

12 КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Мысль — это не факт
Альберт Сафин

Шпаргалка для тетради: названия, признаки и вопросы для проверки

Вклейте в начало тетради и сверяйтесь, когда разбираете мысль. Цветом отмечены группы искажений, которые часто ходят вместе.

Искажение	Что это	Вопрос для проверки
Чёрно-белое мышление «всё или ничего»	Видеть ситуацию только в двух крайностях, без промежуточных вариантов.	Есть ли что-то между «идеально» и «ужасно»? Где на шкале от 0 до 100 это находится на самом деле?
Катастрофизация «это конец»	Ожидать худшего исхода и считать его невыносимым.	Какой самый вероятный (а не самый страшный) исход?
Сверхообобщение «всегда / никогда»	Делать глобальный вывод из одного или нескольких случаев.	Действительно ли «всегда»? Какие были исключения?
Чтение мыслей «я знаю, что он думает»	Приписывать другим людям мысли и оценки без достаточных оснований.	Чем ещё можно объяснить поведение этого человека?
Предсказание будущего «гадалка»	Предсказывать негативный исход как неизбежный.	Сбывались ли мои мрачные прогнозы раньше? Как часто?
Долженствование «я должен», «они обязаны»	Предъявлять жёсткие требования к себе, другим людям и миру.	Кто установил это правило? Что будет, если заменить «должен» на «хотелось бы»?
Навешивание ярлыков «я — неудачник»	Давать себе или другим глобальную оценку вместо описания поступка.	Что конкретно произошло, если описать поступок, а не личность?
Персонализация «это из-за меня»	Брать на себя ответственность за события, которые от нас не зависят.	Что ещё могло повлиять на ситуацию?
Обесценивание позитивного «это не считается»	Отбрасывать хорошие события и достижения как случайные или незначительные.	Если бы того же добился друг, это тоже было бы просто «везением»?
Ментальный фильтр «ложка дёгтя»	Сосредоточиваться на одной негативной детали и не замечать всего остального.	Что ещё произошло в этой ситуации, кроме плохого?
Эмоциональное обоснование «я чувствую — значит, так и есть»	Считать свои чувства доказательством реальности.	Какие факты, а не чувства, подтверждают эту мысль?
Преувеличение и преуменьшение «бинокль»	Раздувать значение своих ошибок и чужих успехов, преуменьшать свои сильные стороны.	Насколько это будет важно через неделю, месяц, год?

Группы искажений: ■ Предсказания ■ Догадки о других ■ Фильтры и линзы ■ Обобщения и ярлыки ■ Правила и чувства