



## ***Когнитивные искажения***

1. **«Всё или ничего».** Вы видите вещи/события в чёрно-белых полярностях. Если ваши результаты не соответствуют идеалу, вы считаете себя полным неудачником.
2. **Генерализация (обобщение частных случаев).** Вы рассматриваете единичное негативное событие как бесконечный пример поражения.
3. **«Мыслительный фильтр» («эффект фокусировки», «негативный ментальный фильтр»).** Вы выхватываете единственную отрицательную деталь (аспект) и фокусируетесь исключительно на ней, чтобы ваше видение всей реальности (ситуации/события) стало «мрачным», как капля чернил «затемняет» стакан воды.
4. **Дисквалификация (обесценивание) положительного.** Вы отвергаете положительный опыт, настаивая на том, что он не может быть учтён по тем или иным причинам. Вы поддерживаете отрицательное убеждение, которые противоречат вашему повседневному опыту.
5. **Поспешные выводы.** Вы даёте негативную интерпретацию, даже в том случае если нет определенных фактов, убедительно поддерживающих ваш вывод.
  - ✓ **«Чтение мыслей».** Вы произвольно делаете вывод, что кто-то негативно реагирует на вас и не утруждает себя проверить это.
  - ✓ **«Ошибки гадалки» (предсказание будущего).** Вы прогнозируете, что всё обернется плохо и уверены, что ваше предсказание является уже свершившимся фактом.
6. **Преувеличение (катастрофизация) или преуменьшение.** Вы склонны преувеличивать важность вещей/событий (таких как ваши глупые ошибки или чьё-то достижение) или вы необоснованно преуменьшаете вещи/события, пока они вам не покажутся крошечными (ваши собственные привлекательные качества или недостатки другого человека. Это так же можно назвать «бинокулярной толщиной».
7. **Эмоциональные рассуждения.** Вы предполагаете, что ваши негативные эмоции обязательно отражают то, как обстоят дела на самом деле: Если я чувствую это, значит так оно и есть.
8. **«Эффект долженствования».** Вы стараетесь замотивировать себя, исходя из понятий «должен» или «не должен», как будто вы будете наказаны, если не сделаете. «Так следует» и «так полагает» - в вашем списке тоже есть. Последствия данного образа мыслей – чувство вины. А когда вы обращаете свои установки другим, вы чувствуете гнев, разочарование и обиду.
9. **Эффект «бичевания и самобичевания».** Это крайние формы чрезмерного обобщения. Вместо того, чтобы описывать свою ошибку, вы «приклеиваете» себе негативный ярлык: «Я – неудачник». Когда поведение другого человека раздражает вас, вы «навешиваете» на него так же негативный ярлык: «Он – балбес». Самобичевание включает в себя так же описание событий/ситуаций эмоционально окрашенным языком.
10. **Персонализация.** Вы видите себя причиной какого-то негативного внешнего события, за которое, на самом деле, вы не несёте основной ответственности.



# Family Tree Counselling <sup>TM</sup>

(778) 800 6262 [www.counselling.ca](http://www.counselling.ca), [office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)

## *Обсуждение искажений*

Самый важный навык, которым нужно овладеть - бдительность. Вы должны постоянно прислушиваться к тому, что вы говорите самому себе. Вы не должны поддаваться своим негативным чувствам, но настойчиво анализируйте мысли, которые вызывают у вас болезненные эмоции.

<i>Искажения</i>	<i>Примеры искажений</i>
<b>«Всё или ничего».</b> Вы объединяете вещи в абсолютные, черно-белые категории, без каких-либо промежуточных оттенков. Вы используете полярное (дихотомическое) мышление.	Будьте конкретны. Вместо того чтобы описывать жизнь в черно-белых терминах, «опишите оттенки серого». Думайте «в процентах».
<b>Преувеличение (катастрофизация).</b> Вы ожидаете, что что-то ужасное произойдет даже если это очень маловероятно.	Спросите себя: «Какова вероятность того, что это случится? Есть ли у меня какие-либо доказательства того, что это действительно произойдет?»
<b>«Эффект долженствования».</b> Вы мучаете себя и других, ругая себя тогда, когда что-то не выходит (не получается).	Замените слово «должен» на менее категоричные. Например, будет лучше, чтобы...
<b>«Ошибки гадалки» (предсказание будущего).</b> Вы делаете прогнозы относительно того, как всё обернется без каких-либо доказательств.	Проведите эксперимент, чтобы проверить свой прогноз.
<b>«Чтение мыслей».</b> Вы делаете прогнозы о том, что думают или чувствуют (что чаще всего является лишь продолжением ваших мыслей чувств), без каких-либо доказательств правильности ваших суждений.	Будьте конкретны и корректны. Подумайте, чтобы вы сказали другу в аналогичной ситуации. Сосредоточьтесь на известных фактах. Помните, что интуиция часто служит оправданием для догадок.
<b>Генерализация (обобщение частных случаев).</b> Вы берёте один факт или событие и делаете из него общее правило и никогда не проверяете данное правило.	Отделайтесь от абсолютных понятий (всё/все, каждый, никто, никогда, всегда). Будьте конкретны! Будьте уравновешенны! Избегайте заявлений о будущем.

Данный материал подготовлен на базе книги:

Burns, David D., MD. 1989. The Feeling Good Handbook. New York: William Morrow and Company, Inc.