

# עיוותים קוגניטיביים

זיהוי דפוסי חשיבה

מחשבות הן לא עובדות. לפעמים המוח יוצר דפוסים אוטומטיים שמעוותים את המציאות. ברגע שנזהה את הדפוס, יהיה לנו קל יותר לא להיסחף איתו.

1 חשיבת שחור-לבן: נטייה לראות דברים רק בקצוות, בלי אמצע.  
"אם לא עשיתי את זה מושלם, אז אני כישלון."  
שאלו את עצמכם: האם יש מקום באמצע? מה בין אפס למאה?

2 הכללת יתר: נטייה לקחת מקרה בודד ולהכליל אותו על עצמנו.  
"תמיד ככה. אף פעם לא מצליח."  
שאלו את עצמכם: באמת תמיד? אין אפילו יוצא מהכלל אחד?

3 פילטר שלילי: נטייה לראות רק את השלילי ולהתעלם מהשאר.  
"קיבלתי 9 מחמאות וביקורת אחת. אני חושב רק על הביקורת."  
שאלו את עצמכם: מה עוד קרה? מה אנחנו לא שמים לב אליו?

4 קריאת מחשבות: נטייה להניח שאנחנו יודעים מה אחרים חושבים.  
"היא בטח חושבת שאני מוזר."  
שאלו את עצמכם: האם יש לנו הוכחה? או שזה הסיפור שהמוח ממציא?

5 חיזוי עתיד: נטייה להיות משוכנעים שנדע את העתיד, והוא תמיד ייראה רע.  
"זה לא ילך. אני אכשל."  
שאלו את עצמכם: האם באמת אפשר לדעת מה יקרה? כמה פעמים הניחוש היה נכון?

6 הקטנה והגדלה: נטייה להקטין הצלחות ולהגדיל כישלונות.  
"הצלחה? זה מזל. טעיתי? קטסטרופה."  
שאלו את עצמכם: אם חבר טוב היה אומר את זה על עצמו, מה היינו אומרים לו?

7

הנמקה רגשית: נטייה להתייחס לרגש כאילו הוא עובדה.  
 "אני מרגיש חסר ערך, אז כנראה שאני באמת חסר ערך."  
 שאלו את עצמכם: רגש הוא לא עובדה. מה העובדות?

8

חובות: נטייה לחיות עם רשימה של "חייב", "צריך", "מוכרח".  
 "אני חייבת להיות מושלמת. אסור לי לטעות."  
 שאלו את עצמכם: מי קבע את החוק הזה? מה היה קורה אם היינו מרשים לעצמנו?

9

תיגו: נטייה להדביק לעצמנו תווית במקום להבין שזו התנהגות.  
 "אני עצלן. אני כישלון. אני לא נורמלי."  
 שאלו את עצמכם: האם אנחנו באמת ככה, או שעשינו משהו כזה הפעם?

10

ייחוס אישי: נטייה לקחת אחריות על דברים שלא בשליטתנו.  
 "הילד נכשל במבחן. אני אמא גרועה."  
 שאלו את עצמכם: כמה מזה באמת תלוי בנו? מה לא בשליטתנו?

11

השוואה לאחרים: נטייה למדוד את עצמנו מול אחרים, תמיד לרעתנו.  
 "לכולם יש את זה מסודר, רק לי לא."  
 שאלו את עצמכם: האם אנחנו באמת רואים את התמונה המלאה של החיים שלהם?

12

האשמה: נטייה להטיל אחריות על אחרים במקום לבדוק מה בידינו.  
 "זה בגלל שהוא לא תומך בי."  
 שאלו את עצמכם: מה בכל זאת בשליטתנו? מה אנחנו יכולים לעשות?

העיוות שלי:

---

הרגש אמיתי. המחשבה שגרמה לו לא בהכרח.

בין הגירוי לתגובה יש רווח. ברווח הזה נמצאת הבחירה שלנו.

מיוחס לוויקטור פרנקל

מבוסס על עבודתם של אהרון בק ודייוויד ברנס