Ловушка мышления: все или ничего

Вам свойственно черно-белое мышление? Возможно, вы склонны рассуждать в парадигме «Все или ничего»: победитель или неудачник, привлекательный или уродливый, умный или глупый. Если это так, то и других людей вы делите на тех, кто с вами или против вас, на правильных и неправильных, альтруистов и эгоистов.

Проблема подобного мышления заключается в том, что человек не видит оттенков между белым и черным. Он застревает и не находит мотивации действовать: начинать новые проекты, преследовать свои цели, осознавать свой прогресс и успехи.

Что представляет собой черно-белое мышление?

Мышление в парадигме «Все или ничего» является одним из наиболее распространенных типов когнитивного искажения. Это значит, что подобные умозаключения основаны на неверной или неполной информации.

Часто такое мышление основывается на том, что мы слышали в детстве от своих родителей. Со временем эти убеждения стали нашими собственными, через них мы смотрим на мир. Как правило, они представляют собой чрезмерное обобщение, негативные мысли или критику.

Например:

Когда Пол был ребенком, ему было очень сложно учиться в школе. Особенно ему не давался английский, ему было очень сложно читать. Родители постоянно сравнивали его с сестрой-отличницей. В сердцах мать часто называла его тупым и ленивым. Уже во взрослом возрасте у Пола диагностировали дислексию. И хотя сейчас он понимает, что ему было сложно учиться из-за диагноза, в ситуации неуспеха он все еще считает себя тупым и ни на что не способным.

Разумеется, родители Пола не подозревали о дислексии. Более того, они не знали о существовании такой проблемы. Но все, что Пол слышал от родителей, заставило его поверить в то, что он не настолько умен, как все остальные.

Сейчас Пол разделяет людей только на две категории: умные и глупые. Они видит только абсолюты, вместо того чтобы постараться замечать то, что посередине двух полюсов. И в результате себя он причисляет к категории глупых людей.

Как изменить черно-белое мышление?

Как мы видим, черно-белое мышление создает нереалистичные представления о себе и о других людях. Оно ведет к тому, что человек относится к себе слишком жестко, постоянно критикуя себя за малейшую ошибку. Разумеется, такое положение вещей ведет к тревожности и депрессии. Что здесь можно сделать?

1) Ищите плюсы

Мы склонны замечать и помнить отрицательные моменты: ошибки, плохие новости, разочарования, ссоры. Мы можем забыть сотню встреч, на которые пришли вовремя, и помнить лишь те, на которые опоздали. Более того, в голове это может сложиться в идею «Я всегда опаздываю». Постарайтесь замечать хорошее: те усилия, которые вы прикладываете, чтобы преуспеть, то новое, что вы узнаете, свои достоинства, простые радости и моменты, которые делают вашу жизнь лучше.

2) Будьте любопытны

Исследуйте свое мышление, замечайте чрезмерные обобщения, задавая себе следующие вопросы:

- Мои ожидания реалистичны?
- Я не отношусь к себе слишком жестко?
- Могу ли я расценивать ситуацию иначе?
- Есть ли в моем деле прогресс и успехи, которых я, возможно, не замечаю?
- Не говорит ли во мне мой перфекционизм?

3) Расширяйте ваше мышление и научитесь видеть оттенки серого

Мышление по типу «Все или ничего» основано на абсолютах и нереалистичных ожиданиях. Постарайтесь не использовать слова «всё», «ничего», «никогда», «все», «каждый», «должен», «обязан». Размышляйте за рамками понятий «успех», «провал», «хороший» или «плохой». Подумайте, на что можно заменить их так, чтобы они отражали более реалистичное положение вещей.

4) Примите противоположности

Еще одна стратегия – это понимать и принимать тот факт, что один и тот же человек или дело может обладать противоположными качествами: муж может быть раздражающим и любящим, работа – рутинной и интересной. Вы сами можете быть креативным и организованным.

5) Видеть частичный успех

Вместо того чтобы разделять всю свою жизнь на успехи и провалы, попробуйте видеть частичные успехи. Иногда вы не начинаете дело лишь потому, что, как вам кажется, не сможете выполнить его безупречно. Эта ловушка мышления мешает вам увидеть, что есть смысл начать делать хотя бы часть задания. Более того, некоторые вещи не нужно делать идеально. Попробуйте хвалить себя за задачу, которая была выполнена *достаточно хорошо*.

6) Не позволяйте ошибкам определять вас

При черно-белом мышлении человек воспринимает ошибки как провал, а провал – как конец жизни. Правда в том, что мы все ошибаемся, никто не может быть **хорошим** и **правильным** все время. Самые успешные люди мира скажут вам, что ошибка является важнейшей составляющей успеха. Другими словами, вы можете быть победителем и неудачником одновременно или кем-то посередине. Вместо того чтобы тратить свою энергию на избегание всех возможных ошибок, пробуйте принять их и учиться на них. Ошибки – это точка роста.

Замечая в себе признаки черно-белого мышления, попробуйте одну из вышеприведенных стратегий, чтобы справиться с ригидными идеалистичными установками. Вы заметите, что стали по-доброму относиться к себе и другим. И это обязательно приведет к большей мотивации, повышению самооценки и большей удовлетворенности жизнью.

Оригинальная статья: Sharon Martin, - How to Change Your All-Or-Nothing Thinking, PsychCentral, February 2019

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, психология, психология эмоций, когнитивно-поведенческая терапия, кпт, когнитивные искажения, ошибки мышления

Источник фото: unsplash.com

