

## **Lista de pensamentos disfuncionais**

### **1. Pensamento de tudo ou nada (ou pensamento dicotômico)**

Ocorre sempre que você pensa as coisas em termos de “8 ou 80”. Como se não houvesse possibilidade de meio termo.

### **2. Supergeneralização**

Se refere ao péssimo hábito de interpretar uma situação isolada — ou uma única experiência — como *verdade estabelecida*. Quem pensa assim, julga que **um resultado negativo** é suficiente para invalidar novas tentativas.

### **3. Filtro mental**

Equivale à tendência de focar em falhas, erros ou aspectos negativos de um acontecimento. Quando você usa a filtragem mental como critério, os detalhes desagradáveis ou constrangedores costumam ser tudo o que você lembra de uma situação.

### **4. Desqualificação do positivo**

Consiste em perceber que eventos positivos aconteceram, de fato, porém, em função da distorção cognitiva, a pessoa os considera *obra do acaso*. Ou seja, não reconhece a experiência positiva como algo de valor, algo que conte como evidência de uma habilidade, por exemplo.

### **5. Leitura mental**

É uma armadilha que nos faz acreditar que podemos adivinhar o que os outros pensam. Tudo com base em suposições. Seria o mesmo que tirar conclusões precipitadas, presumindo que as intenções das outras pessoas são exatamente aquelas que você “decidiu” como verdades.

### **6. Adivinhação**

Também parte do pressuposto que você tem alguma espécie de *bola de cristal*. Essa distorção aparece quando você faz previsões sobre o futuro (cria desdobramentos em sua cabeça), se fixando em hipóteses pouco prováveis.

### **7. Catastrofização**

É um tipo de pensamento disfuncional que te faz ampliar ou minimizar o significado, importância ou probabilidade de certas coisas acontecerem. Por essa lente, o pior cenário ou desfecho imaginável ganha ares de *consequência lógica*. Mesmo que isso desafie a própria lógica!

### **8. Raciocínio emocional**

Significa avaliar as emoções e sentimentos como se fossem fatos. Ou seja, a pessoa assume que a forma como ela se sente sobre uma situação traduz a verdade. Quando permitimos que uma emoção ganhe esse status (ciúmes, por exemplo), ignoramos argumentos razoáveis que poderiam nos mostrar outra perspectiva.

### **9. Declarações do tipo “deveria” ou “eu devo”**

São pensamentos disfuncionais relacionados às nossas expectativas de como as coisas *deveriam* ser ou acontecer. O problema é que essas “declarações de dever” são idealizações. E a realidade, dificilmente, é perfeita.

Resultado? Nos sentimos culpados ou envergonhados quando as coisas não saem como pensamos. Ou ficamos ressentidos, com raiva e decepcionados quando os outros não agem como acreditamos que eles deveriam agir.

### **10. Rotulação**

Equivale a atribuir rótulos negativos a si mesmo (ou aos outros) em função de incidentes isolados. Por exemplo, quando um amigo não te ajuda numa situação e você o julga egoísta. Ou quando você se autointitula incompetente, porque não conseguiu realizar uma tarefa de trabalho. Nesses casos, a rotulagem está distorcendo suas avaliações.

### **11. Personalização**

É um erro cognitivo que consiste em levar tudo para o lado pessoal. Em outras palavras, é o mesmo que assumir a culpa ou responsabilidade pelas atitudes e humores de outras pessoas.

### **12. Atribuição de culpa**

Ao contrário da personalização, essa distorção faz com que você transfira a culpa de seus problemas para as outras pessoas. Como se fosse uma vítima das circunstâncias. Isenta de responsabilidade nos acontecimentos desagradáveis.

### **13. Estar sempre certo**

É um grande empecilho para construção de um relacionamento saudável. Por essa ótica, a pessoa compreende suas opiniões como fatos — incontestáveis. Logo, fará de tudo para mostrar que o que ela pensa é o correto. E, por consequência, buscará invalidar tudo o que for contra sua convicção.

### **14. Falácia de controle externo**

Consiste em imaginar que sua vida é controlada pelo destino. Não há nada que possa fazer para mudar o que “está escrito” para você. É uma maneira de isentar seus comportamentos prejudiciais das consequências que eles trazem.

### **15. Falácia do controle interno**

Oposto à falácia do controle externo, esse tipo de pensamento disfuncional te transforma no “centro do universo”. Você acredita que são exclusivamente as suas ações que determinam todo seu entorno. O excesso de autorresponsabilidade o impede de considerar fatores externos — e a própria liberdade de escolhas alheia — como elementos independentes que interferem nos resultados.

### **16. Falácia de justiça**

Pode ser traduzida como apego à ideia de “lei do retorno”. A pessoa pressupõe que todos os seus esforços devam ser reconhecidos e retribuídos em igual medida. Da mesma forma, quando ocorrem eventos negativos, os vê como um castigo pelos erros que cometeu. Porém, a realidade não obedece esse equilíbrio 100% das vezes...

### **17. Falácia da recompensa do céu**

Semelhante à falácia da justiça, essa crença disfuncional faz com que a pessoa guie seus atos esperando uma retribuição divina. Ela é capaz de abrir mão de seus sentimentos e interesses, na expectativa de que seu sacrifício resulte em recompensas. Como o retorno nem sempre acontece, alguém com esse tipo de pensamento pode mergulhar em amargura e frustração.

### **18. Falácia da mudança (Controle sobre o externo)**

É típica de relacionamentos abusivos. A pessoa acredita que pode mudar o outro, se pressionar o suficiente. E faz isso pois acredita que sua felicidade depende da mudança idealizada na outra pessoa.

### **19. Pensamento mágico**

Ideia de que um fato/pessoa externa surgirá e resolverá os problemas vivenciados.

Retirado de: <https://www.clinicadepsicologianodari.com.br/post/pensamentos-disfuncionais-18-tipos-de-pensamentos-que-estao-te-boicotando>