













Μη Βοηθητικά Μοτίβα Σκέψης

Με τα χρόνια, τείνουμε να μπαίνουμε σε μη βοηθητικά μοτίβα σκέψης όπως αυτά που περιγράφονται παρακάτω. Μπορεί να ευνοήσουμε κάποια μοτίβα έναντι άλλων, και μπορεί να υπάρχουν μερικά που να φαίνονται πολύ οικεία. Μόλις αναγνωρίσετε τα μη βοηθητικά μοτίβα σκέψης, μπορείτε να αρχίσετε να τα παρατηρείτε – πολύ συχνά συμβαίνουν ακριβώς πριν και κατά τη διάρκεια αγχογόνων καταστάσεων. Αφού τα παρατηρήσετε, τότε αυτό θα σας βοηθήσει να ελέγξετε ή να απομακρύνεται τον εαυτό σας από αυτές τις σκέψεις, και να δείτε την κατάσταση με ένα διαφορετικό και πιο βοηθητικό τρόπο.

 <p>Νοητικό Φίλτρο Όταν προσέχουμε μόνο αυτό που το φίλτρο μας επιτρέπει να δούμε ενώ απορρίπτουμε οτιδήποτε δεν «ταιριάζει». Πχ. σαν να κοιτάμε μέσα από μαύρα ή θολά γυαλιά και να επικεντρωνόμαστε στα αρνητικά, ενώ οτιδήποτε θετικό ή πιο ρεαλιστικό αυτόματα απορρίπτεται.</p>	 <p>Κρίσεις & Αυθαίρετα Συμπεράσματα Το να βγάζει κανείς συμπεράσματα και να αξιολογεί αυθαίρετα τα γεγονότα, τον κόσμο, τους άλλους ή τον εαυτό του, αντί να περιγράφει που αυτό στην πραγματικότητα είδε ή αυτό για το οποίο έχει αποδείξεις ότι συνέβη</p>
<p>«Διάβασμα» της σκέψης των άλλων Το να υποθέτει κανείς ότι ξέρει τι σκέφτονται οι άλλων για τον ίδιο</p> 	<p>Συναισθηματική Συλλογιστική Νιώθω άσχημα άρα πρέπει να είναι άσχημα τα πράγματα! Νιώθω άγχος, άρα πρέπει να κινδυνεύω!</p> 
 <p>Πρόβλεψη μέλλοντος Το να πιστεύει κανείς ότι ξέρει το τι θα συμβεί στο μέλλον</p>	 <p>Μεγαλοποίηση ή Ελαχιστοποίηση Όταν κάποιος υπερεκτιμά τον κίνδυνο, ή μεγεθύνει τα αρνητικά γεγονότα. Επίσης, το να ελαχιστοποιεί κανείς τη σημασία των θετικών εμπειριών ή την πιθανότερη και πιο ρεαλιστική έκβαση των γεγονότων.</p>
<p>«Σύγκριση και απελπισία» Το να βλέπει κανείς μόνο τα καλά και θετικά γνωρίσματα των άλλων και να συγκρίνει τον εαυτό του αρνητικά σε σχέση με αυτούς</p> 	<p>Καταστροφολογία Το να φαντάζεται κανείς και να πιστεύει ότι θα συμβεί το χειρότερο δυνατό σενάριο</p> 
 <p>«Κριτικός εαυτός»- Προσωποποίηση Το να μειώνουμε τον εαυτό μας, να αυτό-κατηγορούμαστε και να ρίχνουμε τις ευθύνες αποκλειστικά στον εαυτό μας για καταστάσεις ή γεγονότα που δεν είχαμε (πλήρη) ευθύνη</p>	 <p>Διπολική Σκέψη, "άσπρο-μαύρο" Το να σκεφτόμαστε απόλυτα, να πιστεύουμε ότι ένα γεγονός ή ένα άτομο είναι μόνο καλό ή κακό, σωστό ή λάθος, αντί να σκεφτόμαστε ότι μπορεί να υπάρχει κάτι άλλο ενδιάμεσο (πχ αποχρώσεις του γκρι)</p>
<p>Πρέπει Το να σκεφτόμαστε με «πρέπει» (ή με «δεν πρέπει») προσθέτει περισσότερη πίεση στον εαυτό μας και δημιουργεί μη ρεαλιστικές προσδοκίες</p> 	<p>Αναμνήσεις Όταν πρόσφατα γεγονότα ή καταστάσεις πυροδοτούν δυσάρεστες αναμνήσεις, οδηγώντας μας να πιστέψουμε ότι ο κίνδυνος ελλοχεύει εδώ και τώρα, αντί να βρίσκεται στο παρελθόν, με αποτέλεσμα να μας βιώνουμε δυσφορία</p> 

Translated by: Foteini Thriskou