

DISTORÇÕES COGNITIVAS

São formas distorcidas de ver a realidade que geram grande sofrimento para si próprio ou para os outros. São pensamentos automáticos disfuncionais, um processamento de informação emocional equivocado que se baseia na aprendizagem mal adaptada, distorce a realidade para que as informações sejam condizentes com a crença pré-estabelecida.

N.º	Distorção Cognitiva	Definição	Exemplo
1	Leitura Mental	Acredito que sei o que as pessoas estão pensando ou que elas sabem o que estou pensando e não considero outras possibilidades mais prováveis.	“Ele acha que sou um fracasso”; “Ela está pensando que eu não sei este assunto”; “Ela não gostou de meu projeto”
2	Adivinhação do futuro ou premonição	Eu antecipo o futuro – que as coisas vão piorar ou que há perigos pela frente e prevejo problemas que acabam por não acontecer.	“Vou ser reprovado no exame”; “Não conseguirei o emprego”; “Não vou gostar da festa”.
3	Catastrofização	Acredito que o que aconteceu ou vai acontecer é tão terrível e insuportável que não serei capaz de suportar. Penso que o pior vai acontecer e não levo em consideração outros desfechos.	“Vai ser horrível se eu fracassar”; “Ficarei tão perturbado que não conseguirei funcionar de forma alguma”; “Se eu perder o emprego, isto será o fim de minha carreira”.
4	Rotulação	Atribuo traços negativos a mim mesmo e aos outros, colocando um rótulo.	“Ele é um incompetente”; “Ela é imprestável”; “Sou um perdedor”; “Ela é burra”
5	Desqualificação dos aspectos positivos	Afirmo que minhas realizações são triviais. Digo a mim mesmo que minhas experiências ou qualidades positivas não contam.	“Tirei uma nota boa mas isto não conta porque a prova foi fácil”; “Eles estão me elogiando porque são gentis”; “Ter feito aquele projeto bem não significa que eu seja competente: foi apenas sorte.”
6	Filtro Negativo	Presto atenção quase exclusivamente nos detalhes negativos e raramente noto os positivos ou a situação como um todo.	“Tirei uma nota boa mas isto não conta porque a prova foi fácil”; “Eles estão me elogiando porque são gentis”; “Ter feito aquele projeto bem não significa que eu seja competente: foi apenas sorte.”
7	Supergeneralização	Percebo um padrão global de aspectos negativos com base em um único incidente. Assim, tiro uma conclusão geral negativa que vai além do alcance da situação atual.	“Isso sempre me acontece. Parece que eu fracasso em tudo”; “Não tenho nada do que é preciso para fazer amigos”.

8	Pensamento do tipo tudo ou Nada	Vejo as situações, eventos, ou pessoas em apenas duas categorias ao invés de em um contínuo. Assim, vejo as coisas ou pessoas em termos absolutos.	“Tudo isso foi uma perda de tempo”; “Se não sou um sucesso total é porque sou um fracasso”; “Ou faço isto perfeitamente, ou não vale a pena”.
9	Afirmações do tipo "DEVERIA"	Interpreto os eventos em termos de como as coisas deveriam ser, em vez de simplesmente concentrar-me no que elas são. Assim, tenho a idéia fixa de como eu (ou os outros) deveria me comportar e não suporto quando as coisas não acontecem de acordo com minhas expectativas.	“Eu deveria me sair bem. Caso contrário, serei um fracasso”; “É horrível cometer erros; Eu deveria sempre dar o melhor de mim”.
10	Personalização	Atribuo a mim mesmo uma culpa desproporcional por eventos negativos e não consigo ver que certos eventos também são causados pelos outros; ou considero que os outros estão agindo negativamente por minha causa, sem considerar outras explicações plausíveis para seu comportamento”.	“Meu casamento terminou porque falhei”; “O mecânico foi rude comigo porque fiz alguma coisa errada”.
11	Atribuição de culpa	Concentro-me na outra pessoa como fonte de sentimentos negativos e me recuso a assumir a responsabilidade da mudança.	“Estou me sentindo assim agora por culpa dela”; “Meus pais são a causa de todos os meus problemas”; Estou deprimida porque minha mãe não me deu suficiente atenção.”
12	Comparações Injustas	Interpreto os eventos em termos de padrões irrealistas, comparando-me a pessoas que se saem melhor do que eu e concluindo, então, que sou inferior a elas.	“Ela é mais bem-sucedida do que eu”; “Os outros se saíram melhor do que eu no teste”.
13	Orientação para o remorso	Fico preso à idéia de que poderia ter feito melhor no passado, em vez de pensar no que posso fazer melhor agora.	“Eu poderia ter conseguido um emprego melhor se tivesse tentado”; “Eu não deveria ter dito isso”.
14	Pensamento do tipo "E se...?"	Faço uma série de perguntas do tipo “e se... alguma coisa acontecer?”, e nunca fico satisfeito com as respostas.	“Sim, mas e se eu ficar ansioso?”; “E se eu não conseguir respirar?”
15	Raciocínio emocional	Para mim os sentimentos são fatos. Penso que alguma coisa é verdade quando ‘sinto’ isto (na verdade, acredito) de forma intensa. Assim, deixo os sentimentos guiarem minha interpretação da realidade, deixando de lado as evidências contrárias.	“Sinto-me deprimida; logo, meu casamento não está dando certo”; “Faço coisas legais no trabalho mais ainda sinto que fracassei”, “Sinto que minha mulher não gosta mais de mim, logo, isto deve ser verdade”.