7. EPIZÓD / AMIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNI

# Gyakori gondolkodási hibáink, amelyek megalapozzák a rossz kommunikációt

## 01 Kogníciók – ahogyan értelmezzük a világot

A kogníciók azok a mentális folyamatok, amelyekkel érzékeljük, feldolgozzuk és értelmezzük a körülöttünk történő dolgokat. Ide tartozik többek között a gondolkodás, a figyelem, az emlékezés és a döntéshozatal. Párkapcsolati helyzetekben ezek azt is befolyásolják, milyen jelentést tulajdonítunk a másik szavainak és viselkedésének.

## 02 Kognitív torzítás – amikor a gondolat nem egyenlő a ténnyel

A kognitív torzítások automatikusan megjelenő gondolkodási hibák, amelyek módosíthatják, hogyan látunk egy helyzetet. Például abból, hogy a párunk csendesebb, arra következtethetünk, hogy haragszik ránk – miközben lehet, hogy egyszerűen csak fáradt.

## 03 Gondolatolvasás – ne feltételezz, kérdezz

Gondolatolvasáskor úgy véljük, tudjuk, mit gondol vagy érez a másik, anélkül, hogy ezt ellenőriznénk. Ahelyett, hogy a feltételezésünket tényként kezelnénk, érdemes rákérdezni: „Úgy érzem, valami bánt. Jól érzékelem?”

## 04 Érzelmi logika – amit érzel, az fontos, de nem feltétlenül tény

Az érzelmi logika során abból következtetünk a valóságra, ahogyan éppen érezzük magunkat: „Szomorú vagyok, tehát valami baj van a kapcsolatunkkal.” Az érzés fontos jelzés lehet, de érdemes külön megvizsgálni, milyen tények támasztják alá az értelmezésünket.

## 05 A torzítás felismerése lehetőséget ad a tisztázásra

Nem az a cél, hogy soha ne legyenek automatikus vagy torzított gondolataink. Ha észrevesszük őket, megállhatunk, megvizsgálhatjuk más lehetséges értelmezéseket, és kérdezhetünk ahelyett, hogy az első következtetésünk alapján reagálnánk. Ez segíthet megelőzni a felesleges sértődéseket és konfliktusokat.