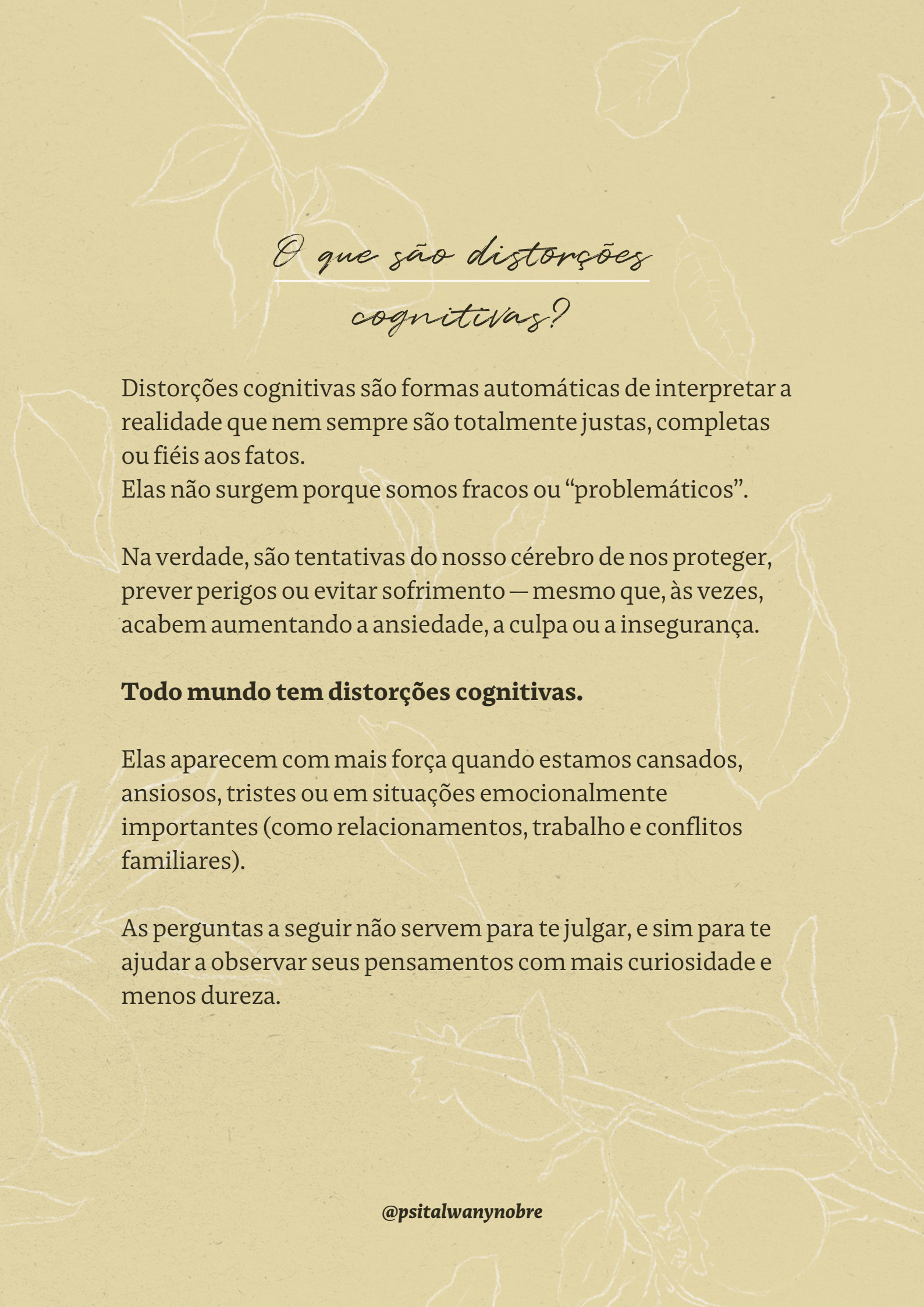




O que são distorções cognitivas?

Distorções cognitivas são formas automáticas de interpretar a realidade que nem sempre são totalmente justas, completas ou fiéis aos fatos.

Elas não surgem porque somos fracos ou “problemáticos”.

Na verdade, são tentativas do nosso cérebro de nos proteger, prever perigos ou evitar sofrimento — mesmo que, às vezes, acabem aumentando a ansiedade, a culpa ou a insegurança.

Todo mundo tem distorções cognitivas.

Elas aparecem com mais força quando estamos cansados, ansiosos, tristes ou em situações emocionalmente importantes (como relacionamentos, trabalho e conflitos familiares).

As perguntas a seguir não servem para te julgar, e sim para te ajudar a observar seus pensamentos com mais curiosidade e menos dureza.

Perguntas importantes a serem feitas na observação e análise dos próprios pensamentos:

1. Estou pulando para a pior conclusão possível?
(Catastrofismo)
2. Estou pensando de forma extremada – tudo ou nada?
(Pensando 8 ou 80)
3. Estou usando as palavras “sempre” e “nunca” para generalizar o que envolve um episódio/situação?
(Generalizando)
4. Estou prevendo o futuro em vez de esperar para ver o que vai de fato acontecer? **(Bola de cristal)**
5. Estou tirando conclusões precipitadas sobre o que os outros estão pensando sobre mim? **(Lendo as mentes)**
6. Estou focando os aspectos negativos e menosprezando os positivos? **(Filtrando mentalmente as informações)**
7. Estou ignorando os aspectos positivos ou transformando os aspectos positivos em negativos? **(Desqualificando o positivo)**
8. Estou rotulando a mim mesmo como um fracassado, descartável ou inútil? **(Rotulando)**

9. Estou dando ouvidos demais aos meus sentimentos negativos em vez de analisar os fatos? (Raciocinando **emocionalmente**)

10. Estou encarando um episódio/situação ou comportamento de alguém como se fosse algo especial contra mim, ou me culpando e menosprezando os fatos? (**Personalizando**)

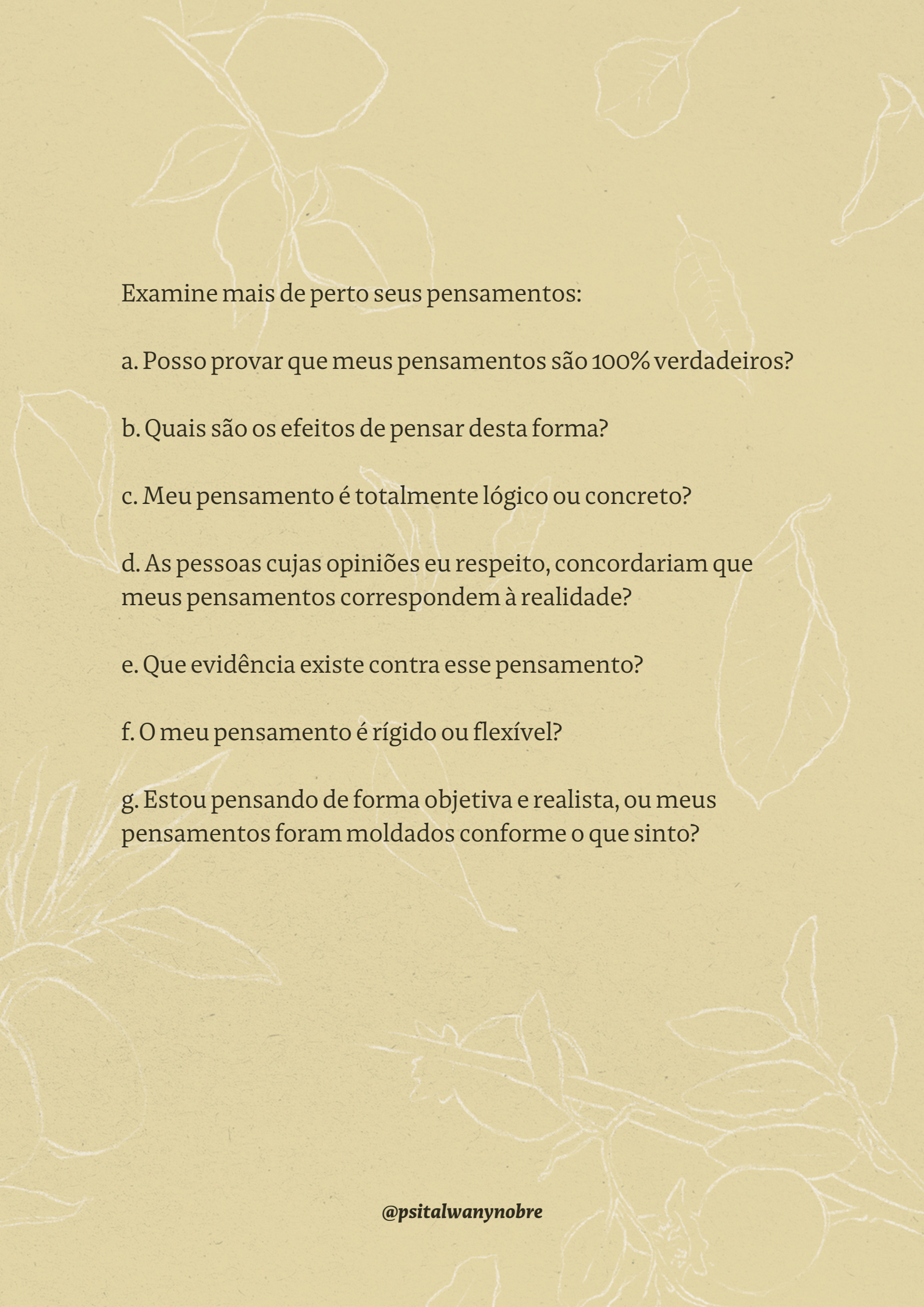
11. Estou usando palavras como “deveria”, “devo”, “tem que” ou “preciso” para criar regras rígidas sobre mim mesmo, sobre o mundo e sobre os outros? (**Exigindo**)

12. Estou dizendo a mim mesmo que às vezes é muito difícil, ou insuportável, ou ainda “Eu não posso suportar” quando, na verdade, é difícil de suportar, mas é tolerável e vale a pena ser tolerado? (**Baixa tolerância à frustração**)

Como usar esse exercício, na prática:

1. Pense em uma situação recente que te gerou desconforto emocional
2. Observe quais pensamentos surgiram automaticamente
3. Use as perguntas abaixo para analisar esses pensamentos com mais cuidado

O objetivo não é pensar “positivo”, mas pensar de forma mais realista e flexível.



Examine mais de perto seus pensamentos:

a. Posso provar que meus pensamentos são 100% verdadeiros?

b. Quais são os efeitos de pensar desta forma?

c. Meu pensamento é totalmente lógico ou concreto?

d. As pessoas cujas opiniões eu respeito, concordariam que meus pensamentos correspondem à realidade?

e. Que evidência existe contra esse pensamento?

f. O meu pensamento é rígido ou flexível?

g. Estou pensando de forma objetiva e realista, ou meus pensamentos foram moldados conforme o que sinto?