Список когнитивных искажений

1. **Чтение мыслей**: Вы предполагаете, что знаете, о чем думают другие, хотя не имеете на то достаточных оснований. Пример: «Он считает меня неудачником».
2. **Предсказание будущего**: Вы предсказываете события, которые произойдут в будущем: что ситуация ухудшится или вы столкнетесь с опасностью. Пример: «Я провалю экзамен» или «Эту работу мне не получить».
3. **Катастрофизация**: Вы уверены: то, что случилось или случится в будущем, будет настолько страшным и невыносимым, что вы не сможете это пережить. Пример: «Будет просто ужасно, если у меня не получится».

4. **Навешивание ярлыков**: Вы присваиваете себе и окружающим глобальные негативные качества. Пример: «Я непривлекательный, или «Он плохой человек».

5. **Обесценивание положительного**: Вы убеждены, что достигнутые вами или другими людьми положительные результаты на самом деле ничего не стоят. Пример: «Все жены должны себя так вести, поэтому когда она мила со мной, - это ничего не значит» или «Этот успех дался мне легко, а значит, его можно не считать».

6. **Негативный фильтр**: Вы преимущественно сосредоточиваетесь на негативных фактах и редко замечаете позитивные. Пример: «Только посмотрите, скольким людям я не нравлюсь!»

7. **Сверхобобщение**: Вы делаете глобальные негативные выводы на основании отдельных событий. Пример: «Со мной так всегда. У меня ничего не получается».

8. **Дихотомическое мышление**: Вы воспринимаете события и людей, руководствуясь принципом «все или ничего». Пример: «Все меня отвергают» или «Только зря потратил время».

9. **Долженствование**: Вы рассматриваете происходящее с точки зрения того, как должно быть, что мешает воспринимать события так, как есть. Пример: «Я должен показать хороший результат. В противном случае я просто неудачник».

10. **Персонализация**: Вы берете на себя вину за негативные события и не понимаете, что не все происходящее зависит от вас. Пример: «Я разрушил наш брак».

11. **Обвинение**: Вы считаете другого человека источником ваших негативных чувств и отказываетесь брать на себя ответственность за изменения. Пример: «Сейчас я так чувствую себя из-за нее» или «Родители - главный источник моих проблем».

12. **Несправедливое сравнение**: Вы оцениваете события, ориентируясь на нереалистичные стандарты и сосредоточиваясь в первую очередь на людях, которые в чем-то лучше вас. Поэтому сравнения всегда получаются не в вашу пользу. Пример: «Она успешнее меня» или «Другие лучше меня справились с тестом».

13. **Ориентация на сожаление**: Вы сосредоточиваетесь на мысли, что в прошлом могли бы сделать что-то лучше, и не думаете о том, что можно сделать сейчас. Пример: «Если бы я постарался, я мог бы сделать лучше» или « Не нужно было мне этого говорить».

14. **Что, если...?:** Вы задаете себе вопросы о том, что было бы, если бы.., и ответы никогда не приносят вам удовлетворения. Пример:
«Да, но что, если меня захлестнет тревога?» или «А вдруг мне не удастся успокоить дыхание?»

15. **Эмоциональное обоснование**: Вы руководствуетесь чувствами при интерпретации реальных событий. Пример: «Я чувствую себя подавленным - значит, мой брак ужасен».

16. **Неспособность к опровержению**: Вы отвергаете любые доводы, противоречащие вашим негативным мыслям. Например, вы думаете «Меня невозможно любить» и отказываетесь принимать во внимание свидетельства того, что кому-то вы все же нравитесь. Получается, что вашу мысль якобы невозможно опровергнуть. Еще пример: «Дело не в этом. Есть более глубинные проблемы, другие факторы».

17. **Сосредоточенность на осуждении**: Вы рассматриваете себя, других людей и события из жизни, давая всему черно-белые оценки (хоро-шее-плохое; лучше-хуже), а не с описательной, принимающей или понимающей позиции. Вы постоянно сравниваете себя и других в соответствии с некими стандартами, которым сами не соответствуете.
Суждения других, равно как и ваши суждения о себе, поглощают ваше внимание. Например: «я плохо учился в институте», или «Если я займусь теннисом, у меня не получится играть хорошо», или «Она такая успешная. Намного успешнее меня».

• Из Лихи (1996). Copyright ©1996 Jason Aronson, Inc. Переиздано в Техники когнитивной терапии Роберт Лихи