

# Kognitív torzítások listája

(Tringer, 2001; Beck, 2002)

## 1. Minden vagy semmi típusú gondolkodás

Amikor az ember mindent fekete-fehér kategóriákban értékel. Pl. nem tökéletes teljesítmény esetén az egész helyzetet teljes kudarcnak éli meg: „Ha nem vagyok a legjobbak között, akkor értéktelen vagyok.”

## 2. Túláltalánosítás

Egyszeri negatív esemény alapján általánosít a személy. Pl. ha valami nem sikerült, akkor úgy zárja le a dolgot, hogy „nekem soha semmi nem sikerül”.

## 3. Negatív szűrés

Amikor a személy egy adott történeésből pusztán egyetlen részletet emel ki, s ennek alapján mindent negatívan minősít. Pl.: „Hiába fogytam 20 kg-ot, ha még mindig terhesnek néznek a metrón.”

## 4. A pozitívumok figyelmen kívül hagyása, leértékelése

Ha a pozitív tapasztalatait az egyén azzal utasítja el, hogy azok „nem számítanak”. Így az egyébként pozitív események is negatívnak tűnnek fel. Pl.: „Csak azért ragaszkodik hozzám, mert nem ismer.” „Csak azért sikerült a nyelvvizsgám, mert szerencsém volt.”

## 5. Elhamarkodott következtetés: a negatív értékelés nem a tényeken alapul.

A) **Gondolatolvasás:** amikor az egyén azt hiszi, tudja, hogy mások mit gondolnak róla (negatívumot), és egyéb, sokkal valószínűbb lehetőségeket nem vesz figyelembe. „Unalmasnak tartanak.”, „Biztos utál.”

B) **Jövendőmondás:** a személynek a jövőre nézve negatív elképzelései vannak, és más – sokkal valószínűbb – kimeneteket nem vesz figyelembe. „Úgysem fog sikerülni.”

## 6. Felnagyítás és lekicsinylés

Amikor az ember eltúlozza bizonyos dolgok fontosságát (pl. saját hibáit vagy mások erőseit) vagy – ellenkezőleg – saját jó tulajdonságait, sikereit, ill. mások gyengéit bagatellizálja. Ezt a tulajdonságot kettős morálnak is nevezik. Pl.: „Az semmi, hogy van egy diplomám, mert az mindenkinek van.”

## 7. Érzelmi logika

A személy erős „érzései” alapján igaznak vél valamit, és nem veszi figyelembe az ellenkezőjét igazoló tényeket. Pl.: „Hiába szerepeltem jól több nemzetközi versenyen, mégis közepszerűnek érzem magam.”

## 8. „Kell” és „kellene” állítások

Az egyénnek határozott elvárásai vannak arról, hogy neki, ill. másoknak hogyan „kell” viselkednie, és ezek meghiúsulása esetén túlértékeli a következményeket. Pl.: „Mindig pontosnak kell lennem.”, „A barátomnak tudnia kellene, hogy mit szeretnék.”

## 9. Címkézés és téves címkézés

A túláltalánosítás extrém formája, amikor a személy ahelyett, hogy megfogalmazná a problémát, negatív címkével illeti magát vagy mást. Pl.: „Vesztes vagyok.”

## 10. Perszonalizáció

Amikor az egyén úgy érzi, hogy ő az oka egy olyan eseménynek, amiért valójában nem ő felelős. Pl. „Az én hibám, hogy rosszul sikerült a buli” vagy „Én tehetek róla, hogy a szüleimnek rossz a házassága.”