

# 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 irreais, 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.