

Categorização das distorções cognitivas

Identificar com o paciente ou grupo as distorções cognitivas que realizamos a partir do nosso pensamento automático

Escolher situações problemas e ver qual o primeiro pensamento que vem à cabeça, sem filtros.

Em seguida identificar a distorção cognitiva presente no pensamento.

Pensamentos automáticos	Distorções cognitivas

Pensamentos automáticos	Distorções cognitivas

DISTORÇÕES COGNITIVAS

LEITURA MENTAL

Achar que sabe o que os outros pensam, sem ter evidências.

PREVISÃO DO FUTURO

Fazer previsões somente negativas para o futuro.

CATASTROFIZAÇÃO

Acreditar que um acontecimento é terrível e insuportável.

ROTULAÇÃO

Atribuir traços negativos que englobam a pessoa completamente.

DESQUALIFICAÇÃO DO POSITIVO

Menosprezar aspectos positivos de si ou dos outros.

FILTRO NEGATIVO

Enxergar somente a faceta negativa da pessoa ou situação.

GENERALIZAÇÃO

Padrão global negativo baseado em um único evento.

PENSAMENTO DICOTÔMICO

Avaliar fatos e pessoas em termos de tudo-ou-nada.

"DEVERIA"

Enfatizar como as coisas deveriam ser em vez de perceber o que são.

PERSONALIZAÇÃO

Atribuir somente a si a culpa por fatos negativos.

CULPABILIZAR

Considerar somente outra pessoa como fonte de suas emoções negativas.

COMPARAÇÕES INJUSTAS

Estabelecer padrões irrealistas, comparando-se com níveis muito superiores.

LAMENTAÇÃO

Enfatizar exageradamente o que poderia ter feito ao invés do que pode fazer agora.

E SE?

Fazer mil e uma conjecturas "se isso ou aquilo acontecer" e nunca se dar por satisfeito e seguro.

INCAPACIDADE DE REFUTAR

Negar evidências que contradizem os pensamentos negativos.

JULGAMENTO

Avaliar tudo em termos de bom-mau ou superior-inferior, exagerando nos julgamentos.

Referências:

BECK, Aaron T. et al. Terapia cognitiva da depressão. Porto Alegre: Artmed, 1997.

LEAHY, Robert L. Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta. Porto Alegre: Artmed, 2006.