

## Distorsiunile cognitive – care sunt acestea și cum le putem contracara

**Distorsiunile cognitive** sunt modalități prin care mintea noastră reușește să ne convingă de ceva care nu este cu necesitate adevărat. Aceste gânduri inacurate sunt folosite în general pentru a întări/susține gândurile sau emoțiile disfuncționale. Mai exact, ne spunem lucruri care sună raționale și care par acurate în mintea noastră, însă ne fac doar să ne simțim prost față de propria persoană.

Printre cele mai comune distorsiuni cognitive se regăsesc:

### *1. Gândirea dihotomică(gândirea de tip „alb-negru”)*

Constă în plasarea evenimentelor și a persoanelor în două categorii distincte, diametral opuse, fără a vedea calea de mijloc.

Exemplu: Dacă relația nu este perfectă, atunci ea este un eșec (este important să conștientizăm „nuanțele de gri”: o relație va avea momente plăcute și dificile, însă asta nu o face nici perfectă, nici un eșec).

### *2. Inferența arbitrară*

Tendința de a extrage o concluzie specifică, în lipsa dovezilor care să o susțină sau în prezența dovezilor care o infirmă.

Exemplu: O persoană va crede că nu este plăcută de ceilalți, chiar dacă aceștia râd la glumele ei (poate presupune greșit că râd de ea).

### *3. Abstracțiunea selectivă*

Centrarea pe un detaliu scos din context, ignorând totodată aspectele mai relevante ale situației și astfel formarea unei impresii generale pornind de la o experiență izolată.

Exemplu: Un profesor consideră că este incapabil deoarece a auzit studenți în pauză spunând că facultatea este plictisitoare.

### *4. Minimalizarea și maximizarea*

Evaluarea eronată a semnificației sau magnitudinii unui eveniment - prin exagerarea unui eveniment negativ, respectiv prin diminuarea importanței unui eveniment pozitiv.

Exemplu: Am luat nota 10 la examen doar datorită norocului (minimalizarea).

### *5. Suprageneralizarea*

Extragerea unei reguli generale pe baza unuia sau mai multor incidente izolate și utilizarea acestei reguli în alte situații (asociate sau nu cu incidentul respectiv).

Exemplu: Ajungem într-o dispută cu un prieten, iar apoi tragem concluzia: „Toată lumea e împotriva mea”.

#### 6. *Gândirea emoțională*

Oamenii cred că ceva trebuie să fie adevărat pentru că așa „simt” ei, ignorând dovezile.

Exemplu: După o prezentare, în ciuda faptului că am avut un feedback pozitiv, sunt neliniștit pentru că „simt” că ceva nu a fost bine și profesorului nu i-a plăcut (fără să fie susținută de nicio dovadă).

#### 7. *Personalizarea*

Tendința de a-și asuma în mod nejustificat responsabilitatea pentru anumite incidente care nu au legătură cu propria persoană, ignorând contribuția altor factori.

Exemplu: Partenerul este mai obosit și irascibil decât de obicei deoarece a avut o zi grea la muncă, iar eu cred că se comportă așa pentru că i-am greșit cu ceva.

#### 8. *Vederea „în tunel”*

Se notează doar aspectele pozitive sau doar cele negative.

Exemplu: Nu recunoaștem calitățile pozitive ale persoanei de lângă noi și vedem doar defectele acesteia.

#### 9. *Etichetarea*

Atașarea unei etichete globale asupra propriei persoane și/sau a altora, fără a ține seamă de dovezi care sunt incompatibile cu această etichetă

Exemplu: Dacă un elev nu se descurcă la matematică, profesorul va spune despre acesta că este leneș, chiar dacă este un atlet desăvârșit și se descurcă bine la alte materii (leneș=eticheta).

În continuare vom discuta despre cum putem combate aceste distorsiuni cognitive, prin modificarea lor în versiuni funcționale (mai multe despre cogniții/emoții funcționale vs. disfuncționale într-un viitor articol). Mai întâi, este prioritar să le identificăm. Odată identificate, putem începe combaterea lor prin una dintre următoarele tehnici:

- metoda logică: aici ne vom întreba „Cât de logic este ceea ce gândesc eu acum?”. Dacă suntem sub influența minimalizării, putem susține că profesorul n-a fost atent și am luat din noroc o notă mare, din nou. Astfel întrebarea pe care trebuie să ne-o punem este „Cât de logic ar fi ca profesorul să nu fie atent când îmi corectează lucrarea, de 3 ori la rând?”.
- metoda empirică: ce dovezi avem care să susțină aceste idei? Dacă suntem influențați de inferența arbitrară și credem că partenerul ne înșală doar pentru că n-a răspuns la telefon, ne-ar ajuta să privim situația în ansamblu: „Ce motive mi-a dat până acum să cred că m-ar înșela?”.

- metoda pragmatică: există unele situații care nu pot fi schimbate, care sunt logice și nici nu avem dovezi că nu ar fi așa. În aceste momente, este benefic să ne punem întrebarea: „La ce mă ajută să gândesc în felul acesta?”. De multe ori vom observa că nu există niciun beneficiu să ne gândim la asta, ci chiar din contră, ne provoacă stări neplăcute.

Este important de menționat că majoritatea oamenilor fac astfel de erori în viața cotidiană. Totuși, unele dintre acestea nu vor putea fi disputate pe cont propriu, iar în funcție de intensitate și gradul de afectare, am putea avea nevoie de ajutor de specialitate.