LE DISTORSIONI COGNITIVE PIÙ COMUNI

1. ☐	LEGGERE NEL PENSIERO. Presumiamo di sapere che cosa pensano gli altri senza avere prove sufficienti di quello che hanno in mente: "*Pensa che io sia un perdente*".
2. ☐	PREDIRE IL FUTURO. Prevediamo il futuro, per esempio un peggioramento della situazione o pericoli futuri: "*Durante la riunione farò una figuraccia", "Non mi daranno quell'incarico*".
3. ☐	CATASTROFISMO. Siamo convinti che ciò che è accaduto o accadrà sia cosi terribile e grave da non poterlo sopportare: "*Sarebbe terribile se fallissi*".
4. ☐	ETICHETTARE NOI STESSI E GLI ALTRI. Attribuiamo tratti complessivamente negativi a noi stessi e agli altri: *"Sono noiosa".*
5. ☐	TENDENZA A MINIMIZZARE GLI ASPETTI POSITIVI. Sosteniamo che ciò che di positivo viene ottenuto da noi o dagli altri non ha valore: "*Quei successi sono stati facili da raggiungere, quindi non hanno alcuna importanza".*
6. ☐	FILTRO NEGATIVO. Ci concentriamo quasi esclusivamente sugli aspetti negativi e di rado notiamo quelli positivi: "*Vedi a quante persone sono antipatico*?".
7. ☐	GENERALIZZAZIONE ECCESSIVA. E il "fare di ogni erba un fascio". Percepiamo un quadro generale negativo a partire da un singolo episodio non positivo: "*E' così che mi vanno le cose di solito: sembra che io fallisca molti dei miei obiettivi".*
8. ☐	PENSARE CHE LE COSE SIANO O BIANCHE O NERE. Questo modo di pensare ci porta a considerare gli eventi e le persone secondo una prospettiva di "tutto o niente", a vedere la realtà senza vie di mezzo, o completamente positiva a del tutto negativa: "*E stata tutta una perdita di tempo*".
9. ☐	"DEVO, SI DEVE, GLI ALTRI DOVREBBERO..." Concentrarsi su doveri e aspettative RIGIDE trascurando la realtà. Interpretiamo gli eventi pensando a come dovrebbero essere invece di concentrarci semplicemente su ciò che è: "*Devo fare bene, altrimenti sono un fallito*".

10. ☐	TENDENZA ALLA "PERSONALIZZAZIONE". Con il termine "personalizzazione" indichiamo in questo caso la tendenza a porre gli eventi in relazione a noi stessi, attribuendocene una dose esagerata di colpa, senza tenere conto del fatto che in alcuni casi la responsabilità è anche degli altri: "*Il progetto è fallito a causa mia*".
11. ☐	INCOLPARE GLI ALTRI. Ci concentriamo sugli altri come causa dei sentimenti negativi che proviamo e ci rifiutiamo di assumere la responsabilità di cambiare noi stessi: "*E' colpa sua se mi sento cosi adesso", "Sono i miei genitori la causa di tutti i miei problemi".*
12. ☐	FARE CONFRONTI SCORRETTI. Interpretiamo gli eventi in base a standard irrealistici; per esempio, concentriamo la nostra attenzione principalmente su chi fa meglio di noi, facendo così un confronto a noi sfavorevole: "*Lei ha più successo di me", "Altri hanno fatto meglio di me …*".
13. ☐	TENDENZA AD AVERE RIMPIANTI. Rimaniamo ancorati all'idea che avremmo potuto fare meglio in passato, invece di concentrarci su quello che possiamo migliorare ora: "*Se ci avessi provato, avrei potuto fare un lavoro migliore", "Non avrei dovuto dire quella cosa".*
14. ☐	LA CATENA DELLE IPOTESI NEGATIVE. Continuiamo a porci una serie di domande sull'eventualità che si verifichino particolari eventi negativi (il tipico "*E se poi...?" , "Cosa accadrà se..?"),* ma non riusciamo a essere soddisfatti da nessuna delle risposte: *"Va bene, ma se poi mi prende l'ansia e mi manca il respiro?".*
15. ☐	RAGIONAMENTO EMOTIVO. Lasciamo che siano le nostre emozioni a guidare la nostra interpretazione della realtà: "*Mi sento depresso, ciò significa che il mio lavoro non sta andando bene*".
16. ☐	INCAPACITÀ DI ACCETTARE PROVE CONTRARIE. Rifiutiamo ogni prova o argomento che possa contraddire i nostri pensieri negativi: "*Non piaccio a nessuno — i miei amici stanno con me solo perchè …*".
17. ☐	ENFASI SUL GIUDIZIO. Consideriamo noi stessi, gli altri e gli eventi sulla base di valutazioni di "buono" e "cattivo" o "superiore" e "inferiore", invece di limitarci a descrivere, accettare o comprendere. *"Lei si che è una persona di successo: io, invece, di successo non ne ho proprio avuto".*