

Aprenda a reconhecer os padrões de pensamento que
influenciam suas emoções e decisões.



ENTENDENDO AS DISTORÇÕES COGNITIVAS

BEATRIZ UQ

Distorções Cognitivas: como identificar, confrontar e reprogramar.

Sabe aquele momento em que algo dá errado no seu dia e de repente, sua mente dispara pensamentos como: **"Sou um fracasso"**, **"Nada nunca dá certo para mim"** ou **"Todo mundo me acha um idiota"**? Esses são exemplos de distorções cognitivas – formas de pensar que sem percebermos, nos fazem interpretar a realidade de maneira negativa, exagerada ou até mesmo irreal.

Esses pensamentos não surgem do nada. Eles são padrões automáticos que desenvolvemos ao longo da vida, influenciados por experiências passadas, medos e inseguranças. O problema é que quando acreditamos neles sem questionar, acabamos sentindo emoções intensas como ansiedade, tristeza e frustração, o que **pode nos levar a tomar decisões impulsivas, evitar situações ou até mesmo desistir de algo importante.**

Por que é essencial prestar atenção a esses pensamentos?

→ Porque eles **afetam diretamente nossas emoções!**

Exemplo: Imagine que você enviou uma mensagem para alguém e a pessoa demorou a responder. Se você pensar *"Ela me ignorou porque não gosta de mim"*, pode sentir ansiedade ou tristeza. Mas se considerar outras possibilidades, como *"Ela pode estar ocupada"*, *"Talvez tenha esquecido de responder"*, a emoção gerada será completamente diferente.

→ Porque eles **influenciam nossas ações!**

Exemplo: Se você acredita que nunca será bom o suficiente para um determinado trabalho, pode nem tentar se candidatar. Se pensa que ninguém gosta de você, pode se isolar. Ao mudar a forma de pensar, novas possibilidades surgem e sua vida pode se transformar.

Pensamentos distorcidos podem ser questionados e ajustados. Com treino, conseguimos perceber quando estamos distorcendo a realidade e substituir esses pensamentos por versões mais realistas e equilibradas.

Identificar e corrigir pensamentos distorcidos é um passo essencial para melhorar a saúde mental, reduzir a ansiedade e aumentar a autoestima. Afinal, ***a forma como pensamos molda a forma como nos sentimos e agimos no mundo.***

A seguir, veja a lista de pensamentos distorcidos e use-a sempre que precisar.

LISTA DE distorções cognitivas

DISTORÇÃO COGNITIVA	EXEMPLO	ESTRATÉGIA DE CONFRONTO	TÉCNICA AVANÇADA
POLARIZAÇÃO (dicotômico) Pensar em extremos, sem considerar os tons intermediários. As coisas são vistas como "tudo ou nada", "bom ou ruim", sem nuances.	"Se eu não for perfeita, sou um fracasso total."	Encontrar o meio-termo: "Será que preciso ser 100% para ser boa?"	Testagem comportamental: Buscar feedback realista de terceiros para medir competência.
CATASTROFIZAÇÃO Imaginar o pior cenário possível e assumir que isso vai acontecer.	"Se eu errar essa apresentação, vão me demitir."	Teste da Realidade: "Quais evidências reais sustentam essa previsão?"	Exposição Gradual: Praticar apresentações menores e analisar os resultados.
LEITURA MENTAL / ADIVINHAÇÃO (inferência arbitrária) Acreditar que você sabe o que os outros estão pensando, geralmente assumindo que estão pensando negativamente sobre você.	"Ele não respondeu, deve me odiar."	Explorar outras hipóteses: "Pode estar ocupado, sem bateria?"	Contra-argumentação Racional: Defender a hipótese oposta e buscar evidências para ela.
HIPERGENERALIZAÇÃO Chegar a uma conclusão geral com base em um único incidente ou em poucas evidências.	"Sempre estrago tudo."	Fazer um diário de evidências contrárias	Técnica da Escala: Avaliar o desempenho de 0 a 10 e verificar se realmente é "sempre" ruim.
FILTRO MENTAL (abstração seletiva) Focar apenas em aspectos negativos de uma situação e ignorar os positivos. Isso pode levar a uma visão distorcida da realidade.	"Recebi 10 elogios e 1 crítica, então fui péssimo."	Treinar a atenção para o positivo	Técnica do Registro Diário: Anotar diariamente pelo menos 3 coisas positivas.
DESQUALIFICAÇÃO DO POSITIVO Rejeitar elogios ou experiências positivas, argumentando que elas não são válidas ou importantes.	"Só elogiaram por educação."	Reformulação Racional: "Se fosse apenas educação, fariam isso com todos?"	Técnica Autocompaixão Racional: Como você explicaria isso para um amigo?

RACIOCÍNIO EMOCIONAL Concluir que algo é verdadeiro com base em como você se sente, em vez de evidências reais.	"Sinto que sou um fracasso, então devo ser mesmo."	Separar emoção de realidade	Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): Aceitar o sentimento sem dar total credibilidade a ele.
PERSONALIZAÇÃO Atribuir responsabilidade excessiva a si mesmo por eventos externos, como se tudo de ruim que acontecesse fosse culpa sua.	"Eles estão quietos, devo ter feito algo errado."	Identificar outras causas possíveis	Técnica da Prova Contrária: Perguntar diretamente se houve algo errado.
ROTULAÇÃO Rotular a si mesmo ou aos outros com termos negativos, em vez de reconhecer o comportamento específico.	"Sou um idiota por ter errado."	Separar identidade de comportamento	Técnica Autocompaixão Racional: Falar consigo como falaria com um amigo
AMPLIAÇÃO E MINIMIZAÇÃO Diminuir a importância de suas próprias conquistas ou qualidades positivas.	"Meu erro foi enorme, meu acerto não conta."	Equilibrar a percepção	Técnica do Descentramento: Pedir para outra pessoa dar uma perspectiva sobre a situação.
COMPARAÇÃO INJUSTA Comparar-se injustamente com os outros, geralmente de uma forma que diminui sua própria autoestima.	"Fulano já está muito à frente de mim."	Ajustar a régua da comparação	Técnica do Progresso Pessoal: Comparar-se consigo mesmo, não com os outros.
IMPERATIVOS "Deveria", "tenho que" e "e se?"	"Eu deveria ser mais produtivo o tempo todo."	Reestruturar a exigência: "O que torna isso uma obrigação?"	Técnica da Autorreflexão: Escrever os prós e contras dessa regra rígida.

REFERÊNCIAS: Beck, J. S. (1997). *Terapia Cognitiva: Teoria e Prática*. Porto Alegre: Artmed. Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: William Morrow and Company. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York: Guilford Press.

WWW.BEATRIZUQ.COM

Este material é de criação própria. Por favor, não copie nem distribua sem autorização.