

Identificarea și testarea erorilor de gândire

Tip de eroare	Adică ...	Exemple	Provocare/testare
RAȚIONAMENTUL DIHOTOMIC sau Gândirea de tip TOTUL sau NIMIC	DOUĂ CUTII	Oameni sunt buni sau răi; frumoși sau urâți; de încredere sau nu ... Lucrurile pe care le fac ... succes sau eșec; perfecte sau dezastruoase; corecte sau greșite.	Ia în considerare punerea unei a treia cutii între cele două extreme. Încearcă să vezi lucrurile aranjate într-o linie – Persoana A este de mai încredere decât Persoana B, care este mai de încredere decât Persoana C
INFERENȚA ARBITRARĂ sau CONCLUZIILE PRIPITE (SALTUL la CONCLUZII) . Evaluezi/judeci o situație pe baza unor părți aleatoare de dovezi. Această eroare include <i>cititul minților</i> (a știi ceea ce alte persoane gândesc) și <i>cititul viitorului</i> (a fi capabil să prezici viitorul). Este ca și cum ghicitul ar funcționa.	GHICITUL	El a trecut strada pentru a mă evita. Ea crede că eu arăt ciudat. Mă voi face de râs.	Verificarea realității – cum de știi motivele pentru care cineva a făcut un lucru (a trecut strada, de ex.)? Care alte explicații ar fi posibile pentru comportamentul acelei persoane. Cum, de unde știi ce gândește o persoană? Poți să-i citești gândurile?
AMPLIFICAREA/MĂRIREA sau MINIMALIZAREA – lucrurile negative par imense/importante, iar lucrurile pozitive par pierdute în spațiu. Catastrofizarea – atunci când exagerezi importanța aspectelor negative, fie acordându-le o importanță mai mare decât în realitate, fie prezicând rezultate catastrofice, extreme.	MINI-MAXI	Cina a fost dezastruoasă, deoarece supa a fost prea sărată. / Seara a fost un eșec pentru că am spus o glumă nesărată A fost un dezastru total, ei nu vor mai vorbi/ieși cu mine niciodată O să fie un dezastru.	Încearcă să obții o perspectivă mai bună. OK, supa a fost prea sărată/gluma prea nesărată pentru unele persoane, dar felul principal a fost delicios/celelalte discuții au fost amuzante și toți au mâncat desertul/au râs la cealaltă glumă. Uneori este vorba despre a găsi cuvintele potrivite. Dacă laptele care dă în foc/gluma nesărată/tăcerea stânjenitoare sunt "un dezastru", cum ai descrie explozia unei butelii/o bătaie? Cât de probabil este ca toți prietenii tăi să se întoarcă împotriva ta deoarece gătitul tău/discursul tău nu sunt perfecte?

PERSONALIZAREA. Există două moduri de a face această eroare. Există tendința de a-ți asuma responsabilitatea pentru lucruri de care nu poți fi responsabil și/sau tendința de a crede că totul este îndreptat/te vizează pe tine.	EU, MIE; PE MINE	A fost vina mea că prietenilor mei nu le-a plăcut filmul.	În ce fel ești tu responsabil? Nu ai jucat în film, nu ai fost regizorul filmului. Ei au ales să se uite la el cu tine.
DIMINUAREA POZITIVULUI sau ALCHIMIA INVERSĂ. Ceva pozitiv este transformat în negativ.	AUR transformat în PLUMB	El a spus ceva drăguț despre mine doar pentru că, probabil, dorește ceva de la mine. Ea nu ar fi fost așa de drăguță cu mine dacă ar fi știut cum sunt eu în realitate.	Primul pas este acela de a lua obiceiul să recunoști și să accepți ceva ca pozitiv. Apoi verifică dovezile pe care le-ai folosit pentru a schimba pozitivul în negativ. Poate ea nu te cunoaște în totalitate, dar i-a plăcut ce ai făcut.
SUPRA-GENERALIZAREA. Un singur exemplu sau o singură situație sunt văzute ca normă/regulă. Eroare de gândire caracterizată de folosirea unor termeni absoluți, cum ar fi: <i>întotdeauna, niciodată, nimeni, toți.</i>	ABSOLUT	Nimeni nu mă place/iubește. Semafoarele sunt întotdeauna roșii când mă grăbesc.	Caută excepțiile de la această regulă. "Ei bine, prietenul meu, Gabi, mă place." A existat cel puțin o situație în care semafoarele erau verzi, când tu te grăbeai.
JUDECĂȚILE GLOBALE sau ETICHETAREA. Etichetarea sau judecarea unei persoane sau a unei situații în moduri extreme.	ETICHETE RELE	Colega noastră este total incompetentă. Petrecerile sunt îngrozitoare.	Adoptă o perspectivă mai largă. Colega ta nu a făcut/nu face nimic bine? Atenție! Dacă spui "Toți colegii mei sunt incompetenți", este vorba de <i>supra-generalizare</i> .
IMPERATIVELE MORALE	TREBUIE & NU TREBUIE	Trebuie să fiu tot timpul în control. Nu trebuie să par slab.	Începe să cauți originea și valabilitatea acestor reguli de viață. Vin ele din copilăria ta? Se aplică ele tot timpul, tuturor, în toate situațiile? Caută excepțiile de la regulă.

GÂNDIREA EMOȚIONALĂ/RAȚIONAMENTUL EMOȚIONAL. Confundarea gândurilor cu emoțiile.	INIMĂ MAI PRESUS DE CREIER	Știu că se va întâmpla ceva îngrozitor, deoarece mă simt atât de anxios. Simt că am fost penibil.	Amintește-ți modelul CBT – gândurile sunt cele care generează emoțiile. Te simți anxios deoarece te gândești că se va întâmpla ceva groaznic. Te gândești că ai fost penibil și asta te face să te simți trist/supărat. Gândurile nu sunt <i>fapte</i> . Dacă eu mă gândesc că luna este făcută din brânză, asta nu o face așa.
ALEGERI SELECTIVE. O persoană sau o situație sunt judecate pe baza unui detaliu negativ minor, fără a lua în considerare întregul.	MICILE DETALII	Eseul era bun, dar m-am bâlbâit la final.	Este asta cel mai important aspect? Te uiți la întregul tablou?

Sugestii suplimentare

- Uneori, un gând se va potrivi în mai mult decât una din categoriile de mai sus. E în regulă. Utilizează strategia de verificare/testare a gândului care pare cea mai eficientă.
- Șapte întrebări de aur:
 - Care sunt probele care dovedesc că acest gând al meu este adevărat?
 - Există vreo dovadă care sugerează că acest gând nu este adevărat? (un alt mod de a privi/interpreta situația)
 - Care sunt consecințele pentru mine dacă cred că acest gând este adevărat? (în termeni de cum mă face să mă simt și să mă comport)
 - Dacă este adevărat? Ce ar fi atât de groaznic?
 - Cum pot să rezolv situația asta dacă ea este cu adevărat reală?
 - Este ceva ce pot schimba în modul în care gândesc sau mă comport pentru a mă ajuta să mă simt mai bine și să rezolv situația mai bine?