

Myśli Automatyczne






Nasze myśli są tworzone przez nasz umysł, który stale pomaga nam interpretować świat, który nas otacza, opisując co się wydarza, a potem próbując to zrozumieć, nadać temu sens. Interpretuje wydarzenia, dźwięki, zapachy, to co widzimy, czujemy, tak po prostu działa ludzki umysł.

Dzieje się to automatycznie, nie zdajemy sobie z tego sprawy, że interpretujemy i nadajemy własne znaczenie wszystkiemu co się naokoło nas wydarza. Możemy decydować, że coś jest przyjemne, wredne, dobre lub złe, niebezpieczne, bezpieczne.



Z powodu naszych wcześniejszych doświadczeń, naszego wychowania, kultury, religii, wartości rodzinnych, możemy mieć bardzo różne interpretacje i oceny sytuacji niż ktoś inny. Te interpretacje i znaczenia które dajemy wydarzeniom i sytuacjom, powodują emocje, uczucia i doznania z nimi związane.

Coś się wydarza, zauważamy coś, co wyzwała myśl. Pewne rodzaje myśli prowadzą do pewnych konkretnych emocji.

Myśli	Emocja
Jestem w niebezpieczeństwie i nie poradzę sobie z tym	Lęk, Strach 
Jestem traktowana/ny nie fair i nie zniosę tego	Złość, Frustracja 
Wszystko jest beznadziejne – Jestem bezwartościowa/wy, nikt mnie nie lubi i nic się nie zmienia	Smutek 

Automatyczne myśli...

- ❖ Mogą być słowa, obraz, wspomnienie, doznanie fizyczne, wyobrażony dźwięk, intuicja – poczucie, że po prostu wiem
- ❖ Wiarygodne – zwykle automatycznie wierzymy w nasze myśli, nie próbujemy podważać ich prawdziwości, adekwatności. Kiedy jakiś kierowca zajedzie mi drogę, mogę ocenić go, że jest egoistycznym, bezmyślnym chamem, a w rzeczywistości, być może jedzie z żoną do szpitala, bo akurat rodzi. Myśli nie muszą być prawdziwe, adekwatne, czy pomocne. Często bazują na emocji (a nie faktach), która napędza nasze przekonanie.
- ❖ Są automatyczne. Po prostu się wydarzają, wpadają nam do głowy i często nawet nie zdajesz sobie z nich sprawy.
- ❖ Nasze myśli są nasze – mogą być specyficzne dla nas, powiązane z naszym życiem, przeszłością, wiedzą, wartościami, kulturą, albo po prostu bez żadnego uzasadnienia. Niektóre myśli są tak absurdalne i niezgodne z nami, że tym bardziej wydają się stresujące – bo nadajemy znaczenie dlaczego my je mamy (muszę być złym człowiekiem)
- ❖ Nawykowe i natrączywe – myśli wydają się powtarzać od nowa i od nowa, im częściej się powtarzają, tym bardziej wydają się prawdziwe, potem stwarzają łańcuch nowych, powiązanych myśli, które prowadzą, do coraz gorszego samopoczucia. Myśli mogą odzwierciedlać jakiś stały temat, przez krótkie okresy, a często przez całe lata, dekady.