

PL 40: KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ

Freeman-Longo vytvořil seznam 25 kognitivních zkreslení, které lze obecně použít na pachatele násilných trestných činů. Některé z těchto kognitivních zkreslení lze najít u všech lidí. Na základě seznamu níže přemýšlejte o kognitivních zkresleních, které Vám usnadnily násilné jednání, resp. které Vám zabránily mít spíše pozitivní vztahy k druhým⁴⁰

Určitě si všimnete, že mnohé z těchto myšlenkových vzorců jsou extrémní. Když k sobě budete upřímní, najdete některé tyto chyby ve svém vlastním myšlení. Pokud tyto chyby identifikujete, zpracujete a změníte, pak se zvyšuje pravděpodobnost, že povedete spokojený život a nebudete páchat trestné činy. **Základní pravidlo zní: Snažte se vyhnout všem typům extrémních myšlenek.**

1. Hra na hloupého: Bez sebevědomí, „jsem takový hlupák, že to neudělám správně“; „neudrím s ním krok“. Myšlenky se soustředí na to, že se člověk vzdá, nebude se snažit, nebo co by měl z toho, kdyby se snažil. Tyto myšlenky vedou často k předpovědi, která se vyplní: „Stejně to udělám špatně, tak na co bych se snažil?“ Člověku se honí v hlavě úvahy o méněcennosti, podceňování sebe sama, nedostatečnosti a bezmoci. „Nikdo mě nemá rád, všichni mě nesnáší.“ „Jsem špatnej.“

2. Pocity vzteku a touha po pomstě: Vztek, zločin, nenávisť a pomsta. Vztek se stává centrálním motivem, který ovlivňuje ostatní myšlenky: „Já toho hajzla zabiju.“ „Neměli právo se mnou tak jednat, za to zaplatí.“ Zuřivost se leckdy stává nástrojem manipulace, i když to není myšleno vážně.

3. Jedinečnost: Vyhraněná hrdost, narcismus (absolutní zaměření na sebe sama; pohrouženost do sebe), domýšlivost, ješitnost, sebestřednost: „Jsem dost chytrý na to, abych dostal, co chci.“ „Moje potřeby mají přednost.“ „Lektor mně nesáhá ani po kotníky.“ „Jsem silnej, můžu si dělat, co chci.“ V myšlenkách se takový člověk vnímá jako jedinečný, mimořádný, zvláštní, jiný než ostatní a přemýšlí takto: „Já jsem jinej, jsem mimořádněj, pro mě tyhle pravidla neplatí.“

4. Panovník: Kontrole druhých, jejich převládání, kladení nároků na druhé, instruování druhých, aby se řídili podle mého přání: „Jsou tak hloupí, udělají všechno, co jim řeknu.“ „Udělej jedinečně dobře, když mě poslechnou.“

5. Polarizace (štěpení): Pohled na svět v duchu „černá a bílá“. Všechno je viděno rozděleně, buď jedním směrem (kladný pól), nebo druhým (záporný pól). Co si myslím, je buď správné, nebo špatné, mezi tím není nic, černá, nebo bílá, žádná šedá: „Slušný lidi mě nemaj rádi.“ „Nikom se nedá důvěřovat.“ „Všichni soudci jsou prodejní.“ „Dá se buď vyhrát, nebo prohrát.“

6. Zmatenost: Neschopností vést konverzaci. Myšlení vypadá zmateně, rozptýleně a rozkouskované a člověk tím zakrývá nepřijemnou situaci, vyhýbá se jí nebo od ní odvádí pozornost.

7. Velká očekávání: Nerealistický optimismus až do absurdna, velkolepé myšlenky o tom, co je možné a co se stane: „Naplánuju perfektní zločin.“ „Policie mě nikdy nedostane.“ „Tehle obchod mně vynese pár miliónů.“

8. Přesouvání viny: Přesouvání vlastní odpovědnosti na druhé, nedotknutelnost za vlastní činy: „Byl v tom alkohol, ale já to nevěděl a vypil jsem to.“ „Nikdy bych to neudělal, kdybych nepotřeboval drogy.“ „Nevěděl jsem, že použijou zbraň.“ „K tomu mě dovedli kámoši.“ „Byl jsem na odvykačce, potřeboval jsem prachy.“ „Já to nedokážu, nikdy nedostanu šanci.“

9. Všechno patří mně: Nepřiměřené vnímání vlastnických práv, pocit, že mě druzí musí upřednostňovat: „Potřebuju to víc než ostatní.“ „Je to moje právo.“ „Já jsem zaplatil za jídlo, takže mně dlužila sex.“

10. Hlobání: Trvalá nedůvěra, přesvědčení, že ostatním jde jen o to mě poškodit, zesměšnit nebo ponižit: „Když ukážu své pocity, budou z toho mít srandu.“ „Určitě mě chtěj vyprovokovat.“ „Mluví o mně za mými zády.“ Myšlenky se točí okolo toho, že dotyčný nevěří situaci nebo osobě: „Vláda nikdy nedělá to, co slíbí.“ „Žádnýmu poldovi se nedá důvěřovat.“ „Žena mně zahne, když ji nebudu hlídat.“

11. Nesamostatnost/spoléhání: Sám nic nedokážu, radši se spolehnu na druhé, místo abych věc vzal sám do rukou. Pocit mimořádné závislosti: „Sám to nezvládnou.“ „Už deset let mám stejný kamarády, nedokážu navázat nový přátelství.“

12. Poklonkování/plazení/slizký had: Povrchnost a neupřímnost/falešnost. Vyšachovat druhé, abych získal to, co chci: „Vím, ke kterému doktorovi musím jít. Jen musím předstírat nemoc, pak dostanu, co chci.“

13. Stálé odsouvání: Všechno odsouvat, vyhýbat se tak odpovědnosti, nerozhodnost, pomalost: „Uklidím kuchyň až pak, teď se chci dívat na fotbal.“ „Nájem zaplatím příští týden, vždyť je to jen pár dní.“

14. Lhostejnost: Neúčast, distance: „Co bych se staral, co si myslí ostatní? „Je jedno, jestli jsem neomalený, nebo ne: „Ať se děje cokoliv, mě to netrápí.“

15. Rohožka: Pasivita, bez sebepotvrzení. Vzdávat se, řídit se podle plánů druhých. Chlácholit ostatní, i když to sám nechci. Kdo tajně hatí plány druhých nebo něco dělá za jejich zády, pak se takovému jednání říká „pasivně-agresivní“ jednání: „Neumím říct ne, když mě ostatní o něco prosí, i když to sám vůbec nechci.“

16. „Nejsem vlastně špatný člověk“: Zkrášlování, bagatelizace činu a jeho vlivu na druhé i na sebe. Snahy bagatelizovat události nebo jejich význam: „Neměl jsem zbraň, tak jsem ji přece vůbec nezranil.“ „Podívej, co dostali oni a co jsem dostal já – tak ať jdou někam.“ „Maj dobrý pojištění.“

17. „Mizerný prostředí“: Všechno je špatné; na lidech, příležitostech, situacích atd. není nic pozitivního: „Člověk se nikdy nemůže spolehnout na to, že ostatní udělají něco správně.“ „K čemu to je stejně to zase zvoraj.“

18. Lhaní, zatajování a zamlčování: Nečestnost, velké a malé lži, zamlčování pravdy: „Nikdy dřív jsem to neudělal.“ „Co nevíte, to Vám nemůže uškodit.“ „Musel jsem lhát, aby to nebylo ještě horší.“

19. Paranoia/stihomam: Neustálé podezírání, že mě ostatní chtějí „dostat“ (přistihnout), zesměšnit nebo zničit: „Když dám najevo city, vysmějou se mně.“ „Mluví o mně za mými zády.“ „Jen mě využívají.“ Nedůvěra k lidem a v určitých situacích: „Politici nikdy nedělají to, co slibují.“ „Poldům se nedá věřit.“

20. Jednostranné myšlení: Redukce myšlenek na jednu ideu, náznak nebo jeden konkrétní aspekt problému. Všechno ostatní je blokováno. Upnu se na určitou myšlenku a nejsem flexibilní. Vůči jiným představám nebo ideám jsem uzavřený.

21. Projekce: Přenášení vlastních problémů, resp. stylu zacházení s problémy na druhé. Např. kdo hodně lže, si může myslet: „Nevěřím, co mně říká, stejně většina lidí pořád jen lže.“ „Co je pravdivé pro mě, je pravdivé i pro druhé.“

22. Pozice oběti: Myšlení jako oběť, svět je nespravedlivý. Překrucování událostí, sebe prezentace jako oběť, „v palebné linii“, neprivilegovaný.

„Dát mně nejvyšší možný trest bylo od soudce nefér. Vždyť oběť nebyla zas tak moc zraněná.“ „Moje rodiče byli alkoholici.“ „Nikdy jsem neměl šanci a nikdy ani žádnou šanci nedostanu.“ „Nikdy nedostanu, co si zasloužím, když si to sám nevezmu.“

23. Drzý a nebezpečný (zlý, nechutný...): Připravený do boje (hádavý), nenávidný, agresivní, neotesaný: „Já Vám ukážu!“ „Co si myslíte, že jste, abyste mně mohli říkat, co mám dělat.“ „Kdo dá ránu mně, dostane to i s úrokama.“ „Do mého života se nikdo plíst nebude.“

24. To není moje vina/chyba: Nezodpovědné myšlení. Absence odpovědnosti za svůj život a za to, co se v něm děje: „To byl on.“ „To nebyla moje vina, už jsme prostě neměli peníze.“ „Mně je jedno, kdo to byl, ale já to rozhodně nebyl.“ „Byl jsem opilý/zdrogovaný.“ „Prostě se to tak stalo, jen jsem se chopil příležitosti.“

25. Popírání: „Vždyť ono to není tak špatné.“ Popírání pravdy před druhými i před sebou samým. Vyhýbání se čestnosti, otevřenosti a pravdivosti: „Moje problémy zmizí samy od sebe, když na ně nebudu pořád myslet.“ „Občas se něčeho napiju, ale nemám s tím problém.“ „Neudělal jsem nic špatného.“ „Já nejsem zlý. Tam, odkud jsem, je to, co jsem udělal, úplně v pořádku.“