

Listamos as 13 principais distorções cognitivas e como identificá-las

A [terapia cognitivo-comportamental](#) (TCC) é uma abordagem da Psicologia que estuda a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Dessa forma, ela é capaz de estimular mudanças positivas e apresentar bons resultados na saúde mental. Um dos principais conceitos dessa teoria é o de distorções cognitivas.

As distorções representam certos padrões no pensamento. Ou seja, as pessoas pensam sobre a realidade de maneira distorcida, o que causa diversos níveis de sofrimento. Muitas vezes, isso acontece sem que elas percebam. Por isso, o tratamento com um psicólogo faz toda a diferença.

Quer saber mais sobre as distorções, como elas podem ser identificadas e tratadas? Então, confira as informações deste post!

Que efeitos as distorções cognitivas podem causar?

Tudo o que fazemos é processado pelo nosso cérebro. Em outras palavras, nós geramos pensamentos sobre todas as coisas que vivemos. Além disso, o ser humano tem a capacidade não só de pensar sobre sua realidade atual, mas também de reviver na mente os acontecimentos do passado e refletir sobre o futuro.

Ainda que essas sejam capacidades incríveis, elas têm grande potencial de trazer sofrimento. Afinal, nem tudo o que pensamos é positivo e motivador. Pelo contrário, muitas pessoas têm uma visão negativa de si mesmas e de seus contextos de vivência.

O problema não seria tão ruim se afetasse apenas os pensamentos. Entretanto, sabemos que o que uma pessoa pensa está diretamente ligado às suas emoções e comportamentos. Ou seja, alguém que tem uma distorção cognitiva e se vê de modo negativo, vai apresentar sentimentos como [ansiedade](#), tristeza e frustração com mais frequência.

Além disso, a pessoa também passa a se comportar de maneira disfuncional — por exemplo, se afastando dos amigos por considerar que não é querida por eles. Em geral, as distorções cognitivas estão envolvidas em contextos diversos, desde simples equívocos de interpretação até problemas mais sérios, como os [transtornos alimentares](#).

Identificar e tratar as falhas no pensamento é a maneira mais eficiente de melhorar essas condições emocionais e comportamentais. Por isso, o trabalho com as distorções é essencial na prática clínica do psicólogo.

Quais são as 13 principais distorções cognitivas?

1. Personalização

Nessa distorção, a pessoa tende a atribuir culpa a si mesma nas mais diversas situações que vive. É comum que quem está nessa condição peça desculpas constantemente, ainda que não tenha toda a

responsabilidade ou que o fato não seja diretamente com ela. É o caso, por exemplo, de alguém que considera que um amigo não conquistou um emprego porque ele não ajudou o suficiente.

2. Filtro Mental

Nessa outra distorção cognitiva, há uma visão predominantemente negativa sobre a vida. A pessoa foca nos acontecimentos ruins e ignora o que existe de positivo. Por exemplo, alguém que não tenha conseguido a nota que queria em uma prova pode achar que nunca foi bem nos estudos, ignorando todos os outros resultados positivos que já obteve antes.

3. Generalização

Esse tipo trata de um estereótipo de pensamento que transforma um caso específico em uma regra para a vida. Diante de um acontecimento difícil, a pessoa com essa distorção generaliza a realidade e passa a acreditar que ela é uma verdade absoluta. Por exemplo, a pessoa citada na distorção acima considera que sempre se deu mal nas provas e que nunca terá bons resultados nos estudos.

4. Maximização e minimização

Nesses casos, acontece de alguém minimizar suas conquistas ou aspectos positivos e maximizar os erros e as coisas negativas que acontecem. Assim, a pessoa dá grande importância às suas falhas e as considera de sua total responsabilidade, enquanto as realizações são desconsideradas e tratadas como obra da sorte ou fruto da ajuda de outros.

5. Pensamento dicotômico ou polarizado

Todas as situações que vivemos têm várias maneiras de serem interpretadas e vários caminhos a seguir. Mas isso não acontece quando essa distorção cognitiva atua. Nesse caso, a pessoa enxerga a vida somente a partir de duas ideias polarizadas — tudo ou nada, “oito ou oitenta” — ou seja, é um padrão de pensamento inflexível.

Em um exemplo profissional, seria alguém dizer que se não ganhar uma promoção no trabalho é porque é um péssimo funcionário. Assim, as condições alternativas não são consideradas, como se existissem apenas duas possibilidades para concluir qualquer situação.

6. Raciocínio emocional

Quem sofre com essa distorção do pensamento transforma suas emoções em fatos sobre a vida. Por exemplo, uma pessoa que tem uma baixa autoestima pode considerar — apenas porque se sente assim — que ninguém gosta dela e que ela é péssima em tudo o que faz. Da mesma forma, alguém que se sente nervoso ao falar em público passa a acreditar que está se sentindo assim porque os outros não estão gostando do que ele diz.

7. Leitura da mente

Nessa distorção o ponto está em achar que sabe o que os outros estão pensando. Então, sem qualquer dado concreto ou evidência, a pessoa infere o que alguém pensa ou sente a respeito dela. Em um exemplo prático, um profissional que não conquista uma promoção pode considerar que isso aconteceu porque o chefe o odeia — ignorando outras hipóteses prováveis para o acontecimento.

Outro exemplo clássico, que se repete no dia a dia de quem tem essa distorção cognitiva, é deduzir que os outros devem falar ou pensar mal de suas condutas. Esse pensamento disfuncional está diretamente ligado à crença central da necessidade de aprovação.

8. Catastrofização

Esse é um dos tipos de distorções cognitivas que mais causam sofrimento emocional, porque as pessoas com esse padrão estão frequentemente esperando o pior de cada situação que vivem. O nível de ansiedade de quem apresenta esses pensamentos é muito alto — a ponto de deixar de fazer várias coisas, como não andar de avião porque ele vai cair, não dar uma opinião porque vai ser humilhado etc.

Essas pessoas também costumam ficar muito nervosas quando não conseguem falar com alguém que amam. A ansiedade da catastrofização as fazem pensar que a pessoa não está respondendo porque sofreu um acidente ou algo muito ruim aconteceu.

9. Conclusões precipitadas

Também denominadas como premonição, adivinhação ou predição de futuro, essas distorções cognitivas causam ideias infundadas sobre os acontecimentos que estão por vir. Elas estão presentes quando chegamos a determinadas conclusões iracionais sobre nós mesmos ou em relação a como as outras pessoas vão agir. Veja algumas situações comuns:

- “Não vou passar na entrevista”;
- “Vou ficar nervoso na hora da apresentação”;
- “As pessoas não vão gostar de mim”;

- “Não vou me sentir à vontade naquele ambiente”.

10. Afirmações do tipo “deveria” e “tenho que”

Nesse tipo de distorção cognitiva, a pessoa tem uma forte autocobrança e não consegue aceitar as coisas simplesmente como são. Assim, permanece o pensamento inflexível de como deveria ser o seu próprio comportamento e o dos outros. Esse padrão mental também está relacionado a questões como baixa autoestima, expectativas irreais e intolerância à frustração.

De forma semelhante, estão as demandas absolutistas — expressões rígidas que impõem um tom de imposição a qualquer ação, como: “eu tenho que dormir agora”; “eu devo ir ao cinema com meus amigos”; “eu tenho que brincar com meus filhos”. Não se trata apenas da colocação das palavras, mas do sentimento que elas suscitam, como se nada fosse prazeroso, e sim obrigatório.

11. Rotulação

Com o pensamento da rotulação, o foco não está na atitude isolada e sim no papel assumido. Dessa forma, em vez de avaliarmos um erro — próprio ou dos outros — como algo eventual e aceitável, partimos para a definição de rótulos pejorativos, como:

- “Ele é um inútil, incompetente”;
- “Ela é falsa e mentirosa”;
- “Eu sou um fracassado”.

12. Atribuição de culpa

Se na personalização a pessoa tende a se culpar por tudo o que acontece ao seu redor, na atribuição de culpa ocorre justamente o contrário. Nesse caso, a tendência é procurar por culpados externos e considerar as próprias falhas como responsabilidade dos outros. De modo claro, quem sustenta esse tipo de pensamento se sente vítima das circunstâncias e, portanto, não se orienta para mudança.

Exemplos:

- “Estou me sentindo mal por culpa dele”;
- “Meus pais causaram todos os meus problemas”;
- “As coisas dão errado para mim, porque tem muita gente torcendo contra”.

13. Comparações injustas

Essa distorção cognitiva faz com que a pessoa faça comparações irreais entre sua vida e as conquistas alheias — “ele é mais bem-sucedido que eu”, “ela conseguiu fazer aquela viagem, e eu não” — sem avaliar os caminhos que foram trilhados para chegar a tal ponto. Isso causa um sentimento de inferioridade e insatisfação com os próprios resultados.

É possível superar as distorções cognitivas?

Como falamos, as distorções cognitivas são padrões disfuncionais do pensamento. Logo, é possível modificá-las para que a pessoa pense de um modo mais realista e positivo. Isso não significa, entretanto, fazer com que alguém seja sempre otimista. Ao contrário, o objetivo é construir uma relação mais próxima entre a realidade e o modo de pensar.

Por exemplo, uma pessoa não precisa acreditar que vai sempre tirar boas notas. Mas ela pode substituir um pensamento negativo por um mais realista: refletindo sobre os esforços que teve enquanto estudava e sabendo que, se acontecer uma nota ruim, é possível contorná-la.

O [atendimento psicológico](#) com um profissional especializado em TCC ajuda muito nessa tarefa. Afinal, geralmente as pessoas não percebem que pensam de maneira distorcida. Portanto, a primeira etapa do tratamento é identificar os padrões disfuncionais. Depois disso, o psicólogo ajuda o paciente, por meio de [técnicas](#) específicas, a confrontá-los e a formular hipóteses construtivas.

A TCC apresenta ótimos resultados na modificação das distorções de pensamento. Com isso, é possível aliviar o sofrimento de modo significativo e gerar qualidade de vida, inclusive para pacientes com transtornos mais sérios — como depressão e ansiedade. Em razão da eficácia da abordagem, os psicólogos que atuam nessa área obtêm bons resultados e [reconhecimento](#).

Agora você conhece as principais distorções cognitivas e sabe a importância de identificá-las. Aprofundar-se nesse assunto é muito importante para a atuação na [Psicologia clínica](#). Por isso, vale a pena estudar e se [especializar](#) para trabalhar com a terapia cognitivo-comportamental!

E então, este post foi útil? Aproveite para [entrar em contato](#) com o Cognitivo e obter mais informações sobre a TCC para aperfeiçoar sua prática profissional.