

DÜŞÜNÜRKEN YAPTIĞIMIZ SİSTEMATİK HATALAR

Hepimizin ruhsal yapısı, genellikle yaşamda karşılaştığımız tüm sorunları çözümlenecek güçtedir. Bizleri ruhsal açıdan zorlayan ve bazı rahatsızlıklara neden olan etkenler olaylara "bakış açımızda" yatmaktadır. Yani sorun olayın kendisinde değil, o olayı anlarken (anlamlandırırken) yaptığımız düşünsel hatalardadır. Bu tip düşünsel hatalar tüm insanlarda görülmektedir. Ancak, depresyondaki veya diğer ruhsal sıkıntı içindeki kişiler bu hataları çok sık ve yaygın olarak yapmakta ve onları değiştirmek ellerinde değilmiş gibi algılanmaktadırlar. Aşağıda bu tip düşünsel hatalara örnekler verilmiştir.

SEÇİCİ

ALGILAMA:

Bir durumun seçici olarak belli bir ayrıntısının algılanması, diğer önemli özelliklerin ise göz ardı edilmesidir. Geri plandaki olumsuz anlamlandırma nedeni ile olayların genellikle olumsuz detayları algılanmakta, olumlu detaylar gözden kaçmaktadır.

Örnek:

"Bugün her şey ters gitti. İyi giden hiç bir şey olmadı."

(Gün içinde nötr veya olumlu pek çok olaya rağmen bir kaç olay tüm günün içinden seçilmiş ve bunlara göre genel bir değerlendirilme yapılmaktadır.)

"Sinemaya gitme teklifimi kabul etmedi. Benimle beraber olmak istemiyor."

(Daha önce pek çok yere beraber gitmelerine rağmen, sadece bir teklifin reddi algılanmakta ve bu istenilmeyen birisi olduğuna ilişkin düşüncelerini pekiştirmektedir.)

"Sınıfta arka sıradaki iki öğrenci dersle ilgilenmedi. Ben başarısız bir öğretmenim." (Dersle ilgilenen 20 öğrenci yerine sadece iki öğrencinin ilgisizliği algılanmaktadır.)

AKIL

OKUMA:

Karşımızdaki kişinin veya kişilerin zihninden geçenleri tahmin etmeye dayanan bir düşünce hatasıdır. Eylemlerimiz ve duygularımızı tahmin ettiğimiz bu düşüncelere göre şekillendiririz.

Örnek:

"Bunları onu aşağılamak için söylediğimi düşünüyor."

"Terapistimi sinirlendirdim. Benim basit bir insan olduğumu düşünüyor."

"Söylediklerine kızacağımı bile bile anlattı."

ABARTMA:

Yaşanan olumsuz olaylardan kendisi, çevre ve gelecek ile ilgili abartılı sonuçlar çıkarmaktır. Ufak sorunlar bile tüm geleceğin kötü geçeceğine işaret olarak algılanmaktadır.

Örnek:

"Gece uyuyamadım. Hastalığım iyice ilerliyor."

(Bir gece uyuyamamak hastalığının iyice ilerlediğine işaret olarak algılanmaktadır.)

"Bu işi başaramadım ve başarısız bir yönetici olduğumu düşünüp beni işten atacaklar."

"Gittikçe kötüleşiyorum ve dibe batacağım."

"Eğer düşündüklerimi söylersem karşımdaki kişi kırılır ve çok öfkelenir."

"Hata yaptığımı söylersem mahvolur."

"O kadar saçmaladım ki daha kötüsü olamazdı herhalde."

KÜÇÜMSEME:

Olumlu olayları küçümseme. Kişinin başarıları şans eseri meydana gelmiştir. Kendisinin herhangi bir etkisi olmamıştır. İnsanlar ona acıdıkları için onunla beraberdirler.

Örnek:

"Sınavdan iyi not almam önemli değil. Bunu herkes yapabiliirdi."

"Beni işte tutmalarının sebebi yaptığım işi beğendikleri için değil, başka kimse bulamadıkları için."

"Sevdiklerim bana acıdıkları için benimle beraberler."

AŞIRI**GENELLEME:**

Bir tek olaydan genel kurallar çıkartmadır. Genellikle bu tür düşünceler ve ifadeler içinde sık sık "her şey, hiç bir şey, her zaman, hiç bir zaman, asla, hep gibi tanımlamalar geçer.

Örnek:

"Elime aldığım her şeyi berbat ederim, hiç bir işi doğru dürüst yapamam."

"Kimse bana saygı duymuyor."

"Hiç bir zaman bana aferin' denmedi."

"Herkes birbirinin kuyusunu kazıyor."

BİREYSELLEŞTİRME:

Çevrede olan olaylar veya kişilerle ilgili kişisel karşılaştırmalar yapılır veya kişisel bağlantılar kurulur.

Örnek:

"Beni görmeden geçti. Her halde onu kızdıracak bir şey yaptım."

"Düşüncelerini ne kadar kolay ifade edebiliyor. Ben ise sürekli saçmalıyorum."

"İnsanlar ne kadar rahat anlaşıyorlar, gülüyorlar, eğleniyorlar; ben ise aralarına karışamıyorum."

HEP YA DA HİÇ TARZI DÜŞÜNME

Olaylar, siyah- beyaz, iyi-kötü gibi iki uçta algılanır.

Örnek:

"Bir işi mükemmel yapamayacaksam hiç başlamam daha iyi."

"Bir hata yaptıysan bu iyi bir kariyer yapamayacaksın demektir.."

"Bana aşık olmadığını söyledi. Beni önemsemiyor. Onun için bir hiçim."

KONTROL YANILSAMASI / AŞIRI SORUMLULUK

Kişi kendisini çevresindekilerin acılarından veya mutluluğundan sorumlu olduğunu hisseder.

Örnek:

"Hastamın iyileşmemesi benim suçumdu."

"Kardeşimin başına gelenlerden ben sorumluyum."

"Bayramda akrabalarımla bir araya geldiğimizde herkesin canı sıkıldı. Onları eğlendirmem gerekirdi. Benim yüzümden sıkıldılar"

"Televizyonun sesi çok açık, komşular rahatsız olabilirler. Sesi kapattırmam lazım. (Kişi o sırada bir yılbaşı partisinde ve arkadaşının evindedir.)"

KEYFİ ÇIKARSAMA

Kanıt olmadan ya da aksi kanıt olduğu halde bazı sonuçlara ulaşma.

Örnek:

"Yetiştiremeyeceğimi bildiği halde beni zorlamak için böyle yapıyor."

"Beni basit bir kadın olarak gördüğü için benimle beraber olmak istemiyor."

"Duygularımı açıkça söylersem insanları kaybederim."

"Kadınlar sadece yakışıklı ve esprili buldukları erkekleri severler."

ETİKETLEME

Kişinin kendisini veya karşısındaki kişiyi bir davranışına dayanarak tutumu hakkında bir genelleme yapmak.

Örnek:

"Bana maaşımı geç ödedi. Cimri ve hep kendini düşünen bir insan."

"Anneme yardım edebilirdim.

Ben bencil bir insanım."

DUYGUSAL KARAR VERME

Kişinin olay veya insanlar hakkında hissettiklerinin doğru olacağına inancından doğan düşüncelerdir.

Örnek:

"Bir insanı ilk görüşte onun iyi ya da kötü olup olmadığını hissedebilirim. "

"İnsanların onlar için kötü düşündüğümü anlıyorlar olabilirler(akıl okuma). İçimde bir suçluluk hissediyorum, dolayısıyla anlamış olmalılar.