

# Vanliga kognitiva förvrängningar

**Svart-vitt (allt eller intet) tänkande.** Tillvaron ses i termer av två icke förenliga positioner, ”allt är svart eller allt är underbart”. Man kan bara göra total succe eller fullständigt fiasko.

**Övergeneralisering.** En enstaka negativ situation, händelse betraktas som typisk för hela ens liv, och inte som en händelse bland många andra.

**Selektiv abstraktion, Kikartricket.** Man fokuserar bara på en enda (ofta negativ) aspekt bland många andra i tillvaron.

**Diskvalificering av det positiva.** Positiva erfarenheter som strider mot patientens negativa självbild diskvalificeras som ”inte giltiga” av olika orsaker. ”Det finns säkert nån baktanke med att hon vill träffa mig.

**Tankeläsning.** Man tror sig veta vad andra har för uppfattning om en, man ser det på dom.

**Siarens misstag.** Man tror att alla ens negativa förväntningar är klara fakta och lever som om de vore det. Han gillar inte mig, det bara är så.

**Katastroftänkande** Negativa händelser som skulle kunna inträffa betraktas som rena katastrofer, ”Om jag svimmar så dör jag”, man har lätt att förutse olika olyckor och katastrofer. Hör ihop starkt med ”Tänk om ” tänkande.

**Förminskning.** Positiva egenskaper och erfarenheter ses som verkliga men helt betydelselösa. Visserligen går det bra på jobbet men min pappa tycker ändå inte att det jag gör är något.”

**Känslotänkande.** Man antar att de känslor man har avspeglar verkligheten. Om tillvaron känns hopplös så måste den vara hopplös. Det känns så, alltså är det sant.

**Måste och borde tänkande.** Dessa påståenden används ofta i motivationshöjande syfte och är starkt förknippade med skam och skuld-känslor. ”Jag borde inte vara arg på mamma hon älskar ju mig och blir ledsen om jag blir arg.”

**Etikettering.** Extrem form av övergeneralisering. En enda negativ händelse färgar hela ens värdsbild som en droppe bläck färgar ett helt glas vatten mörkt. En färgad man stal ett päron = alla utlänningar är tjuvar.

**Personalisering.** Man förutsätter att man bär ansvaret personligt när det är andra faktorer som har betydelse. Man ”tar åt sig personligt” kritik som riktas mot t ex en klass.