Как изменить мышление «Всё или Ничего»?

У вас мышление по типу «всё или ничего»? Возможно, вы считаете себя успешным или неудачником, привлекательным или наоборот, умным или глупым? Вы воспринимаете других только в двух вариантах: как правильных или неправильных, вдумчивых или мыслящих поверхностно?
Видение вещей в абсолютном белом или черном цвете, без оттенков серого между ними, может заставить вас чувствовать себя застрявшим – немотивированным, неспособным начать новые проекты, преследовать свои цели или даже признать свой рост.

Что такое мышление «все или ничего»?

Мышление «все или ничего» – это распространенный тип когнитивного искажения. Это означает, что ваше мышление искажено и основывается на неточной информации или предположениях.
Мышление "все или ничего" часто основано на том, что нам говорили в детстве, и мы приняли это, как факт, закрепили и усвоили. Эти ложные или чрезмерно обобщенные сообщения становятся нашими представлениями о себе и мире – и они, как правило, чрезмерно негативны и критичны.

Вот пример того, как это может работать:

В детстве Пол все время боролся в школе. Уроки английского были особенно трудными, и он терпеть не мог читать. Его родители постоянно ругали его за плохие оценки. Они сравнивали его с сестрой, которая получала одни пятерки, а мать часто выходила из себя и называла его “тупым” и “ленивым”. В 20 лет у Пола диагностировали дислексию. Однако, несмотря на то, что теперь Пол знает, что причиной его плохой успеваемости в школе была не глупость или лень, а неспособность учиться, он по-прежнему называет себя глупым, когда допускает ошибки.
Опыт Пола с недиагностированной пониженной способностью к обучению и негативные вещи, которые его родители говорили ему, заставили его поверить, что он не так умен, как все остальные.
Пол разделил людей на две категории – умных и глупых. Он видит вещи как абсолютные, а не как нечто среднее между этими двумя крайностями. И в результате он несправедливо надел на себя ярлык глупого.

Как для вас может выглядеть мышление «все или ничего»?

Возможно, у вас срабатывает мышление "все или ничего", чтобы оценить себя или других:
Ваша жизнь либо идет идеально, либо это катастрофа.
Если вы не можете все время питаться здоровой пищей, то вы срываетесь и начинаете есть только вредную.
Если свекровь не может сидеть с ребенком, потому что у нее планы с подругой, то она эгоистка.
Когда забываете о дне рождения босса, то чувствуете себя неудачником, уверенным, что вы самый глупый, самый забывчивый человек на свете.

Задумайтесь на минуту, чтобы определить, как звучит ваш вариант при мышлении «все или ничего».

Проблема с мышлением «все или ничего»

Проблема мышления "Все или ничего" в том, что оно нереалистичное, жесткое и требует перфекционизма.

Когда включается мышлению "все или ничего", вы несправедливо судите себя и других. Если вы видите только две крайние категории, большинство людей и переживаний будут отсортированы в худшую категорию, потому что они несовершенны. Мышление «все или ничего» фокусируется на ошибках и недостатках, либо на достижениях и усилиях. Оно говорит нам, что если мы не можем сделать что-то идеально, то этого не стоит делать вовсе.

Как изменить мышление «все или ничего»

Как вы можете видеть, мышление «все или ничего» создает нереалистичные ожидания от нас самих и других. Это может заставить нас быть суровыми и критичными по отношению к себе и другим. Мышление «все или ничего» обычно поражает перфекционистов и является признаком тревожности и депрессии.

Итак, как нам изменить мышление «все или ничего»? Начать можно с 6 способов, приведенных ниже.

1) ищите положительные стороны.

У нас есть склонность замечать и помнить негативные моменты нашей жизни: ошибки, плохие новости, разочарования, период, когда все шло не так, как планировалось. Именно из-за этого негативного предубеждения мы, скорее всего, вспомним, как однажды опоздали на важную встречу, но не десятки раз, когда были вовремя. Все это приводит к мышлению «все или ничего», вроде «я всегда опаздываю» и, вероятно, дальше последует цепочка самокритичных заявлений, ругающих себя за то, что даже может быть не правдой. Это требует усилий, но вы можете приучить себя обращать внимание на положительные стороны своей жизни – усилия, которые вы предпринимаете, нечто новое, что вы узнаете, то, что вам нравится в себе и других, простые радости, которые делают вашу жизнь лучше.

2) будьте любознательными.

Мы можем расширить наше мышление за пределы дихотомий хорошего или плохого, правильного или неправильного, проявляя любопытство и бросая вызов нашему мышлению «все или ничего». Эти искаженные мыслительные паттерны, как правило, возникают в сознании даже помимо нашей воли, поэтому нам нужно начать с их отслеживания. Затем, когда вы заметите, что включается мышление «все или ничего», вы можете задать себе несколько вопросов, чтобы бросить вызов этому и посмотреть, есть ли другие способы взглянуть на вещи. Вы можете спросить у себя:

- Насколько реалистичны мои ожидания?
- Не слишком ли я строг к себе (или к другим?)
- Насколько полезна эта мысль?
- Существует ли другой способ подумать об этом?
- Не допускаю ли я предположение?
- Есть ли положительные моменты или прогресс, которые я не замечаю?
- Не является ли это проявлением перфекционизма?

3) расширьте свое мышление и поищите “оттенки серого”.

Поскольку мышление "все или ничего" основано на абсолютных и нереалистичных ожиданиях, старайтесь избегать таких слов, как "всегда", "никогда", "все", "каждый", "следует", "должен" и "обязан". Подумайте над словами "успех", "неудача", "хорошо" и "плохо" и поищите более точные описания, которые не отражают таких крайностей.

4) Допускайте парадоксы.

Еще одна полезная стратегия – это принять, что две противоположности могут быть одинаково истинными. Вам совершенно не обязательно выбирать одну крайность или другую. Например, ваш муж может быть и раздражительным, и любящим. Ваша работа может быть скучной и сложной. Вы можете быть творческим и структурированным.

5) Ищите частичные успехи.

Вместо того чтобы делить свои усилия на успехи и неудачи, попробуйте использовать стратегию частичных успехов. Этот отрывок из книги «Пособие по перфекционизму» (“The CBT Workbook for Perfectionism”) иллюстрирует, как искать частичные успехи и преимущества этого.

"Заманчиво не начинать дело, когда думаем, что не сможем его выполнить идеально. Тип мышления «все или ничего» затрудняет понимание того, что часто выполнение части задачи или проекта все еще приносит пользу или что некоторые вещи не нужно делать по исключительно высоким стандартам. Допустим, я решил каждое утро перед работой ходить в спортзал, но слишком долго пил кофе, и теперь у меня нет времени пойти туда, куда мне хочется. Если бы я позволил своему перфекционистскому мышлению диктовать мне, я бы сказал: «Уже слишком поздно. Сегодня я уже не смогу потренироваться». В качестве альтернативы я мог бы сказать: «Что ж, сегодня я пропустил свою тренировку на велотренажере, но я все еще могу прогуляться за двадцать минут до работы». Мое перфекционистское «я» будет склонно рассматривать это как неудачу, потому что я не выполнил своего обязательства, а прогулка не была достаточной тренировкой. Более сострадательный и приемлемый способ мышления, который избавит меня от разочарования и промедления в будущем,- это частичный успех.

6) Не позволяйте ошибкам определять вас.

Мышление «все или ничего» приводит нас к убеждению, что ошибки - это неудачи, а неудачи фатальны. Правда в том, что все мы совершаем ошибки, никто не может всегда говорить и делать только правильные вещи. Одни из самых успешных людей в мире скажут вам, что неудача – это неотъемлемая часть успеха. Другими словами, вы можете быть и успешным, и неудачником, и всем, что в промежутке между ними. Вместо того чтобы пытаться избежать ошибок, примите их и учитесь на них, рассматривайте их, как возможности для роста.

Когда вы заметите, что размышляете по типу "все или ничего", попробуйте одну или несколько из этих стратегий, чтобы бросить вызов жестким, перфекционистским мыслям. Это привнесет больше сострадания в вашу жизнь к себе и другим, и приведет к большей мотивации, лучшей самооценке и самореализации.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: Sharon Martin - How to Change Your All-Or-Nothing Thinking, February 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: unsplash.com

Ключевые слова: мышление, позитивное мышление, психотерапия, семейная психология, саморазвитие, когнитивная психология, когнитивные искажения.

