

# Gondolati torzítások

1. **Minden vagy semmi gondolkodás:** (fekete-fehér, polarizált vagy végletekben való gondolkodás). A személy a helyzetet az átmeneteket is tartalmazó folyamat helyett csak két kategória szerint értékeli. *Például:* "Ha valami nem teljesen sikerül, akkor azt kudarcként könyvelem el."
2. **Katasztrófizálás (jövendőmondás):** A személynek a jövőre nézve negatív feltételezései vannak, a sokkal valószínűbb kimenetel figyelmen kívül hagyása mellett. *Például:* „Annyira ideges leszek majd, hogy egyáltalán nem tudok teljesíteni.”
3. **A pozitívum figyelmen kívül hagyása, vagy kizárása.** ( a pozitívum diszkvalifikálása). A személy indokolatlanul gondolja azt, hogy a pozitív tapasztalatok, cselekedetek vagy értékek nem számítanak. *Például:* "Ezt a projektet jól készítettem el, de ez nem azt jelenti, hogy hozzáértő vagyok, csak azt hogy szerencsém van".
4. **Érzelmi érvelés.** A személy erős „érzései” alapján vél igaznak valamit (aktuálisan hisz benne) és leértékeli vagy nem veszi figyelembe az ellenkezőjét igazoló tényeket. *Például:* „Tudom, hogy munkám során jól oldok meg sok dolgot, mégis úgy érzem, hogy kudarcot vallok.”
5. **Címkézés.** A személy egy általánosító, rögzült vonást tulajdonít saját magának vagy másoknak (amelyet valószínűleg negatív elnevezéssel illet) anélkül, hogy a kevesebb káros következményekkel járó objektív tényeket figyelembe venné. *Például:* "Tiszta csőd (balfácán, stb .) vagyok, „X” egy gazember..”
6. **Nagyítás / kicsinyítés.** A személy önmagát, másokat, vagy egy helyzetet értékelve indokolatlanul felnagyítja a negatív és/vagy kicsinyíti a pozitív jellemzőket. *Például:* " Ha közepes minősítést kapok, akkor ez azt bizonyítja, hogy nem vagyok alkalmas a továbbtanulásra .A jó jegyek nem bizonyítják, hogy okos vagyok.”
7. **Mentális szűrő.**(szelektív absztrakciónak is nevezik) A személy az egész kép helyett kiragadja a negatív részleteket. *Például:* Mivel gyenge osztályzatot is kaptam, (számtalan jó jegy mellett) ez azt jelenti, hogy rossz munkát végzek.”
8. **Gondolatolvasás.** A személy azt hiszi, tudja, hogy mások mit gondolnak(negatívumot) és egyéb, sokkal valószínűbb lehetőséget nem vesz figyelembe. *Például:* Azt gondolja, hogy nem tudom a fontos dolgokat erről a projektről.”
9. **Túláltalánosítás.** A személy korai (elhamarkodott) az aktuális helyzeten túlmutató, döntően negatív általános következtetésére jut, egyetlen tapasztalat alapján. *Például:* „ Mivel rosszul éreztem magam az összejövetelen, nem vagyok képes barátokra szert tenni.”
10. **Megszemélyesítés.** A személy azt gondolja, hogy saját maga okozója mások elfogadhatatlan viselkedésének, anélkül, hogy elfogadhatóbb magyarázatot találna erre. *Például:* „ A szerelő azért volt velem udvariatlan, mert valami rosszat tettem.
11. **„Kell ”és „ kellene” állítások** (imperatívuszok). A személynek határozott és pontos elképzelése van arról, hogy neki és másoknak hogyan kellene viselkednie és az elvárások megghiúsulása esetén túlértékeli a következményeket. *Például:* "Szörnyű, hogy hibát követtem. Mindig a legjobbnak kellene lennem.”
12. **Csőlátás.** A személy a helyzetnek csak a negatív oldalát látja. *Például:* „ A fiam tanára semmit sem csinál jól. Kritikus, érzéketlen a gyerekekkel szemben és gyengén tanít.”
13. **Alacsony frusztrációs tolerancia** (LFT – Albert Ellis) – „Nem bírom ki.”, „Ez már túl sok nekem.” Gondolatok. Általában ezek nem tudatosak, de sokszor jelen vannak, amikor frusztrációt élünk meg egy fájdalommal, hiányérzettel vagy más érzéssel kapcsolatban.