Мозг человека может его обманывать. Не подумайте – не специально. Дело в том, что нам свойственны ошибки мышления, которые раньше помогали людям выживать, а сегодня скорее вредят в повседневной коммуникации.

Большинство когнитивных искажений связаны с тем, как именно работает наш мозг. Нам удобнее селективно воспринимать новую информацию, обращая внимание, например, на яркие черты незнакомых людей, необычные фамилии и прочие особенности, как-то выделяющие новых собеседников из массы незнакомцев. Словом, искажения помогают сделать жизнь приятнее и легче.

Например:

**Обесценивание положительного**

Превращаю нейтральный или позитивный опыт в негативный. Дэвид Бернс называет обесценивание положительного «обратной алхимией». Пример в поведении человека-обесценивающая реакция на комплемент в свой адрес.

**Сверхобобщение**

Событие, которое произошло со мной один раз, будет повторяться и умножаться снова и снова. Пример: «У меня там вечно ничего не получается» и т.д.

**Негативный фильтр**

Выбираю в ситуации какую-то негативную деталь и фиксируюсь исключительно на ней. Использую селективное абстрагирование.

**Все или ничего**

Описываю свои качества, события только в двух полярностях типа «кошмар» или «чудо».

**Поспешные выводы**

К «поспешным выводам» относятся две ошибки: «Чтение мыслей» и «ошибки предсказания». В первом случае я приписываю другим людям негативные мысли о себе. Второй случай словами Д. Бернса, это- «хрустальный шар, который предсказывает только плохое». Примеры: «Коллеги ненавидят меня», «Я всегда буду в депрессии».

**Преувеличение или приуменьшение**

Эффект бинокля: страхи, ошибки и недостатки увеличиваются, а положительное уменьшается, происходит катастрофизация.

**Эмоциональное обоснование**

Я принимаю свои эмоции как доводы пользу некой истины.

**Навешивание ярлыков**

Вместо того чтобы оценить свой поступок или ситуацию, я оцениваю всю свою личность, делаю обобщенную негативную оценку самого себя. Пример: «Я неудачник по жизни», «Я лентяй» и т.д.