

Tankefejl i julen (kognitive forvrængninger)

*Udvalgt af Psykolog Heidi Christensen
Cand. Psych. Aut.*

Julen står for døren parat til at tricke angsten via de skyhøje krav og forventninger, vi let kommer til at sætte til os selv. Måske kan du få lidt mere ro på, hvis du undgår nogle af de typiske tankefejl. PS: De virker også, når det ikke er jul.



Katastrofetænkning

Du forventer, at det værste vil ske, uden at overveje realistiske muligheder. Jeg får et panikanfald juleaften, og så er hele aftenen ødelagt for alle. (Hvor står der skrevet, at du får et panikanfald juleaften? HVIS du skulle få det, hvilke beviser har du så for, at det ødelægger hele aftenen for alle?)

Alt eller intet tænkning (sort-hvid-tænkning)

Du ser kun yderpunkterne af en situation og overser alle de mellemliggende nuancer: *jeg nåede ikke alle juleforberedelserne i år, så jeg er en dårlig mor.* (Det kan godt være, at du ikke nåede at bage vaniljekranse i år og kun fik lavet en slags marcipan, men du fik da lavet adventskrans, pakkekalender og læst juleeventyr med ungerne. Tæller det ikke....?)

Overgeneralisering

Du drager negative konklusioner ud fra en enkelt hændelse: Jeg kunne ikke finde noget ordentligt at tale om med min borddame til julefrokosten. Jeg er et uinteressant menneske, som ingen kan lide. (Mon du har glemt at du sidste gang, du var til selskab, blev dybt involveret i en snak om hundeopdræt og kunne udveksle mange erfaringer med de øvrige gæster.....)

Kategorisering (sætte stempel på)

Du sætter dig selv eller andre i en unuanceret fast bås eller kategori, som får et stempel på: Jeg lavede en fejl i regnskabet i forbindelse med firmaets indkøb af julegaver til personalet. Jeg er en fiasko. (Er det rimeligt at betragte sig selv – eller andre for den sags skyld – som en fiasko, fordi man begår en fejl?)

Mentalt filer (selektiv abstraktion)

Du fokuserer på en enkel negativ detalje og ser ikke helheden: Flæskesværen blev ikke sprød i den ene ende af stegen, jeg er elendig til at lave mad. (Hvad med rødkålssalaten og risalamanden, som alle gæsterne roste....har du glemt det?)

Tunnelsyn (snæversyn)

Du ser kun det negative i en situation: Jeg er håbløs og kan ikke gøre noget rigtig. (Det kan godt være, du indimellem laver fejl (det gør vi alle), men mon ikke du alligevel kan finde nogle ting, som kan bidrage til et lidt mere nuanceret billede af dig selv. Måske skulle du give dig selv en liste med det du er god til, i julegave?).

Diskvalificering af positive ting

Du tillægger ikke positive ting nogen betydning: Jeg har strikket et halstørklæde til min niece i julegave, men det var rent held, at det blev pænt. (Hvorfor var det rent held? Var det ikke dine egen hænder, der førte strikkepindene....?)

Forstørrelse eller formindskelse

Du fremhæver betydningen af andres præsentationer, mens du reducerer betydningen af dine egne: Alle griner når min bror fortæller vittigheder til julefrokosten, det er fordi han er fantastisk underholdende. De griner også, når jeg fortæller vittigheder, men det er nok bare fordi de ikke vil såre mine følelser. (Hvad bygger du den antagelse på?)

Tankelæsning

Du tror, du ved, hvad andre tænker: Jeg rystede på hånden, da vi skulle skåle til julefrokosten. Alle de andre så det, og nu tænker de, at jeg ikke er noget værd. (Hvor ved du fra hvad de tænker? Står det i panden på dem?) (P.S. er andre mennesker heller ikke noget værd, hvis de ryster på hånden...eller gælder det kun dig?).

Følelser gøres til kendsgerninger

Du tror, at noget er sandt, fordi du går ud fra, at dine følelser afspejler virkeligheden. Du overser derfor alle modargumenter: Jeg føler mig dum, når jeg ikke kan svare på alle spørgsmål i Trivial Pursuit. Bliver til: Jeg er dum. (Men tag lige en tur rundt i hukommelsen – er der nogen modbeviser? Var du fx ikke den ekspedient, der omsatte varer for det største beløb under julehandlen, og fiksedu du ikke lige afløbet til opvaskemaskinen, så I ikke selv skulle vaske op efter julemiddagen? Er du stadig dum?)

Skulle og burde

Ord som skulle og burde er "fy-ord". De er til for at give folk dårlig samvittighed: Jeg burde bage pebernødder og pudse alle mine vinduer før jul. (Men hvor står der skrevet, at man skal bage pebernødder og pudse vinduerne? Måske overvurderer du konsekvensen af at lade være. Hvad sker der, hvis pebernødderne ikke er hjemmebagt? Og hvad hvis lidt pletter på ruderne blander sig med snefnug og iskrystaller?)

Personalisering

Du opfatter dig selv som årsagen til en negativ hændelse, selv om du ikke er ansvarlig: snakken gik trægt i toget, da jeg fulgtes med min kollega til julebanko. Det er min skyld.(Hvorfor er det din skyld – er det ikke lige så meget op til din kollega at byde ind med noget for at holde gang i samtalen? Og hvem siger i øvrigt, at man ikke har lov til at sidde tavse og kigge ud af vinduet?)