

Distorções Cognitivas mais comuns

CATASTROFIZAÇÃO

Pensar que o pior de uma situação irá acontecer, sem levar em consideração a possibilidade de outros desfechos. Acreditar que o que irá acontecer ou aconteceu será terrível e insuportável. Eventos negativos que podem ocorrer são tratados como catástrofes intoleráveis, ai invés de serem vistos em perspectiva.

Exemplos “Perder o emprego será o fim da minha carreira”. “Eu não suportarei a separação da minha mulher”. “SE eu perder o controle será meu fim”.

POLARIZAÇÃO (PENSAMENTO TUDO-OU-NADA, DICOTÔMICO)

Ver a situação apenas em duas categorias, mutuamente exclusivas, em vez de um *continuum*. Perceber eventos ou pessoas em termos absolutos.

Exemplos: “Deu tudo errado na festa”. “Devo sempre tirar a nota máxima, ou serei um fracasso”. “Ou algo é perfeito, ou não vale a pena”. “Todos me rejeitam”. “Tudo foi uma perda de tempo total”.

ABSTRAÇÃO SELETIVA (VISÃO EM TÚNEL, FILTRO MENTAL, FILTRO NEGATIVO)

Um aspecto de uma situação complexa é o foco da atenção, enquanto outros aspectos relevantes da situação são ignorados. Uma parte negativa (ou mesmo neutra) de toda uma situação é realçada, enquanto todo o restante positivo não é percebido.

Exemplos: “Veja todas as pessoas que não gostam de mim”. “A avaliação do meu chefe foi ruim” (focando apenas um comentário negativo e negligenciando todos os comentários positivos).

LEITURA MENTAL

Presumir, sem evidências, que sabe o que os outros estão pensando, desconsiderando outras hipóteses possíveis.

Exemplos: “Ela não está gostando da minha conversa”. “Ele está me achando inoportuno”. “Ele não gostou do meu projeto”.

IMPERATIVOS (“DEVERIA” E “TENHO QUE”)

Interpretar eventos em termos de como as coisas deveriam ser ao invés de simplesmente considerar como as coisas são. Afirmações absolutistas na tentativa de prover motivação ou modificar um comportamento. Demandas feitas a si mesmo, aos outros e ao mundo para evitar as consequências do não cumprimento dessas demandas.

Exemplos: “Eu tenho que ter controle sobre todas as coisas”. “Eu devo ser perfeito em tudo que faço”. “Eu não deveria ficar incomodado com minha esposa”.

QUESTIONALIZAÇÃO (E SE?)

Focar o evento naquilo que poderia ter sido e não foi. Culpar-se pelas escolhas do passado e questionar-se por escolhas futuras.

Exemplos: “Se eu tivesse aceitado o outro emprego, estaria melhor agora”. “E se o novo emprego não der certo? “Se eu não tivesse viajado, isso não teria acontecido”.

Referência Bibliográfica:

KNAPP, Paulo & colaboradores
Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica.
Artmed

(Cap. 1- Princípios fundamentais da terapia cognitiva. Lista de distorções cognitivas pg 33)