

Govori li nam naš mozak uvijek istinu?



15. tjedan psihologije

OŠ Marina Držića, mag.psych. Danijela Kekez

Vjerujemo onome što se događa u našem mozgu - našim mislima, doživljajima i osjećajima.

I općenito je to točno. Naš mozak nas upozorava na opasnost, motivira nas za neko ponašanje i svakodnevno pronalazi rješenja za probleme s kojima se susrećemo.

Ali postoje neke situacije u kojima se moramo zapitati je li istinito to što nam naš mozak kaže.

Pogreške u mišljenju (kognitivne distorzije)

Pogreške u mišljenju su iskrivljeno ili netočno mišljenje, percepcija ili vjerovanje (APA).

Radi se o normalnom psihološkom procesu koji se javlja kod svih ljudi u manjoj ili većoj mjeri.

Ovako iskrivljeno mišljenje ne događa se namjerno. Važno ga je prepoznati jer može utjecati na to kako se osjećamo i ponašamo.



Najčešće pogreške u mišljenju

- **Sve ili ništa razmišljanje** - vjerovanje da posao, odnos, situacija ili iskustvo, moraju biti apsolutno savršeni ili uopće nisu dobri.
- **Personalizacija** - Prebacivanje krivnje na sebe za sve loše što se događa oko nas bez objektivnih dokaza za to.
- **Čitanje misli** - Donošenje zaključaka bez dokaza, pretpostavljanje što drugi misle o nama, bez da nam stvarno kažu što misle.

- **Umanjivanje pozitivnog** - Koristi se kako bi se postignuti uspjesi smatrali beznačajnim.
- **Mentalno filtriranje** - Usmjeravanje isključivo na negativni detalj u nekoj situaciji, ignorirajući kontekst i pozitivne čimbenike.
- **Proricanje budućnosti** - Predviđanje negativnih ishoda neke situacije unaprijed.

SOURCE: M.MILKOVIĆ "MISLIM, DAKLE GRIJEŠIM – KOGNITIVNE DISTORZIJE", ZPD

