

표 3-1 10가지 인지 왜곡

- 1. 전부 아니면 전무라는 생각:** 사물과 일을 흑과 백 두 범주로 나누어 바라본다. 자신의 성과가 완전하지 않았을 때 자신을 완전한 실패자로 여긴다.
- 2. 지나친 일반화:** 딱 한번 부정적인 사건을 겪고 실패가 영원히 되풀이될 거라고 여긴다.
- 3. 정신적 여과:** 단 한 가지 사소한 부정적인 사실을 찾아내고는 거기에 집착한 나머지 자신의 모든 현실에 대한 전망을 어둡게 바라본다. 잉크 한 방울이 비커에 떨어져 그 안의 물 전체를 까맣게 물들이는 것과 같다.
- 4. 긍정적인 것 인정하지 않기:** 긍정적인 경험을 이런저런 이유를 들어 별거 아니라고 주장하면서 애써 부정한다. 이렇게 함으로써 자신의 실제 경험과 어긋나는 부정적 신념을 유지한다.
- 5. 지나친 비약으로 결론 내리기:** 자신의 결론을 지지하는 확실한 근거가 없는데도 부정적으로 해석한다.
 - a. 독심술의 오류:** 누군가 자기에 대해 부정적인 반응을 보일 것이라고 멋대로 결론 내릴 뿐 아니라, 이를 확인해볼 생각도 하지 않는다.
 - b. 점쟁이 오류:** 사정이 더욱 나빠질 것이라고 예상할 뿐 아니라, 이런 예상이 이미 확고한 사실이 되었다고 믿는다.
- 6. 침소봉대(파국화) 또는 과소평가:** 자기의 실수나 타인의 성과 등은 중요성을 과장하고, 자기의 장점이나 타인의 결함은 아주 사소한 것으로 부적절하게 축소해버린다. '쌍안경 속임수'라고도 한다.
- 7. 감정적 추론:** 자기의 부정적 감정이 실제 현실을 반드시 반영한다고 가정한다. '나는 그렇게 느낀다. 그러므로 그것은 틀림없이 사실이다.'
- 8. '해야 한다' 식 사고:** '해야 한다' 또는 '해서는 안 된다'는 말로 스스로에게 동기부여를 한다. 자신은 채찍질을 당하거나 혼이 나야 어떤 일을 할 수 있다고 여기는 것과 같다. 게다가 '의무'와 '필수'는 감정을 해치는 요인이기도 하다. 그로 인해 초래되는 정서적 결과물은 죄의식이다. '해야 한다'를 다른 사람에게 적용할 때 스스로도 화, 좌절, 분개심을 느끼게 된다.
- 9. 낙인찍기·엉뚱한 낙인찍기:** 지나친 일반화의 극단적 형태. 자기 결점을 있는 그대로 바라보는 대신 부정적 낙인을 스스로 찍어버린다. '나는 실패자야.' 타인의 행동이 거슬리면 그 사람에게도 부정적 낙인을 찍는다. '저 녀석은 한심한 낙오자야.' 엉뚱한 낙인찍기는 편견과 감정이 잔뜩 실린 말로 어떤 사건을 규정하는 것이다.
- 10. 개인화:** 자신과 무관하게 발생한 부정적 사건에 대해, 실제로는 자신의 책임이 별로 없는데도 자기가 원인이라고 생각한다.