

Myśli automatyczne






Nasze myśli są wytworem naszego umysłu, który na bieżąco pomaga nam interpretować to co się dzieje w naszym otoczeniu, opisując wydarzenia i sytuacje, pomagając nam zrozumieć to co zauważamy poprzez interpretację tego co widzimy, słyszymy, czujemy. W ten sposób działa ludzki umysł.

Nawet nie zdając sobie z tego sprawy, przez cały czas interpretujemy i nadajemy znaczenie wszystkiemu co się wokół nas dzieje. Możemy stwierdzić, że coś jest przyjemne lub nieprzyjemne, dobre lub złe, bezpieczne lub zagrażające.



Nasz bagaż doświadczeń, to czego nauczyliśmy się w dzieciństwie, nasza kultura, wierzenia i wartości rodzinne mogą wpływać na to, iż te same wydarzenia będziemy interpretowali na nasz własny sposób, odmiennie od osób z innymi doświadczeniami i przekonaniami.

W odpowiedzi na wydarzenia w naszym otoczeniu i to co zauważamy, pojawia się nasza odpowiedź – nasze myśli o tym co zauważyliśmy, co związane jest z przeżywaniem różnego rodzaju emocji. Określone kategorie myśli z reguły prowadzą do doświadczania określonych emocji, takich jak:

Myśli	Emocje
Jestem w niebezpieczeństwie i nie będę sobie w stanie z nim poradzić.	Lęk, niepokój 
Jestem traktowany nie fair, nie dam się wykorzystywać.	Gniew, frustracja 
Wszystko jest beznadziejne, ja jestem bezwartościowy, nikt mnie nie lubi, nie jestem w stanie nic zmienić.	Depresja 

Myśli automatyczne...

- ❖ Mogą to być słowa, obrazy, wspomnienia, odczucia fizyczne, dźwięki, które wydaje się nam że słyszymy, bądź też wrażenia bardziej intuicyjne, kiedy mamy poczucie że coś co po prostu 'wiemy'.
- ❖ Są przekonujące – łatwo nam uwierzyć w nie automatycznie, bez zastanawiania się czy są słuszne czy też nie. Jeżeli ktoś wyprzedza mnie na trzeciego, mogę pomyśleć że jest kompletnie bezmyślnym kierowcą, kiedy w rzeczywistości może on np. odwozić swoją żonę do szpitala. Te myśli niekoniecznie są prawdziwe, dokładnie opisujące rzeczywistość czy nawet pomocne. Bazują na emocjach, nie na faktach, wpływając na nasze przekonania.
- ❖ Są automatyczne – pojawiają się w naszej głowie bez naszego świadomego udziału czaami nawet możemy ich nie zauważyć.
- ❖ Nasze myśli są wyłącznie nasze – mogą być dość specyficzne, odzwierciedlające nasze doświadczenie, wiedzę, przekonania, kulturę etc. Czasami nasze myśli mogą różnić się znacząco od naszych przekonań, przez co stają się jeszcze bardziej niepokojące z powodu znaczenia jaki im przypisujemy ('Mam takie myśli, to znaczy że muszę być złym człowiekiem!')
- ❖ Są nawykowe i pojawiają się uporczywie – a ponieważ powtarzają się, więc im częściej się pojawiają tym bardziej są przekonujące i dodatkowo mogą prowadzić do pojawienia się nowych, związanych z nimi myśli które powodują że czujemy się jeszcze gorzej. Mogą być one związane tematycznie i pojawiać się przez krótki okres czasu, ale częściej pojawiają się przez lata, czy nawet dziesiątki lat.

Tłumaczenie na język polski: <http://www.oddamczarnegopsa.blogspot.co.uk>