

1. **Leitura mental:** Você imagina que sabe o que as pessoas pensam sem ter evidências suficientes. **Por exemplo:** “Ele acha que sou um fracasso”.
2. **Adivinhação do futuro:** Você prevê o futuro – que as coisas vão piorar ou que há perigos pela frente. **Por exemplo:** “Vou ser reprovado no exame” ou “Não conseguirei o emprego”.
3. **Catastrofização:** Você acredita que o que aconteceu ou vai acontecer é tão terrível e insustentável que não será capaz de suportar. **Por exemplo:** “Seria horrível se eu fracassasse”.
4. **Rotulação:** Você atribui traços negativos a si mesmo e aos outros. **Por exemplo:** “Sou indesejável” ou “Ele é uma pessoa imprestável”.
5. **Desqualificação dos aspectos positivos:** Você afirma que as realizações positivas, suas ou alheias, são triviais. **Por exemplo:** “É isso que se espera das esposas – de modo que não conta quando ela é legal comigo” ou “Esses sucessos são fáceis, de modo que não importam”.
6. **Filtro negativo:** Você foca quase exclusivamente os aspectos negativos e raramente nota os positivos. **Por exemplo:** “Veja todas as pessoas que não gostam de mim”.
7. **Supergeneralização:** Você percebe um padrão global de aspectos negativos com base em um único incidente. **Por exemplo:** “Isso geralmente me acontece. Parece que eu fracasso em muitas coisas”.
8. **Pensamento dicotômico:** Você vê eventos, ou pessoas, em termos de tudo-ou-nada. **Por exemplo:** “Sou rejeitado por todos” ou “Tudo isso foi uma perda de tempo”.
9. **Afirmações do tipo “deveria”:** Você interpreta os eventos em termos de como as coisas devem ser, em vez de simplesmente concentrar-se no que elas são. **Por exemplo:** “Eu deveria me sair bem. Caso contrário, serei um fracasso”.
10. **Personalização:** Você atribui a si mesmo culpa desproporcional por eventos negativos e não consegue ver que certos eventos também são provocados pelos outros. **Por exemplo:** “Meu casamento terminou porque falhei”.
11. **Atribuição de culpa:** Você se concentra na outra pessoa como fonte de sentimentos negativos e se recusa a assumir a responsabilidade de mudança. **Por exemplo:** “Eu estou me sentindo assim agora por culpa dela” ou “Meus pais são a causa de todos os meus problemas”.
12. **Comparações injustas:** Você interpreta os eventos em termos de padrões irrealistas, comparando-se com pessoas que se saem melhor do que você e concluindo, então, que é inferior a elas. **Por exemplo:** “Ela é mais bem sucedida do que eu” ou “Os outros se saíram melhor do que eu no teste”.

13. **Orientação para o remorso:** Você fica preso à ideia de que poderia ter se saindo melhor no passado, em vez de pensar no que pode fazer melhor agora. **Por exemplo:** “Eu poderia ter conseguido um emprego melhor se tivesse tentado” ou “Eu não deveria ter dito isso”.

14. **E se...?:** Você faz uma série de perguntas do tipo “e se...” alguma coisa acontecer, e nunca fica satisfeito com as respostas. **Por exemplo:** “Sim, mas e se eu ficar ansioso?” ou “E se eu não conseguir respirar?”.

15. **Raciocínio emocional:** Você deixa os sentimentos guiarem sua interpretação da realidade. **Por exemplo:** “Sinto-me deprimida; conseqüentemente, meu casamento não está dando certo”.

16. **Incapacidade de refutar:** Você rejeita qualquer evidência ou argumento que possa contradizer os pensamentos negativos. Por exemplo, quando você pensa “Não sou digna de amor”, rejeita como irrelevante qualquer evidência de que as pessoas gostem de você. Conseqüentemente, o pensamento não é refutado. **Outro exemplo:** “Esse não é o problema real. Há problemas mais profundos. Existem outros fatores”.

17. **Foco no julgamento:** Você avalia a si próprio, os outros e os eventos em termos de preto-e-branco (bom-mau ou superior-inferior), em vez de simplesmente descrever, aceitar ou compreender. Está continuamente se avaliando e avaliando os outros segundo padrões arbitrários e concluindo que você e os outros deixam a desejar. Você se concentra nos julgamentos dos outros e de si mesmo. **Por exemplo:** “Não tive um bom desempenho na faculdade” ou “Se eu for aprender tênis, vou me sair mal” ou “Veja como ela faz sucesso. Eu não consigo”.

Lista publicada originalmente no Livro:

Técnicas de Terapia Cognitiva – Manual do Terapia

Autor: Robert L. Leahy