

Ментальні пастки або Як перетнути кордони власних обмежень

Не секрет, що ми сприймаємо світ та події у ньому відповідно до особливостей виховання, сукупності емоційних реакцій, життєвого досвіду та сформованих на основі нього власних переконань. Часто у процесі сприйняття дійсності, ми допускаємо помилки – когнітивні викривлення (або як їх називають «пастки мислення»), які не дозволяються реагувати гнучко на зміни, а тому ефективно адаптуватись до умов об'єктивної реальності.

Часто ми навіть не помічаємо наскільки сильно довіряємо власному мозку. І дуже часто ми схильні приходити у своїх роздумах до ірраціональних висновків. Далі буде описана кожна із когнітивних пасток.

Катастрофізація (людина уявляє, що насувається якась катастрофа, прокручує у голові можливі негативні наслідки від незначних ситуацій). При катастрофізації, особистість запитує себе «А що, якщо...?», а далі напрям та інтенсивність бурхливої фантазії може приводити до тривожного розладу та фобій. Наприклад, «Я що, якщо я потраплю у аварію?», «А що, якщо хтось побачить як я панікую і вирішить, що я несповна розуму?», «А що, якщо я завжди буду самотня?» і т. п. Дана пастка мислення виникає, коли ви переоцінюєте ризики та недооцінюєте впоратись із проблемною ситуацією. В цьому випадку необхідно усвідомити наявність «катастрофічної» думки, поставити її під сумнів та замінити на більш реалістичну. Пам'ятайте, ніколи не буває так добре, як ми того хочемо і так погано, як ми того очікуємо.

Проте катастрофізація – не єдина модель обмеженого мислення. Дуже часто люди стикаються із так званим «чорно-білим» або поляризованим мисленням. Ця пастка мислення вимагає від людини дотримуватися полярних суджень: або чорного, або білого. Проте вона тим самим виключає існування ще низки кольорів, які знаходяться у проміжку між ними. Користуючись таким типом мислення, особистість виключає можливість помилки, не дозволяє собі триматись «золотої середини». У даному випадку, просто дайте чесну відповідь у відсотках щодо конкретної ситуації. Наприклад, я не встигаю підготуватись до екзамену (приблизно на 20%).

Дуже часто, не замислюючись, ми потрапляємо на гачок ще однієї пастки – або занадто фіксуємося на негативних деталях, або надягаємо рожеві окуляри, не помічаючи можливих небезпек. Такий тип мислення називається фільтрацією. Людина може вибірково сприймати свої досягнення, наприклад, лише поразки. Єдиним рішенням у цьому випадку виступає зміна фокусу сприйняття, тобто сконцентруватись необхідно не на самій проблемі, а на її вирішенні. За схожим принципом працює пастка перебільшення / применшення, коли ми посилюємо або подавлюємо щось негативне, що нас тривожить. Тут головне навчитися якомога рідше використовувати слова

жахливо, кошмар. Також корисним буде відмовитись від слів «Я не зможу» на користь «Я спробую».

Ви без слів розумієте, що люди відчують та чому вони себе так поведуть? Тоді, можливо, ви тонко розпізнаєте потреби та емоції оточуючих або ж, вами маніпулює наступна пастка мислення – «читання думок», коли ви впевнені в тому, що люди думають та відчують по відношенню до вас і ця правда вас лякає. Проте пам'ятайте, що ви можете помилитися й будувати власні гіпотези в той час, коли людина має власні причини та мотиви діяти певним чином. Саме тому, краще уточнити правильність того, як ви зрозуміли у співрозмовника.

Іноді нам може здаватися, що певні реакція людини – відповідь на певні наші слова, дії, риси характеру. Такий тип мислення (персоналізація) змушує нас порівнювати себе з іншими, виділяти, хто компетентніший, наполегливіший тощо. Проте не забувайте, що кожен має свої сильні сторони та слабкості, а також спробуйте перевірити наскільки часто реакція людей пов'язана із вами.

Уявіть, що колись вас образила людина, яка була дещо ерудованіша та впевненіша за вас. Після цього, деякі помітні якості характеру цієї людини ви знаходите у інших, що, на вашу думку, дає вам право навісити відповідний ярлик на людину. Таке надузagalьнення призводить до більш обмеженого життя, оскільки зробили загальний висновок на основі одиничного випадку. Як боротися з таким типом мислення? Просто якомога конкретніше сформулюйте свою думку. Наприклад, замість «Ми винні величезну суму грошей» краще сказати «Наш борг складає 10000 доларів».

І остання пастка, висвітлена у даній публікації полягає у звичці «накладати» певний перелік правил про те, як ви та інші люди повинні діяти. Вас дуже дратує, коли ви та оточуючі не можуть відповідати вашим уявленням про те, як все має бути. Фрази, що починаються із слів «Я повинен (маю)...» або «Я ніколи не повинен...» змушують відчувати провину (якщо я щось роблю не так) або роздратування, злість, гнів (якщо інші роблять не за «правилами»). Тут варто переглянути всі свої «повинен», «потрібно», «важливо», використовувати їх якомога рідше у своєму словарному запасі та підібрати виключення до кожного такого «правила».

Якщо розглядати з боку еволюції, то когнітивні пастки значно спрощують існування людини. Однак якщо перед первісною людиною поставало питання саме виживання, то на даному етапі розвитку суспільства немає необхідності перебувати у постійному стані напруги та стресу. В цьому випадку когнітивні пастки значною мірою обмежують сприйняття себе та світу довкола. Працюючи над їхнім усвідомленням можна покращити якість життя, підвищити ефективність прийнятих рішень та знаходити конструктивні способи взаємодії.