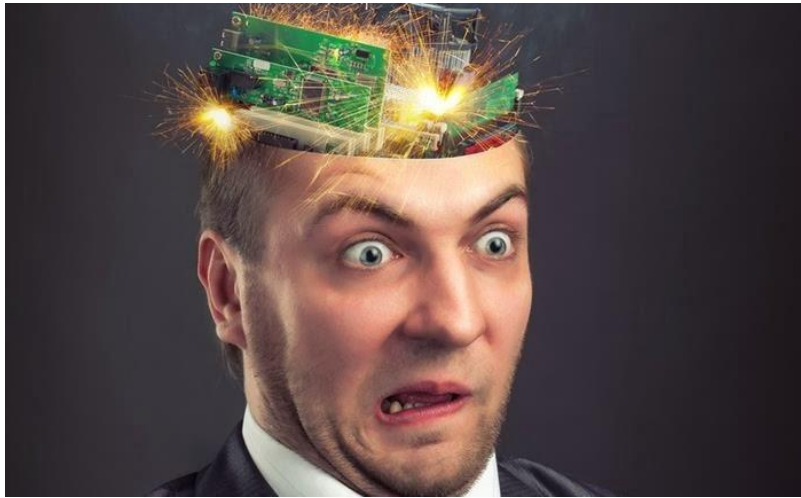


## Πέντε λάθη που κάνει ο εγκέφαλός μας κάθε μέρα



Ο εγκέφαλος είναι το τελειότερο και πιο πολύπλοκο όργανο του σώματος, όμως φαίνεται πως η λειτουργία του δεν είναι πάντοτε... αντικειμενική. Αυτή η καλοκουρδισμένη μηχανή επηρεάζεται από κάθε εμπειρία και ερέθισμα γύρω μας. Το αποτέλεσμα είναι να κάνει μερικά μικρά, καθημερινά «λάθη», τα οποία οι ψυχολόγοι ονομάζουν γνωστικές προκαταλήψεις. Αυτές οι στρατηγικές μας βοηθούν να αναγνωρίζουμε τις επικείμενες απειλές και να παίρνουμε γρήγορες αποφάσεις όταν χρειάζεται.

Δείτε ποιες είναι οι πέντε βασικές «ατέλειες» της λογικής και του μυαλού μας.

### **1. Εστιάζουμε πάντα στα αρνητικά**



Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι προγραμματισμένος ώστε να εντοπίζει οποιοδήποτε αρνητικό ερέθισμα γύρω μας. Αναζητά συνεχώς πιθανές απειλές και όταν τις εντοπίζει τις απομονώνει και παθαίνει «εμμονή» με αυτές. Το αποτέλεσμα είναι να χάνει την αίσθηση του κόσμου που μας περιβάλλει, στον οποίο υπάρχουν άπειρες και ευχάριστες εικόνες.

## **2. Βλέπουμε σχήματα εκεί που δεν υπάρχουν**



Ένα κλασικό λάθος στον τρόπο σκέψης μας είναι το λεγόμενο Σφάλμα Τύπου 1. Χαρακτηρίζει τον ισχυρισμό ότι μια εσφαλμένη υπόθεση είναι σωστή, συνήθως κάνοντας έναν άσχετο συσχετισμό μεταξύ αιτίας και αποτελέσματος. Αυτός είναι και ο λόγος που λατρεύουμε τις συμπτώσεις! Αυτός ο τρόπος σκέψης βοηθά να αποφεύγουμε πιθανούς κινδύνους –επειδή για παράδειγμα αναγνωρίζουμε ότι ένα μανιτάρι μπορεί να οδηγήσει στη δηλητηρίαση– όμως μας οδηγεί και σε προκαταλήψεις σχετικά με ένα γούρι.

**3. Ενώ δε βλέπουμε αυτό που είναι μπροστά στα μάτια μας**



Έπειτα από μελέτες και πειράματα, ερευνητές από το Χάρβαρντ και το Κρατικό Πανεπιστήμιο του Κεντ διαπίστωσαν ότι ο άνθρωπος είναι αρκετά επιλεκτικός σε αυτά που βλέπει και παρατηρεί γύρω του. Βασιζόμαστε συχνά στη μνήμη μας, περισσότερο μάλιστα απ' όσο συνειδητοποιούμε, κι αυτό αποδυναμώνει σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα αντίληψης μέσω της όρασής μας.

#### **4. Έχουμε τάση να αποφεύγουμε κάθε διαφωνία**



Ο εγκέφαλός μας απεχθάνεται τις συγκρούσεις και κάνει τα πάντα για να τις αποφύγει! Για το λόγο αυτό, προτιμάμε τους ανθρώπους και τις καταστάσεις που συμφωνούν με τον τρόπο σκέψης μας και ενισχύουν τις πεποιθήσεις μας. Πρόκειται για τη λεγόμενη «προκατάληψη της επιβεβαίωσης», η οποία μας κάνει να αναζητούμε πληροφορίες που επιβεβαιώνουν τις απόψεις μας. Αντιθέτως, απορρίπτουμε αυτόματα τις πληροφορίες που τις καταρρίπτουν.

## **5. Είμαστε αυστηροί με τον εαυτό μας**



Έχουμε την έμφυτη τάση να μεγεθύνουμε τα λάθη και τα ελαττώματά μας, πιστεύοντας ότι οι άλλοι γύρω μας τα παρατηρούν. Πρόκειται για το «φαινόμενο του προβολέα», όπως το αποκαλούν οι ψυχολόγοι. Το φαινόμενο αυτό χαρακτηρίζει την τάση του ανθρώπου να εστιάζει στα δικά του ψεγάδια πιο έντονα απ' ότι οι άλλοι.

Πηγή

anekshgha