



# Mind News

*Informativo para seu bem-estar emocional – n° 48*

## Pensamentos distorcidos

Um dos importantes conceitos da abordagem cognitiva da TCC – Terapia Cognitivo Comportamental é o das “distorções cognitivas”, ou seja, quando assumimos que um pensamento é necessariamente verdadeiro e acabamos nos comportando de forma inadequada. Existem diversos tipos de distorções (\*), vamos apresentar algumas delas:

- **Catástrofes** – “se eu ligar algumas vezes para o celular de uma pessoa querida e ela não atender, algo muito ruim deve ter acontecido”
- **Tudo ou nada** – “se eu não tirar nota 10 no exame, serei um fracasso total” ou “Eu não sirvo para nada”
- **Não considerar o positivo** – “apesar de a comida que preparei estar muito boa, eu sou totalmente incompetente na cozinha, pois faltou um pouco de sal”
- **Rótulos** – “sou um fracasso total”, “sou muito feio”, “sou um perdedor”
- **Maximização** – “Tirei nota 9,5 na prova da Faculdade, mas isso não significa que sou inteligente, pois a prova foi muito fácil”
- **Leitura mental** – “Acho que ela não gosta de mim”, “meu chefe quer me prejudicar”
- **Personalização** – “O vendedor foi rude comigo, pois devo ter feito ou falado algo errado”

O fato de você pensar alguma coisa não quer dizer que essa coisa seja necessariamente verdadeira. Quando identificamos pensamentos repetitivos, uma boa forma de lidar com eles, é sair do “piloto automático” e perguntar a si mesmo:

- Será que isso é realmente verdadeiro? Que evidências suportam esse pensamento?
- Existe outra maneira de perceber essa situação?
- Estou considerando tudo ou só parte da situação?
- Que outros fatores podem ter ocorrido e que eu não estou levando em conta?

Os pensamentos automáticos têm origem em crenças que assumimos desde quando éramos crianças, mas essas crenças podem ser modificadas. A tarefa de identificar e alterar pensamentos automáticos e as crenças nas quais eles se baseiam geralmente precisa da ajuda de um profissional de psicologia, pois essa é uma tarefa que precisa de um olhar externo.

(\*) Baseadas no livro *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*, de Judith Beck, 2021, Editora Artmed



**Gustavo G. Boog** é psicólogo, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia e Mestrado em Administração de Empresas. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)

[www.boog.com.br](http://www.boog.com.br)

*Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.*