

# KOGNITIVNE DISTORZIJE

## SVE ILI NIŠTA MIŠLJENJE

Gledanje na situaciju u samo dvije kategorije, umjesto na kontinuumu.

*„Ako nisam potpuno savršen/a, nisam uspješan/na.“*

## KATASTROFIZIRANJE

Negativno predviđanje budućnosti bez razmatranja drugih, vjerojatnijih posljedica.

*„Bit ću toliko uznemiren/a da neću uopće moći funkcionirati.“*

## ODBACIVANJE POZITIVNOG

Umanjivanje pozitivnih iskustava, djela ili kvaliteta.

*„Taj sam zadatak obavio/la dobro, ali to ne znači da sam sposoban/na, samo sam imao/la sreće.“*

## EMOCIONALNO ZAKLJUČIVANJE

Vjerovanje kako je nešto točno jer se to „osjeća“ tako jako da se umanjuju ili ignoriraju dokazi koji to opovrgavaju.

*„Znam da sam napravio/la puno toga dobro na poslu, ali još uvijek se osjećam neuspješno.“*

## ETIKETIRANJE

Pridavanje generaliziranih karakteristika sebi i drugima i čvrsto uvjerenje u njih, bez uvažavanja dokaza koji govore suprotno.

*„Ja sam gubitnik.“  
„On nije dobar.“*

## PRETJERANO UVELIČAVANJE/UMANJIVANJE

U situaciji vrednovanja sebe, druge osobe ili situacije, uvećava se negativno i/ili umanjuje pozitivno.

*„Dobivanje osrednjih ocjena dokazuje moju nesposobnost. Dobivanje visokih ocjena ne znači da sam pametan/na.“*

## KOGNITIVNE DISTORZIJE

### MENTALNI FILTER

Obraćanje pozornosti na negativne detalje umjesto sagledavanje cijele slike.

*„Dobio/la sam jednu lošu ocjenu u svjedodžbi (u kojoj ima i nekoliko visokih ocjena), znači da sam napravio/la loš posao.“*

### ČITANJE MISLI

Vjerovanje kako znamo što druga osoba misli, bez razmatranja drugih, vjerojatnijih mogućnosti.

*„On misli kako ne znam najvažniju stvar o ovom projektu.“*

### PRETJERANA GENERALIZACIJA

Donošenje generalnih negativnih zaključaka koji nisu vezani samo uz trenutnu situaciju.

*„Zato što sam se osjećao/la neugodno na druženju, mislim da nemam ono što je potrebno za sklapanje prijateljstva.“*

### PERSONALIZACIJA

Vjerovanje kako se drugi ponašaju negativno zbog nas, bez uzimanja u obzir drugih, vjerojatnijih objašnjenja za njihovo ponašanje.

*„Majstor je bio grub prema meni jer sam napravio/la nešto loše.“*

### IZJAVE „TREBATI“ I „MORATI“

Precizne i čvrste ideje kako bismo se mi ili drugi trebali ponašati i precjenjivanje koliko je loše ako se ta očekivanja ne ostvare.

*„Strašno je što sam napravio/la pogrešku. Trebam uvijek dati najviše od sebe.“*

### TUNELSKO GLEDANJE

Videnje samo negativnih aspekata neke situacije.

*„Učitelj mog sina ne može ništa napraviti kako treba. Kritičan je, bezosjećajan i loš u podučavanju.“*