



I PER QUÈ NO SOM ASSERTIUS?



- **La conducta assertiva s'aprèn; per tant, la causa que no siguem assertius rau en els nostres aprenentatges: educació en general, família, amics, context social i experiències viscudes.**
- **Per exemple, viure i ser educat en un ambient agressiu és un motiu que explica una conducta agressiva (no assertiva) en l'edat adulta.**



- Una altra causa són les pors, tant personals com socials: per exemple, la por a la resposta agressiva de l'altre, la por de sentir-se culpable, la por de fer el ridícul o la por de perdre l'estima dels altres.
- El sentiment de culpa i la vergonya, tant la d'un mateix com la vergonya social, són altres causes de conductes no assertives.




7.4. ELS PENSAMENTS IRRACIONALS

- Els pensaments ens permeten comprendre el món i relacionar-nos adequadament amb la realitat, però també ens poden donar una visió equivocada i distorsionada de la realitat.



- El psicòleg Albert Ellis ha proposat una teoria que relaciona els pensaments amb les conductes i les emocions. Ellis afirma que molts dels problemes emocionals que tenim les persones provenen d'una sèrie de creences irracionals o esquemes amb els quals orientem la nostra vida i que determinen la nostra conducta.



AQUESTS SÓN
ALGUNS
EXEMPLES DE
LES CREENCES
IRRACIONALS
QUE DEFINEIX
ELLIS:

Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

És espantós.

Pensaments racionals
(rB-rational Beliefs)

És un contratemps.



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

No ho puc
suportar.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

Puc tolerar el que
no m'agrada.



2

Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Sóc un/a
estúpid/a.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

La meva conducta va
ser estúpida.



3

Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

És un/a imbècil.



Pensaments racionals
(rB-rational Beliefs)

No és perfecte/a.



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Això no hauria de
passar.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

Això passa perquè és
part de la vida



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

No té dret a fer-ho.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

Té dret a fer el que li sembli,
encara que m'hauria estimat
més que no ho hagués fet



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Sóc culpable i m'han de
castigar.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

Jo ho vaig fer i me'n faig
responsable.



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Necessito que ell/ella
faci això.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

Vull/desitjo/m'agradaria que
ell/ella fes això, però potser
no ho aconseguirà.



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Tot surt sempre
malament.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

De vegades, potser sovint,
les coses surten malament.



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Cada vegada que provo
una cosa, m'equivoco.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

De vegades m'equivoco.



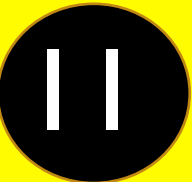
Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Res no funciona.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

Les coses fallen més
sovint del que jo voldria.



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Això és tota la meva vida.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

Això és una part molt important de la meva vida.



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Això hauria de ser més fàcil.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

Desitjaria que fos més fàcil, però de vegades el que em convé em costa d'aconseguir.



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Ho hauria
d'haver fet.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

Hauria preferit fer-ho més
bé, però vaig fer el que
vaig poder.



Pensaments irracionals (iB-irrational Beliefs)

Sóc un fracàs.



Pensaments racionals (rB-rational Beliefs)

**Sóc una persona que
de vegades fracassa.**

