

STRATEGII COGNITIV-COMPORTAMENTALE DE MODIFICARE A DISTORSIUNILOR COGNITIVE²²

Raisa CERLAT

doctor în psihologie, lector universitar,
Universitatea de Stat din Moldova

Abstract. *This article presents the most common cognitive distortions, capable to affect a person's well-being and endangering his interpersonal relationships. Likewise, they describe cognitive-behavioral strategies, effective in combating them and in optimizing the thinking.*

Gândurile noastre se pot traduce în cuvinte, fraze și discursuri, dar și în sunete, muzică sau imagini mentale. Cel mai frecvent însă, gândurile condiționează monologul sau dialogul interior.

Ce este un monolog interior? Opriți-vă pentru un moment din lectură, închideți ochii și concentrați-vă câteva secunde asupra gândurilor pe care le aveți... deschideți apoi din nou ochii... fără îndoială, ceea ce ați auzit a fost monologul dumneavoastră interior, care poate fi un dialog dintre dumneavoastră și dumneavoastră, dintre dumneavoastră și cineva imaginar sau un flux de imagini. Acest continuum de gânduri și imagini este caracterizat de un sens și o nuanță emoțională, cea a sentimentelor care vă încearcă pe moment: tristețe, veselie, anxietate, furie sau calm. Nu putem opri șirul gândurilor decât printr-un efort voluntar, dar el va reapărea într-un plan secundar, sau se va reține în inconștient, continuând să ne influențeze. Procesul gândirii nu se oprește nici măcar în timpul somnului – lucrările din domeniul neurofiziologiei au arătat că omul, după ce se trezește își poate aminti gândurile pe care le-a avut în timpul unui somn profund la fel de bine ca și pe cele din faza de vis, diferența constând în faptul că starea de vis implică mai multe gânduri, imagini, senzații și emoții, care nu se regăsesc în timpul unui somn profund [2].

Cu toate că gândirea echivalează de multe ori cu cunoașterea, psihologii iau în considerație cu multă fermitate posibilitățile de eroare sau de distorsiune care se întâlnesc în mod normal atât în cursul constituirii sau dezvoltării reprezentărilor mentale, cât și al manipulării lor: ei sunt de părerea că acestea se înscriu printre fenomenele naturale [7]. **Distorsiunile cognitive** reprezintă erori de logică, prin intermediul cărora oamenii alterează frecvent datele realității. Aceste erori de logică pot fi specifice majorității oamenilor și nu au nicio legătură cu nivelul de inteligență al acestora. Atunci când analizăm gândurile distorsionate ne referim la gândurile automate – acele gânduri relevante care produc disconfort, stări emoționale negative, repetitive, atât de perturbatoare, încât viața zilnică este afectată.

Prezentăm, în cele ce urmează, cel mai frecvent întâlnite distorsiuni cognitive [2; 3; 5; 6]:

²² Lucrarea a fost efectuată în cadrul Proiectului *Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*, cifrul: 20.80009.1606.10.

- **Gândirea de tip dihotomic** (alb-negru; totul sau nimic). Se caracterizează prin aceea că subiectul se evaluează pe sine însuși, pe ceilalți, împrejurările și lumea în general în culori extreme. Gândești în termeni de eșec total sau succes complet, de bine sau rău, o situație este albă sau neagră, fără a lua în calcul alte variante posibile, intermediare. Varianta funcțională este gândirea nuanțată.
- **Catastrofizarea** are loc în situația în care persoana prevede faptul că evenimentele vor lua o întorsătură negativă: se va produce o catastrofă, se va întâmpla o nenorocire, viitorul e sumbru etc., fapt ceea ce duce la stări emoționale de anxietate, teamă, comportamente de izolare și de evitare.
- **Minimalizarea și maximalizarea** – evaluarea eronată a semnificației și magnitudinii unui eveniment, într-o măsură suficient de mare pentru a constitui o distorsiune. Varianta funcțională este evaluarea adecvată a semnificației sau magnitudinii unui eveniment.
- **Personalizarea și blamarea.** Personalizarea caracterizează modul de gândire al unei persoane care se blamează pe sine pentru toate lucrurile care merg prost, asumându-și responsabilitatea pentru evenimente pe care nu le poate controla pe deplin. (Exemplu: O femeie consideră că este vinovată doar ea pentru eșecul căsniciei). Atitudinea opusă constă în blamarea celorlalți sau a împrejurărilor, ignorând contribuția persoanei la producerea problemei. Varianta funcțională este asumarea responsabilității atunci când este cazul.
- **Gândirea emoțională.** Oamenii cred că ceva trebuie să fie adevărat fiindcă „așa simt ei”, ignorând dovezile. Valoarea funcțională este evaluarea valorii de adevăr prin dovezi.
- **Abstracțiunea selectivă.** Centrarea pe un detaliu scos din context, ignorând totodată aspectele mai relevante ale situației și conceptualizarea întregii experiențe pe baza segmentului respectiv. Spre exemplu, un autor care a primit o serie de cronici pozitive ale cărții sale și doar una negativă, va tinde să se concentreze doar asupra celei negative. Varianta funcțională aici este abstracțiunea susținută logic.
- **Supra generalizarea** (generalizarea excesivă). Extragerea unei reguli generale sau concluzii pe baza uneia sau mai multor incidente izolate și utilizarea acestor reguli în alte situații asociate sau nu cu incidentul respectiv. Varianta funcțională este generalizarea susținută logic.
- **Etichetarea.** Se atașează o etichetă globală propriei persoane și/sau altora, fără a ține seama de dovezi care sunt incompatibile cu această etichetă. Varianta funcțională este evitarea etichetării și focalizarea pe concret.
- **Vederea „în tunel”**- se notează doar aspectele negative sau doar cele pozitive. Varianta funcțională este înregistrarea tuturor dovezilor și elementelor existente.
- **Inferența arbitrară.** Acest tip de gândire se caracterizează prin aceea că subiectul trage concluzii negative, fără a avea suficiente dovezi.

Poate avea două forme: – *Citirea gândurilor*, când persoana crede că știe ce gândesc ceilalți, ignorând alte explicații posibile ale unor comportamente sau atitudini și – *Ghicirea viitorului*: persoana prezice faptul că evenimentele viitoare vor avea un final negativ.

- **Gândirea de tip absolutist** (*trebuie neapărat să...*). Subiectul se conduce după niște imperative categorice, care îi spun cum trebuie să fie el, alte persoane sau lumea înconjurătoare. (Exemplu: Trebuie neapărat să obțin întotdeauna și cu orice preț afecțiunea celorlalți). Atunci când expectațiile unei astfel de persoane nu sunt îndeplinite, aceasta va deveni perturbată emoțional, simțind depresie, furie și frustrare.

Trebuie de subliniat faptul că un gând negativ sau o convingere disfuncțională poate include mai multe tipuri de distorsionări cognitive. La fel, este important să cunoaștem că, odată apărut, gândul nu funcționează independent, ci influențează sau determină stările afective, comportamentele și chiar reacțiile fiziologice ale individului. În asemenea cazuri este util să ne adresăm nouă înșine, sau persoanelor ce prezintă distorsionări cognitive următoarele întrebări [5; 4]:

- Care este dovada că respectiva convingere este adevărată? Sau, unde este scris că acest lucru este corect?
- Oare un om de știință ar fi de acord cu punctul tău de vedere? Ar fi de acord colegii sau prietenii tăi cu ideile tale?
- Ce anume face ca această situație să fie atât de îngrozitoare?
- Nu cumva te stresezi din cauza modului în care vor evolua lucrurile, în loc să le iei ca atare și să încerci să rezolvi situația?
- Oare nu privești evoluția evenimentelor în mod prea personal?
- Oare nu dai vina în mod excesiv pe ceilalți, pentru a te simți bine pe moment?
- De unde rezultă că, doar pentru că îți dorești ca un lucru să fie adevărat și ar fi foarte convenabil să fie, *trebuie* cu necesitate să se întâmple?

Drept tehnici eficiente în combaterea gândirii distorsionate pot fi următoarele [6]:

1. *Identificarea contradicțiilor*. Ai gânduri care vin în contradicție unul cu altul, ca de pildă „Aș dori să cunosc cât mai mulți oameni, dar nu suport să fiu respins în nici o situație”.
2. *Identificarea cercului vicios*: fii atent dacă nu cumva te învârtești într-un cerc vicios din care nu poți scăpa, ca de exemplu: „Cred că sunt un ratat pentru că sunt depresiv și sunt depresiv pentru că mă simt un ratat” [4].
3. *Combaterea gândirii magice*. Dacă, spre exemplu, afirmi că este periculos să zbori cu avionul pentru că ai citit de curând un articol despre o catastrofă aeriană, ar trebui să verifici de câte milioane de ori oamenii au efectuat zboruri fără să se întâmple nimic.
4. *Combaterea falselor alegeri cu caracter dihotomic*. Se oferă ajutor în analiza alternativelor, precizându-se atât costurile, cât și beneficiile fiecărei variante și explicându-se avantajele renunțării la stilul de gân-

dire „totul sau nimic”. Spre exemplu: *Maria, o tânără în vârstă de 28 de ani cu o căsnicie nefericită și aflată într-o relație cu un bărbat căsătorit, era convinsă că nu are altă variantă decât alegerea între cele două relații, ambele indezirabile. Mariei nu-i trecea prin minte că mai are și alte alternative pentru a se simți bine: să întâlnească un bărbat liber, să-și petreacă timpul cu prietenii, să se înscrie la un curs postuniversitar etc.*

Alte strategii cognitive – comportamentale utile în combaterea stilului distorsionat de gândire și schimbarea perspectivei din care sunt privite evenimentele:

- **Folosirea modelelor.** Alegeți o persoană pe care o cunoașteți, sau un personaj despre care ați citit sau ați auzit și pe care îl admirați și ați vrea să-l aveți drept model. Numiți-i calitățile persoanei (sau personajului) respective. Folosiți persoana identificată ca pe un punct de referință în analiza și lucrul cu cognițiile dvs. disfuncționale: *Ce-ar gândi ea în asemenea situație?*
- **Pune-ți întrebarea „Cum de am ajuns să cred acest lucru?”** Când ne aflăm sub apăsarea unui proces de gândire negativă, răspunsul nostru instinctiv la această întrebare ar putea să fie „Pentru că este adevărat, bineînțeles!” Este însă evident că originile convingerilor noastre se bazează de obicei pe anumite expectanțe, experiențe de viață, cunoștințe limitate, mesaje care ne-au fost frecvent repetate în copilărie, valori colective etc., care ne-au învățat să gândim într-un anumit fel. Reflecția asupra propriei gândiri este foarte importantă aici. Uneori, este suficient chiar și acest singur pas pentru a face o schimbare de percepție care să slăbească din puterea gândurilor negative [1].
- **Tehnica unui caz similar.** Este binevenită întrebarea „Oare ce sfat aș da unui prieten apropiat care seamănă mult cu mine și are o problemă asemănătoare?”. De obicei, veți fi surprinși să constatați că manifestă o loialitate sporită pentru alte persoane, reacționând mult mai suportiv [5, 6].
- **Analiza costurilor și a beneficiilor.** Această tehnică abordează gândurile negative din perspectiva motivației și nu a veridicității respective lor gânduri. Este necesar să ne întrebăm ce vom avea de câștigat și ce vom pierde dacă vom menține gândul negativ. Analiza costurilor și beneficiilor face posibilă evaluarea avantajelor și dezavantajelor stărilor afective patologice, a gândurilor negative, precum și a convingerilor disfuncționale în legătură cu propria persoană [3].

Ce să faci dacă totuși nu merge [1]?

1. Ești sigur că ai luat în vizor convingerile care trebuie? Încearcă întotdeauna să-ți precizezi convingerile cât mai clar. Pătrunde în profunzime pentru a găsi convingerea care îți afectează cu adevărat starea.
2. Crezi într-adevăr că poți face această schimbare? Este foarte greu să faci ceva să meargă dacă o parte din tine îți spune că nu este posibil. Poate ar fi bine să te gândești la alte obiective, care să fie și destul de importante ca să-ți dea o motivație, dar și destul de realiste încât să poți avea încredere că le vei atinge.

3. Cum îți măsoari progresul. Ai nevoie de o metodă prin care să-ți monitorizezi progresul. Aceasta poate să fie un jurnal, o fișă, sau o metodă personalizată, pe care o găsești chiar tu și care îți este de ajutor.
4. Încă mai scrii? Se recomandă notarea gândurilor negative. Aceasta te va ajuta să identifici erorile de gândire și să vii cu alternative echilibrate.
5. Cât de mult îți repeți în minte noile tale convingeri? Este necesar să repeți mereu noile convingeri pentru a le consolida, ca să poată deveni niște rivali puternici gândurilor tale negative.
6. Stilul tău de viață vine în sprijinul noilor tale convingeri? Influența dintre gânduri, emoții și acțiuni funcționează în ambele sensuri, așa că trebuie să fii consecvent.
7. Dacă încă nu ai făcut progrese, poți cere ajutor. Dacă ți se pare că te-ai blocat, nu suferi în tăcere. Cere sfatul unui psiholog practician, care te poate ajuta.

În concluzie, menționăm faptul că, majoritatea oamenilor, indiferent de inteligența lor, pot prezenta, ocazional, distorsiuni cognitive în abordarea vieții cotidiene. Unele dintre ele ar putea fi adevărate sau funcționale, importantă fiind identificarea dovezilor care le vin în sprijin. În situațiile când distorsiunile cognitive sunt o prezență frecventă sau permanentă și nu pot fi argumentate logic, pot constitui o problemă serioasă, capabilă să afecteze starea de bine a persoanei și să pericliteze relațiile cu cei din jur. Tehnicile expuse în acest articol sunt utile în lucrul cu gândirea distorsionată. Totuși, persistența în timp sau generalizarea distorsiunilor cognitive necesită solicitarea ajutorului unui psiholog.

Bibliografie:

1. Briers S. *Terapia cognitiv-comportamentală. Cum să-ți îmbunătățești gândirea și viața prin TCC*. București: Editura ALL, 2015.
2. Cottraux J. *Terapiile cognitive. Cum acționăm asupra propriilor gânduri*. Iași: Editura Polirom, 2021.
3. David D. *Tratat de psihoterapie cognitivă și comportamentale*. Iași: Editura Polirom, 2017.
4. Ellis A., MacLaren C. *Terapia rațional-emoțională și comportamentală*. București: Editura All, 2018.
5. Holdevici I. *Psihoterapie de scurtă durată*. București: Editura Trei, 2011.
6. Holdevici I. *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală*. București: Editura Trei, 2011.
7. Larousse. *Marele dicționar al psihologiei*. București: Editura Trei, 2006.