



**BUKLETS**  
**KĀ MĒDZ DARBOTIES MŪSU**  
**PRĀTS? DOMĀŠANAS**  
**KĻŪDAS**

# KĀ MĒDZ DARBOTIES MŪSU PRĀTS? DOMĀŠANAS KĻŪDAS

**Domāšanas kļūdas** ir domāšanas modeļi, kas ietekmē to, kā redzam lietas un situācijas. Visbiežāk tās veicina to, ka visu redzam negatīvāk, nekā tas ir realitātē. Tie ir tādi kā «domāšanas īsceļi», kas ļauj ātri nonākt pie secinājumiem, bet bieži vien tie ir neprecīzi un kļūdaini. Mēs nevaram pilnībā izvairīties no domāšanas kļūdām, bet varam iemācīties tās atpazīt un samazināt to ietekmi uz mūsu domām un lēmumiem.

**Domāšanas kļūdas piemīt mums visiem un mums ir tendence iekrist vienās un tajās pašās kļūdās!**

## Biežākās domāšanas kļūdas



**Ātra nonākšana pie secinājumiem** – es interpretēju situāciju, lai arī man nav faktu, kas to apstiprinātu. Piemēram – «Ja es pateikšu, ka netieku galā un lūgšu palīdzību, kolēģi smiesies par mani.»

**Katastrofizēšana** – negatīvu nākotnes scenāriju paredzēšana (katastrofizācija), neapsverot citus, reālistiskākus scenārijus. «Ja es nokavēšu darbu, mani noteikti atlaidīs, es palikšu bez darba, man nebūs naudas, es pazaudēšu dzīvokli...»



**Selektīva izvēle un pozitīvo lietu diskvalificēšana** – no situācijas izceļ tikai negatīvos faktus, piemēram, izvēlos izcelt vienu kļūdu un ignorēt to, ka 99% gadījumu visu izdarīju. Tā ir arī iegalvošana sev, ka pozitīvais, kas ar mani notiek neskaitās vai tam nav nozīmes. «Es nezinu, kā labāk palīdzēt pacientam un tas, ka iepriekš man citiem izdevās ātri atrisināt problēmu ir tikai veiksmē!»

**Domu lasīšana** – pieņēmumi vai pārliecības, ka mēs labi zinām, kas notiek citu cilvēku domās, ka mēs «nolasām» viņu uzvedības motīvus. Bet patiesībā mums nav faktu un mēs interpretējam. «Kolēģis sarunājoties neskatījās man acīs. Viņš laikam kaut ko slēpj no manis...», «Es jau zinu, viņa noteikti padomāja, ka esmu pilnīgs muļķis.»



# KĀ MĒDZ DARBOTIES MŪSU PRĀTS? DOMĀŠANAS KĻŪDAS



«Visu vai neko» jeb melnbaltā domāšana – tā ir situāciju redzēšana tika divās kategorijās – laba vai slikta. «Vai nu daru ideāli, vai nemaz nesāku.», «Ja ar pirmo reizi nesanāk, tad nav lemts!»

**Personifikācija** – tā ir domāšana par to, ka tas, kas notiek ir noteikti saistīts ar mani. Viss, ko citi cilvēki saka, dara vai pauž ir tiešā veidā saistīts ar mani. «Vadītājs šodien staigāja apkārt dusmīgs – tas gan jau tāpēc, ka es netiku uz šodienas sapulci.», «Kolēģis atkal aizmirsas atsūtīt e-pastu – gan jau viņš to dara speciāli, lai mani kaitinātu.»



**Pārmērīga vispārināšana** – kaut kas notika, kādā konkrētā situācijā, bet es pārceļu un vispārinu to uz visām situācijām. Tie ir pārsteidzīgi, vispārināti, negatīvi secinājumi. «Man nekad nekas nesanāk; es vienmēr kļūdos; es nevienam nepatīku; es neko nesaprotu, nemāku; visiem sanāk, man nē.»

**Emocionāla spriešana** – ja es kaut kā jūtos, tad tā ir taisnība. Ja es dusmojos uz kādu, tad viņš ir kaut ko sliktu nodarījis. Tā ir, jo es tā jūtos. «Jā, vadītājs saka, ka es labi strādāju, bet es tāpat jūtos, ka neesmu gana labs. Gan jau, ka tā tad arī ir – neesmu gana labs!»



«Man vajag, man jādara, man jābūt» – skaidras, neelastīgas domas un idejas, kā lietām jābūt, jānotiek, kā man jāizturas un tamlīdzīgi, pārspilēti uztverot sekas, ja lietas nenotiks «kā jābūt». «Man jābūt izcilam!», «Man vienmēr jābūt laikā!», «Darbi ir jāveic perfekti.»

**Apzīmējumi (birkas)** – raksturojumu vai nosaukumu piešķiršana sev vai citiem. Bieži radikālu, negatīvu un pārspilētu. «Es esmu neveiksminieks», «Viņš ir idiots», «Visi cilvēki ir egoisti.»



# KO IESĀKT AR DOMĀŠANAS KĻŪDĀM?



1. **Identificē domāšanas kļūdu**
2. **Pārbaudi pierādījumus** – kādi FAKTI apstiprina un kādi FAKTI apgāž Tavu domu?
3. **Dubultā standarta metode** – ko par šādu domu Tu teiktu citam? Ko Tu teiktu draugam, partnerim, ģimenes loceklim? Vai Tu arī būtu tik kritisks?
4. **Eksperimentālā tehnika** – pārbaudi, vai doma ir tiešām patiesa (piemēram, nevis «lasi» otra domas, bet konkrēti pajautā, ko viņš domā).
5. **Domā pelēko toņu nokrāsās** – mēģini ieraudzīt, ka situācijas nav tikai labas vai sliktas, veiksmīgas vai neveiksmīgas.
6. **Definē apzīmējumus (birkas)** – kad sevi nosauc par neveiksminieku, muļķi, zaudētāju, tad mēģini definēt, ko tas īsti nozīmē. Kāda ir definīcija katram šim apzīmējumam? Bieži vien definējot, mēs saprotam, ka apzīmējums nav patiess.
7. **Izvērtē atbildības apjomu** – tā vietā, lai vienmēr vainotu tikai sevi un uzņemtos visu atbildību, vērts apskatīt dažus citus faktoros, kas saistīti ar konkrēto situāciju, piemēram, ārējos apstākļus, citu cilvēku atbildību, objektīvo situāciju, to, ko varu ietekmēt un, ko nevaru ietekmēt.
8. **Ieguvumu/ zaudējumu analīze** – mēģini saprast, kādi ir ieguvumi un kādi zaudējumi, ja paliec pie konkrētās domas.

## Informācijas resursi:

Burns, D.D. (1989). *The feeling good handbook: Using the new mood therapy in everyday life*. New York: William Morrow.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford press.