

Přehled kognitivních omylů

1. Nepodložené závěry

Udělám rychlý závěr, aniž bych měl/a dostatek informací

Příklad: „Neodepsala mi hned na zprávu. Určitě už mě nemá ráda.“

Pomáhá se ptát: Jaké jiné důvody mohou existovat? Víím to jistě?

2. Zkreslený výběr faktů

Z celé situace vyberu jen to negativní a zbytek přehlédnu.

Příklad: „Dostala jsem zpětnou vazbu na jednu chybu. To znamená, že jsem neschopná.“

Pomáhá se ptát: Nevšímám si jen jedné části? Co se naopak povedlo?

3. Nadměrné zevšeobecnění

Z jedné situace udělám obecné pravidlo.

Příklad: „Nepovedl se mi referát. Vždycky všechno pokazím.“

Pomáhá se ptát: Opravdu vždycky? Jaké jsou proti-příklady?

4. Přehánění a bagatelizace

Negativní zveličím, pozitivní zmenším.

Příklad: „To přežknutí bylo strašné. Ale to, že jsem zvládl/a celou prezentaci, se nepočítá.“

Pomáhá se ptát: Nepřikládám malé chybě příliš velkou váhu? Nesnižuju to, co se mi povedlo?

5. Vztahovačnost

Beru si věci automaticky osobně.

Příklad: „Kolegyně se na mě nepodívala. Musí být na mě naštvaná.“

Pomáhá se ptát: Mám důkaz, že to souvisí se mnou?

6. Černobílé myšlení

Vidím věci jen v extrémech.

Příklad: „Bud' budu nejlepší, nebo jsem úplně neúspěch.“

Pomáhá se ptát: Co je mezi tím? Jak by vypadala vyváženější, realističtější varianta?

7. Čtení myšlenek

Myslím si, že víím, co si druzí myslí.

Příklad: „Určitě si myslí, že jsem nudný/á.“

Pomáhá se ptát: Jak to víím? Mám pro to důkaz?

8. Negativní věštby

Předpovídám budoucnost katastroficky.

Příklad: „Stejně to pokazím.“

Pomáhá se ptát: Je to jisté? Jaké jiné možnosti existují?

9. Diskvalifikace pozitivního

Pozitivní vysvětluji pryč nebo ho nepřijmu.

Příklad: „Řekli mi, že jsem to udělal/a dobře, ale to byla jen zdvořilost.“

Pomáhá se ptát: Mám opravdu důvod tomu nevěřit?

10. Argumentace emocemi

Považuju pocit za důkaz reality.

Příklad: „Cítím se k ničemu, takže opravdu jsem k ničemu.“

Pomáhá se ptát: Je pocit totéž co fakt?



Jak rozpoznat kognitivními omyly

1. Zastavte se u konkrétní situace

Co se stalo? Kdy? S kým? Co bylo spouštěčem?

2. Pojmenujte emoci

Co jste cítil/a? Smutek, úzkost, vztek, stud, bezmoc, zklamání?

3. Zapište automatickou myšlenku

Co Vám proběhlo hlavou jako první?

4. Zkuste rozpoznat kognitivní omyl

Je tam čtení myšlenek? Katastrofický závěr? Černobílé hodnocení?

5. Položte si zpochybňující otázku

Jaké mám důkazy? Co by řekl někdo nezaujatý? Existuje i jiný výklad?

6. Vytvořte vyváženější myšlenku

*Ne přehnaně pozitivní, ale realističtější a užitečnější. Například: „Neodepsala mi hned“
→ „Nevím, proč neodepsala. Může být zaneprázdněná. Nemusí to znamenat odmítnutí.“*

