

ELENCO DEI PRINCIPALI VIRUS DEL PENSIERO

doverizzazione

“devo” (il re dei virus)
doverizzazioni rigide, assolute, incondizionate, dogmatiche
“devo assolutamente” - affermazioni assolutistiche
tirannia dei doveri, comandi e imperativi
necessità assolute, bisogni assoluti, indispensabilità (invece che desideri, preferenze)
“devo” invece che “posso”

drammatizzazione

terribilizzazione
catastrofizzazione
ingigantire

insopportabilità

insofferenza
intollerabilità

generalizzazioni

iper-generalizzazioni
assolutizzazioni, convinzioni assolute
quantificatori universali: “tutto”, “niente”, “sempre”, “mai”, “tutti”, “nessuno”
generalizzazioni indebite

pensiero grandioso

perfezionismo
aspettative titaniche
pensiero arrogante
auspici grandiosi
pretesa di essere speciale, perfetto, notevole
convinzioni riguardanti la propria perfezione o grandiosità

autosvalutazione

autocondanna
autoabbattimento
sentimenti di inutilità, demerito e odio verso se stessi