

## Наш мозг обманывает нас: 7 основных уловок

Поговорим о том, как наш мозг обманывает нас и какие 7 уловок он использует для этого. А также обсудим, как переформатировать свои мысли.

Итак, наш мозг врет нам! Он делает предположения, не основанные на реальных фактах, делает выводы, которые больше связаны со страхом, чем с любым логическим аргументом, а его идеи – это идеи часто манипулируемые средствами массовой информации и убедительными историями других. Исследователям давно известно, что воспоминания не являются хорошим источником информации. Почему? Потому что наш мозг ненадежный рассказчик. Он не понимает истину так, как мы ее определяем - в соответствии с фактом или реальностью. Вместо этого он работает на личной истине: фактах и реальности, которые просеиваются через фильтр наших личных предубеждений и представлений о мире. Эта "истина" также подвержена когнитивным ошибкам, которые мы совершаем ежедневно.

То, что мы определяем, как «автоматические негативные мысли», часто участвует в процессе нашего мышления. Эти мысли часто запирают нас в образе мышления, который создает стресс и беспокойство, и, кроме всего прочего, препятствует нашему росту. Одна из причин этого – это потребность мозга поддерживать статус-кво как механизма выживания. Но, блокируя свое мышление, мы сопротивляемся возможностям роста. Это мышление по принципу «минус». Таким образом, мозг пытается нас убедить, что частичные или ложные утверждения - правда. Это то, как наш ум лжет нам. Когнитивные ошибки могут углублять паттерны депрессии и затруднять управление расстройствами настроения.

### Семь уловок мозга

Следующие семь уловок мозга - это некоторые из наиболее типичных способов, которыми ваш мозг лжет нам. Какие из них вы видите в себе или у своих близких?

1. *Падающие небеса.* Благодаря этой уловке, мы делаем проблему более значительной, чем она есть на самом деле, часто воображая, что абсолютное худшее вот-вот произойдет.
2. *Черное и белое.* Здесь мы рассматриваем все с точки зрения: либо «все здорово», либо «все паршиво». Нет ничего промежуточного между черным и белым.
3. *Код пессимиста.* Эта уловка часто проявляется в случаях травмы и/или жестокого обращения. Здесь наше восприятие угрозы гипер преувеличено. Из-за этого в любой ситуации видится только негатив. С этой точки зрения, нет ничего «хорошего».
4. *Мантра перфекциониста.* Многие перспективные дети и взрослые попадают в эту ловушку. Здесь мы фокусируемся на том, что считаем своими недостатками, и минимизируем признание своих сильных сторон.
5. *Ярлык негатива.* Термин «автоматические негативные мысли» был разработан с учетом этой уловки. Таким образом, вы видите свою жизнь в резко негативном ключе, фокусируясь на небольших аспектах себя, которые только усугубляют негатив.
6. *Гадалка.* Здесь вы говорите себе, что другие люди думают о вас. И думают они всегда самым негативным образом.



7. *Разглагольствования жертвы.* Это распространенная уловка у детей. Здесь вы обвиняете других людей во всем, что происходит в вашей жизни, оставляя себя в качестве вечной жертвы.

Каждая из этих уловок имеет общую цель - не дать вам расти или переживать новый опыт. К счастью, есть вещи, которые вы можете сделать сами и научить своих детей, чтобы обойти стороной эти уловки:

1. Признайте и примите, что ваши мысли не всегда верны. Научитесь различать их и приспосабливаться по мере необходимости.
2. Практикуйте наблюдение за своими мыслями, чтобы распознать, когда ваш мозг может попытаться обмануть вас. Чем больше вы наблюдаете, тем больше контроля вы можете получить над своими мыслями.
3. Мыслите целенаправленно. Когда вы обнаруживаете обман мозга, немедленно утихомирьте свои мысли и исправьте ошибки. Переформулируйте свои мысли с негативного ключа на что-то ориентированное на рост.
4. Целенаправленно занимайтесь самосочувствием (самосостраданием). Активно занимаясь самосочувствием, вы можете переформатировать обманные уловки своего мозга.

Сайт: [www.псиблог.рф](http://www.псиблог.рф)

Оригинальная статья: Christine Fonseca - Your Brain Is a Liar: 7 Common Cons Your Brain Uses, May 2019

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: [unsplash.com](https://unsplash.com)

Ключевые слова: работа мозга, когнитивная психология, негативное мышление, позитивное мышление, самосострадание, обман мозга





**Воронежский Институт Практической Психологии и Психологии Бизнеса**

[www.vipsy.ru](http://www.vipsy.ru)

Дополнительное профессиональное образование в сфере практической психологии, исследования, тренинги, семинары, мастер-классы, ассессмент, , исследование на полиграфе, реабилитационные группы.