

Dezvoltarea sistemului cognitiv uman II

DISTORSIUNILE COGNITIVE

Lect.dr. Ioana Dârjan
Psiholog principal PPS
Senior LSCI Trainer

Aaron T. Beck (1967, 1976)

- ▶ Schemele cognitive - factorul fundamental în teoria lui Beck asupra tulburărilor emoționale;
- ▶ Schemele joacă un rol principal în dezvoltarea și menținerea tulburărilor psihologice, precum și în recurența și recăderea în episoade de tulburare;
- ▶ Tehnicile cognitive și abordările terapeutice au avut tendința de a se adresa cognițiilor la nivelul **gândurilor negative automate, convingerilor intermediare** și la nivelul **stilului atribuțional**;
- ▶ În mod similar, protocoalele psihoterapeutice dezvoltate au avut tendința de a fi de termen scurt;
- ▶ Relativă puțină atenție a fost acordată proceselor de la nivelul schemelor cognitive
Schema-focused therapy



Clark & Beck, 1999

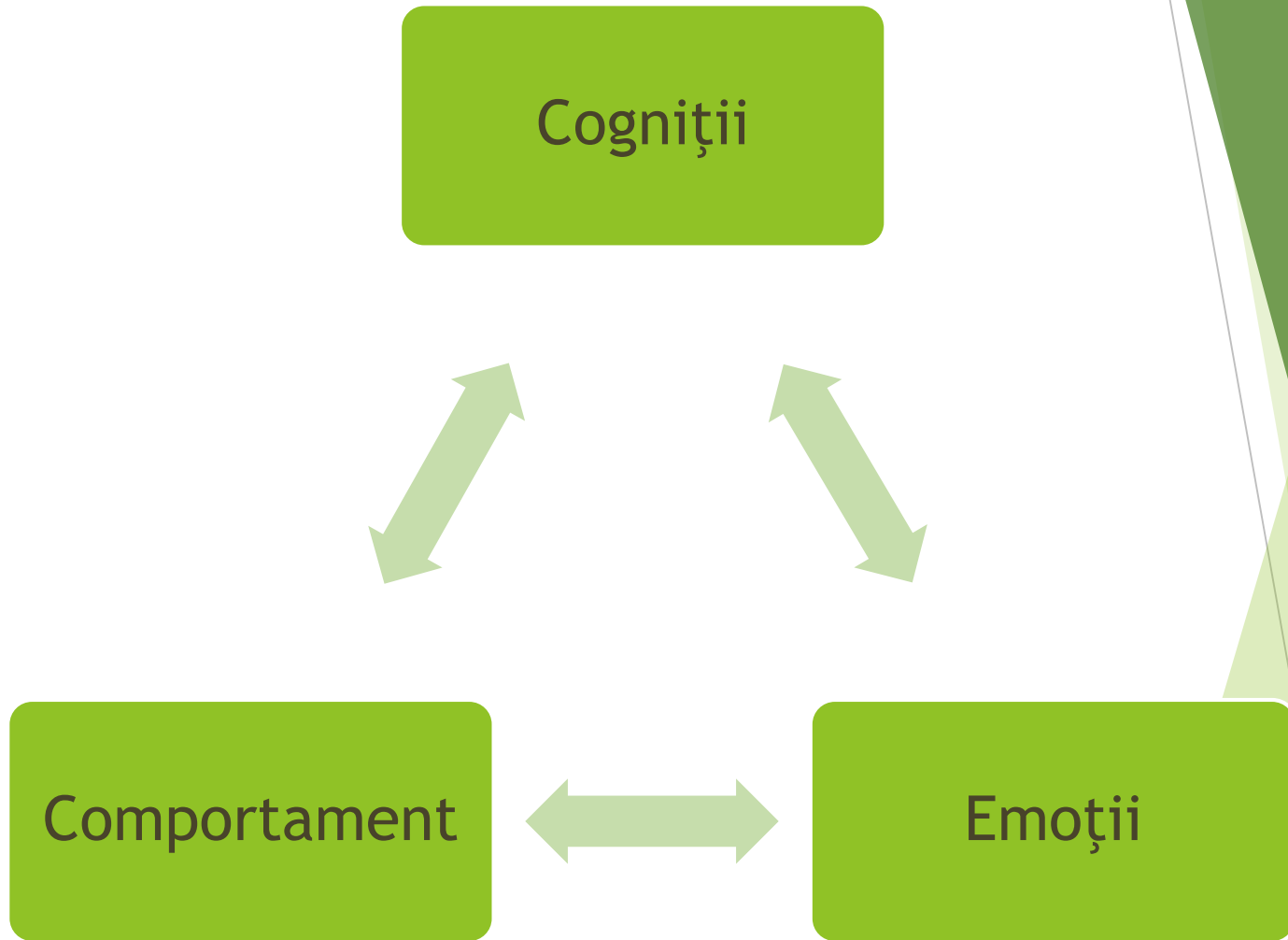
- ▶ - cognițiile pot fi împărțite în diferite nivele de generalitate:
- ▶ 1. - **gânduri automate (GA)** - la cel mai superficial și specific nivel; sunt cogniții de moment care apar fără efort sau spontan, în răspuns la o situație specifică, sunt rapid accesibile și reprezintă cognițiile conștiente (exemple, "Voi cădea acest examen," "Ea crede că sunt plictisitor," or "Acum nu o să mai găsesc vreo slujbă.")
- ▶ GA sunt adesea **distorsionate negativ**;
- ▶ GA sunt strâns conectate atât cu starea emoțională a individului, cât și cu răspunsurile comportamentale la situațiile respective.

- ▶ 2. **Convingeri intermediare** (sau **asumpții condiționale**) sunt de tipul asumpțiilor “dacă. . . atunci” (“Dacă voi face ceea ce vor ceilalți, ei mă vor plăcea,, “Dacă am încredere în alții, voi fi rănit), atitudinilor: ”Oamenii slabi sunt de disprețuit”, regulilor (Trebuie să fie mereu primul/cel mai bun.,,)
- ▶ 3. La cel mai înalt nivel de generalitate se află **schemele cognitive, convingerile de bază (core beliefs)**.
- ▶ Gândurile negative automate și convingerile intermediare sunt puternic influențate de către **schemele cognitive subiacente**, în special când aceste scheme sunt activate de un anumit eveniment.

Dimensiunea cognitivă

- ▶ Nivelul cognitiv: modalități de operare cu informațiile și cunoștințele dobândite pe parcursul vieții.
- ▶ Tipuri de informații: convingeri, atribuiri, evaluări, decizii, teorii, asumptii, expectanțe
- ▶ Categorii: informații despre sine, informații despre ceilalți, informații despre lume, societate, informațiile despre înțelegerea modului în care funcționează psihicul uman (metacogniții), informații despre viitor etc.

Modelul tridimensional a lui Lang




Exemplu

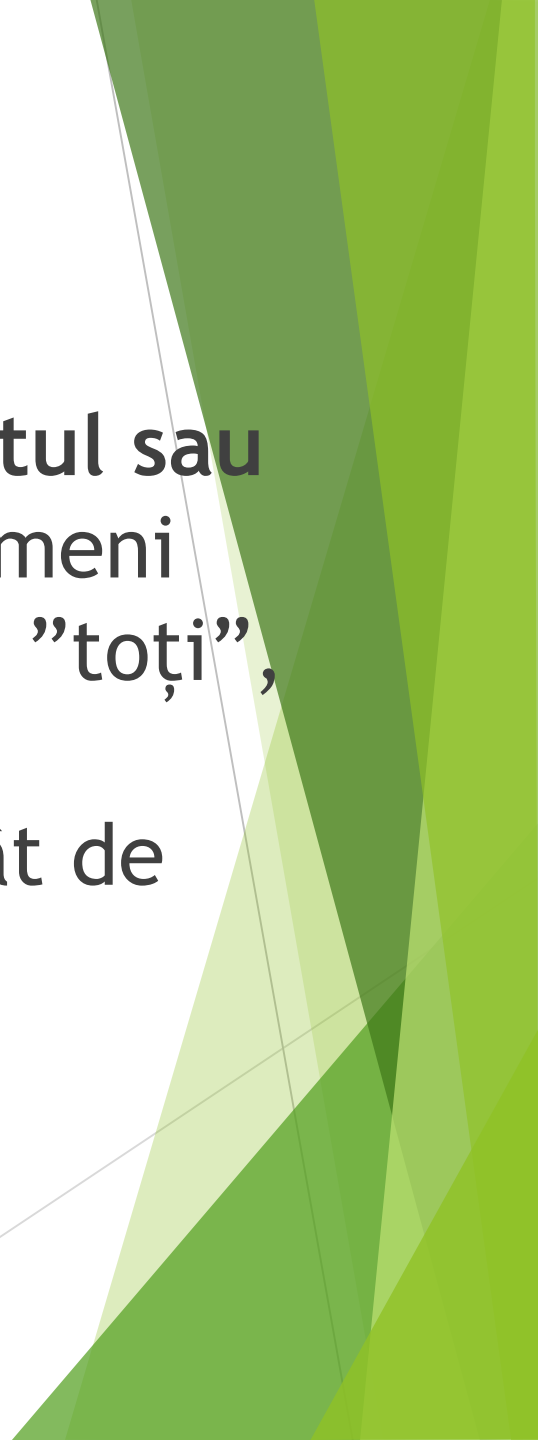


Distorsiuni cognitive

Pe oameni îi tulbură nu lucrurile, ci părerile lor despre lucruri (Epictet, 55-135 AD)

- ▶ Sunt descrise **10 distorsiuni cognitive** - ele mențin gândirea negativă și mențin emoțiile negative
- ▶ Eliminarea acestor distorsiuni și a gândurilor negative îmbunătățește starea afectivă și scade incidența unor boli ca depresia, anxietatea
- ▶ Procesul prin care învățăm să eliminăm aceste distorsiuni se numește **restructurare cognitivă**

- 
- Biasarea cognitivă - se referă la distorsiuni în maniera de percepere a realității.

- 
- ▶ **Gândirea dihotomică**, de tip "totul sau nimic": a te gândi la lucru în termeni absoluți, de tipul "întotdeauna", "toți", "niciodată". Puține aspecte ale comportamentului uman sunt atât de absolute

- **Suprageneralizarea** - a lua cazuri izolate și a le utiliza pentru a face generalizări largi, de obicei auto-depreciative

- ▶ **Filtrul mintal** - centrarea exclusiv pe anumite aspecte ale unei realități, de obicei pe cele negative și supărătoare, ignorând restul aspectelor (cum ar fi mică scamă pe o haină regească)


- ▶ **Descalificarea binelui** - eliminarea, ignorarea continuă a experiențelor pozitive pentru niște motive arbitrare, găsite ad hoc

- **Saltul la concluzii** - a presupune existența a ceva negativ, atunci când în realitate nu există dovezi pentru a susține acest lucru

Două subtipuri specifice:

- **Cititul minții** - presupunerea intențiilor celorlalți
- **Ghicitul viitorului** - a ghici că lucrurile se vor schimba în rău

- **Magnificarea sau minimalizarea** - exagerarea aspectelor negative și minimalizarea aspectelor pozitive. Adesea caracteristicile pozitive ale altor oameni sunt exagerate, iar caracteristicile negative sunt trecute cu vederea.
 - **Catastrofizarea** - centrarea pe cele mai rele rezultate posibile, oricât de improbabile, sau gândul că situația este de nesuportat sau imposibilă când, de fapt, este doar inconfortabilă

- 
- ▶ **Gândirea emoțională** - luarea deciziilor și argumentarea pe baza modului în care ne simțim, în detrimentul realității obiective

- ▶ Teroarea lui "trebuie" - concentrarea asupra ceea ce tu crezi că "trebuie" sau "ar trebui", în loc să ne concentrăm pe situația actuală cu care ne confruntăm, sau a avea **reguli rigide**, despre care tu crezi că trebuie întotdeauna aplicate, indiferent de circumstanțe

- **Etichetarea** - relaționată cu suprageneralizarea, explicând prin denumire. În loc să descriem comportamente specifice, punem o etichetă cuiva sau nouă înșine, ceea ce pune situația în termeni absoluți și nealterabili/neschimbabili.

- **Personalizarea (atribuirea)** - a considera că tu sau alții cauzați în mod direct anumite lucruri/situații, când nu este cazul

1. Suprageneralizarea

- ▶ Pe baza unui eveniment singular se fac generalizări asupra unor situații variate.
- ▶ cuantificatori universali: "întotdeauna", "niciodată", "de fiecare dată", "totul".

2. Personalizarea

- ▶ Persoana se consideră singura responsabilă pentru un eveniment negativ sau neplăcut, când de cele mai multe ori, de fapt, exista o prea mică bază pentru această concluzie.
- ▶ Exemplu: “Din vina mea prietenii mei nu se simt bine cu mine.”

3. Gândirea dihotomică, in termeni de ‘alb - negru’

- ▶ Tendința de autoevaluare, de a evalua pe alții și de a evalua propria situație în categorii extreme.
- ▶ Exemple: “Ori sunt cel mai bun din clasă la materia X, ori nu mai învăț deloc. Nu îmi place să fiu mediocru.” ; “Trebuie să intru la facultate, altfel înseamnă că nu sunt bun de nimic .”

4. Saltul la concluzii

- ▶ Elevul ajunge la o concluzie negativă chiar și atunci când nu are suficiente informații pentru a lua o decizie corectă și realistă.
- ▶ Exemplu: “Pentru că nu am reușit să rețin o formulă matematică nu am o memorie bună.” sau “Pentru că nu am înțeles suficient de bine lecția cred că nu pot să învăț la acea materie.”

5. Catastrofizarea sau deformarea selectivă

- ▶ Supraevaluarea propriilor greșeli simultan cu o subevaluare a aspectele pozitive ale propriului comportament sau ale unor situații.
- ▶ Exemplu: “Am luat o notă mică la fizică - voi fi cel mai slab elev din clasă la această materie.”

6. Teroarea lui ‘trebuie’

- ▶ Impunerea de către adulți a unor standarde prea ridicate, nerealiste poate duce la descurajare și neîncredere din partea copilului sau adolescentului (perfecționism).
- ▶ Exemple: “Trebuie să fii cel mai bun.” sau “Trebuie să reușesc cu orice preț să obțin ceea ce mi-am propus”

Biasul de confirmare

- Căutarea/găsirea și valorizarea (doar) a argumentelor care confirmă cunoștințele existente, anterioare

Efectul Dunning-Kruger

- ▶ A crede că știm mai mult decât știm (Ignorance is bless! Fericiți cei săraci cu duhul!)

SAU

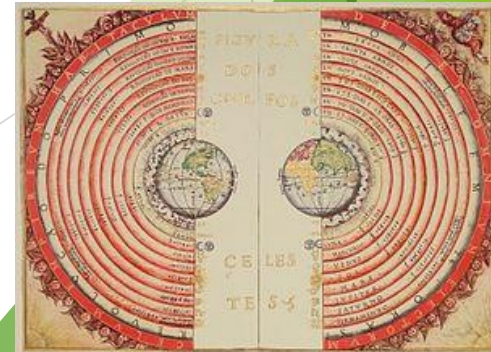
- ▶ Subestimarea lucrurilor pe care nu le știm/nu le cunoaștem
- ▶ Iluzoriu complex de superioritate

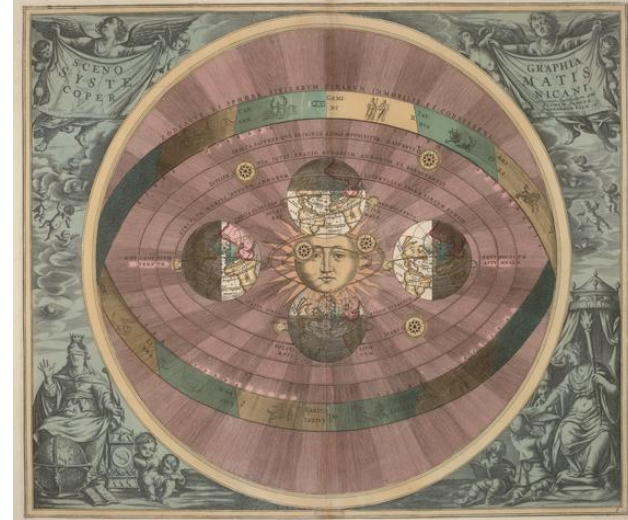
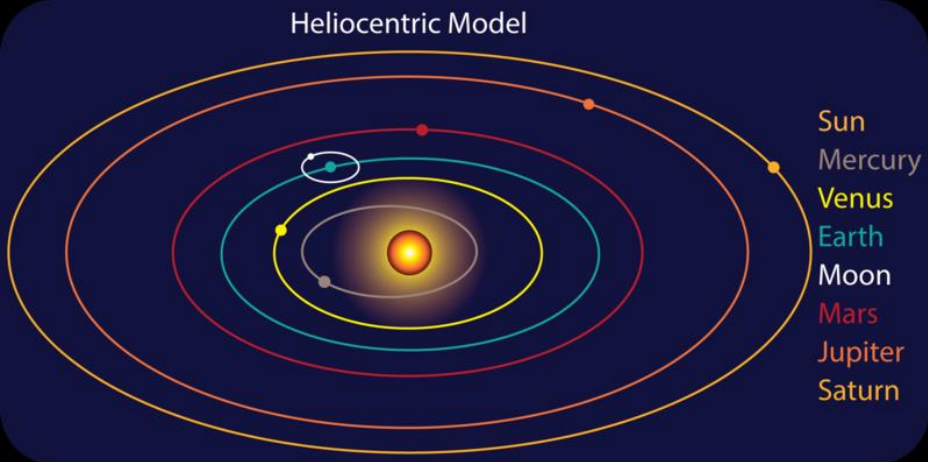
Disonanțele cognitive

- ▶ Discomfort creat de informații/cunoștințe noi care contrazic informații/cunoștințe anterioare

Geocentrism vs. heliocentrism

- ▶ **Geocentrismul** - teorie cosmologică (sau model de fizică cerească) azi abandonată. A fost primul sistem și concepție astronomică al multor civilizații antice (greacă, ebraică, romană, babiloniană, asiriană, persană etc.)
- ▶ explicație general acceptată până în secolul al XVI-lea^[2], când a fost lent și gradual înlocuită cu diverse modele heliocentrice, printre care și cel care este azi prevalent.
- ▶ singura excepție de la regula primordialității clare a unui sistem geocentric este cel al civilizației grecești, unde ideile geocentrice (Pitagora, Platon, Aristotel) au apărut relativ simultan cu cele heliocentrice (Filolaus, Icetas, Aristarh).
- ▶ Modelul geocentric a fost uneori asociat cu teoria Pământului plat, însă grecii au abandonat devreme această idee, de prin secolul VI î.e.n., grație lui Pitagora^[3]
- ▶ urmând Biblia și atmosfera culturală elenistică a epocii lor, Sfinții Părinți ai Bisericii Creștine Timpurii au împărtășit și ei ideile geocentriste





- În astronomie, heliocentrismul este teoria că Soarele este centrul sistemului solar. Cuvântul provine din limba greacă (ήλιος Helios = soare și κέντρον *kentron* = centru). În istorie, heliocentrismul s-a opus geocentrismului, teorie ce punea Pământul în centrul Universului. Distincția între Sistemul Solar și Univers nu a devenit clară decât în perioada modernă, dar este importantă în ce privește controversa între cosmologie și religie). Grecul Aristarh din Samos, în secolul al III-lea î.e.n., a fost primul care a sugerat că Pământul se rotește în jurul Soarelui care stă fix. Abia 1800 de ani mai târziu însă, în secolul al XVI-lea, preotul, matematicianul și astronomul Nicolaus Copernic a prezentat un model matematic complet al unui sistem heliocentric, mai târziu extins și perfecționat de Johannes Kepler.