiska, używając skrajnych określeń. „Rozlałem mleko, ale ZE MNIE DEBIL!”, „Terapeutka nie oddzwoniła od razu; jest zupełnie bez serca i w ogóle jej nie zależy!”.
10. **PERSONALIZACJA:** Uważasz, że jesteś przyczyną zdarzeń, nad którymi nie masz żadnej kontroli, lub celem działań, które z tobą nie mają nic wspólnego. „Rodzice rozwiedli się przeze mnie”, „Recepcjonistka zbywała mnie półśłówkami, bo zrobiłem coś nie tak”.