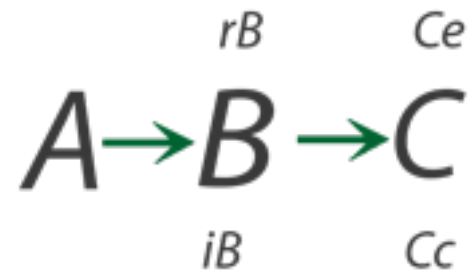
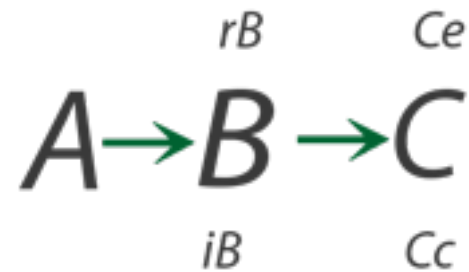


7.4.1. EI MECANISME ABC (ACTIVATING EVENTS-BELIEFS-CONSEQUENCES)

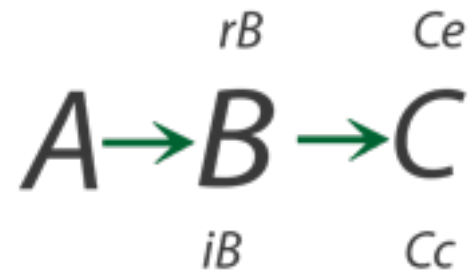
El mecanisme de funcionament de les idees irracionals és conegut con a model ABC i s'estructura de la manera següent:



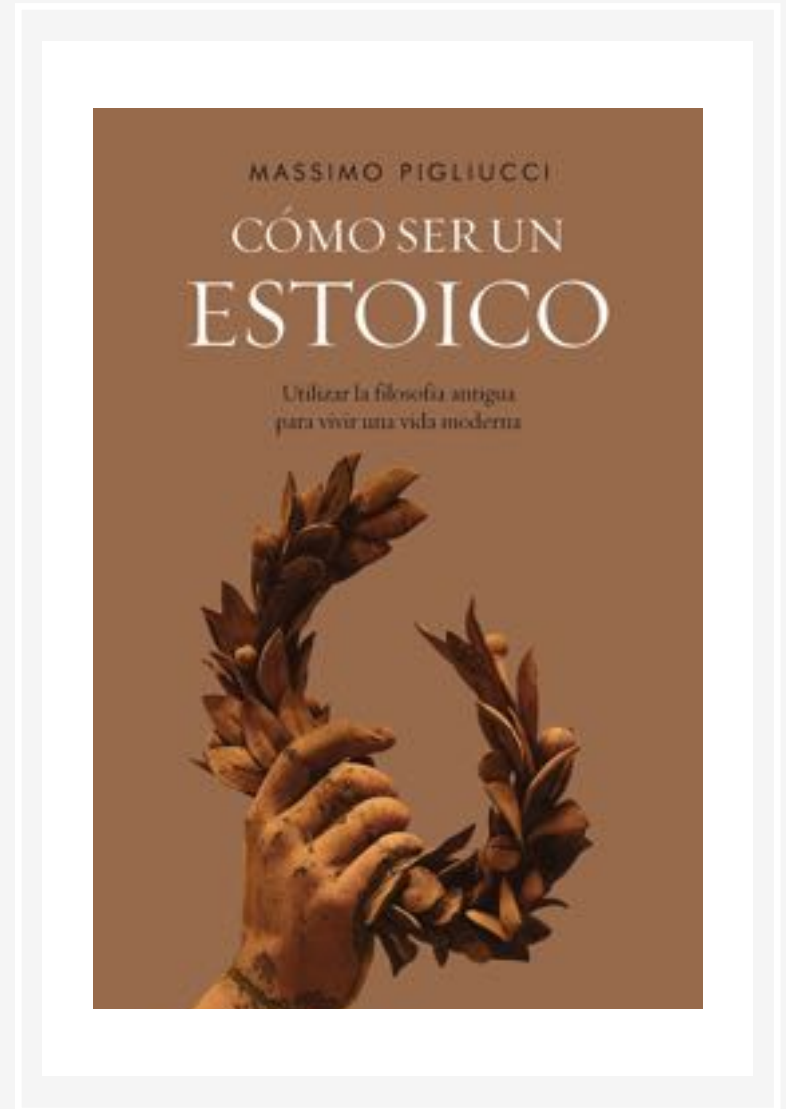
Un **fet** o un **esdeveniment** (A) és interpretat per una persona i, a partir del fet, aquesta desenvolupa una sèrie de creences (B) que poden ser lògiques i racionals (rB) o bé il·lògiques i irracionals (iB).



A partir d'aquestes creences, es desenvolupen unes conseqüències (C) que poden ser emocionals (Ce), conductuals (Cc) o de totes dues classes.



- Per tant, les conseqüències d'una conducta no són degudes als fets o a les circumstàncies, sinó a les creences i interpretacions de les persones.





- Per exemple:
A. Fet o esdeveniment:
L'Anna no m'ha dit res quan ens hem creuat a l'institut.

B. Creences:

- Creença/interpretació racional (rB):

Potser no m'ha vist o anava pensant en altres coses i estava distreta.

- Creença/interpretació irracional (iB):

L'Anna no s'interessa per mi. Sóc una persona que no interessa a ningú.





C. Conseqüències del pensament irracional:

- Emocionals (Ce): em sento deprimat, poc apreciat, incomprès.
- Conductuals (Cc); evitaré trobar-me amb l'Anna.

7.4.2. Les distorsions cognitives

Aquests pensaments o creences irracionals que comporten deformacions negatives de la realitat s'anomenen **distorsions cognitives**.

- Les distorsions cognitives funcionen com hàbits de pensament de manera automàtica i ens donen una visió negativa i il·lògica de la realitat. Les distorsions cognitives provoquen una baixa autoestima i són una barrera clau que impedeix tenir una conducta assertiva.

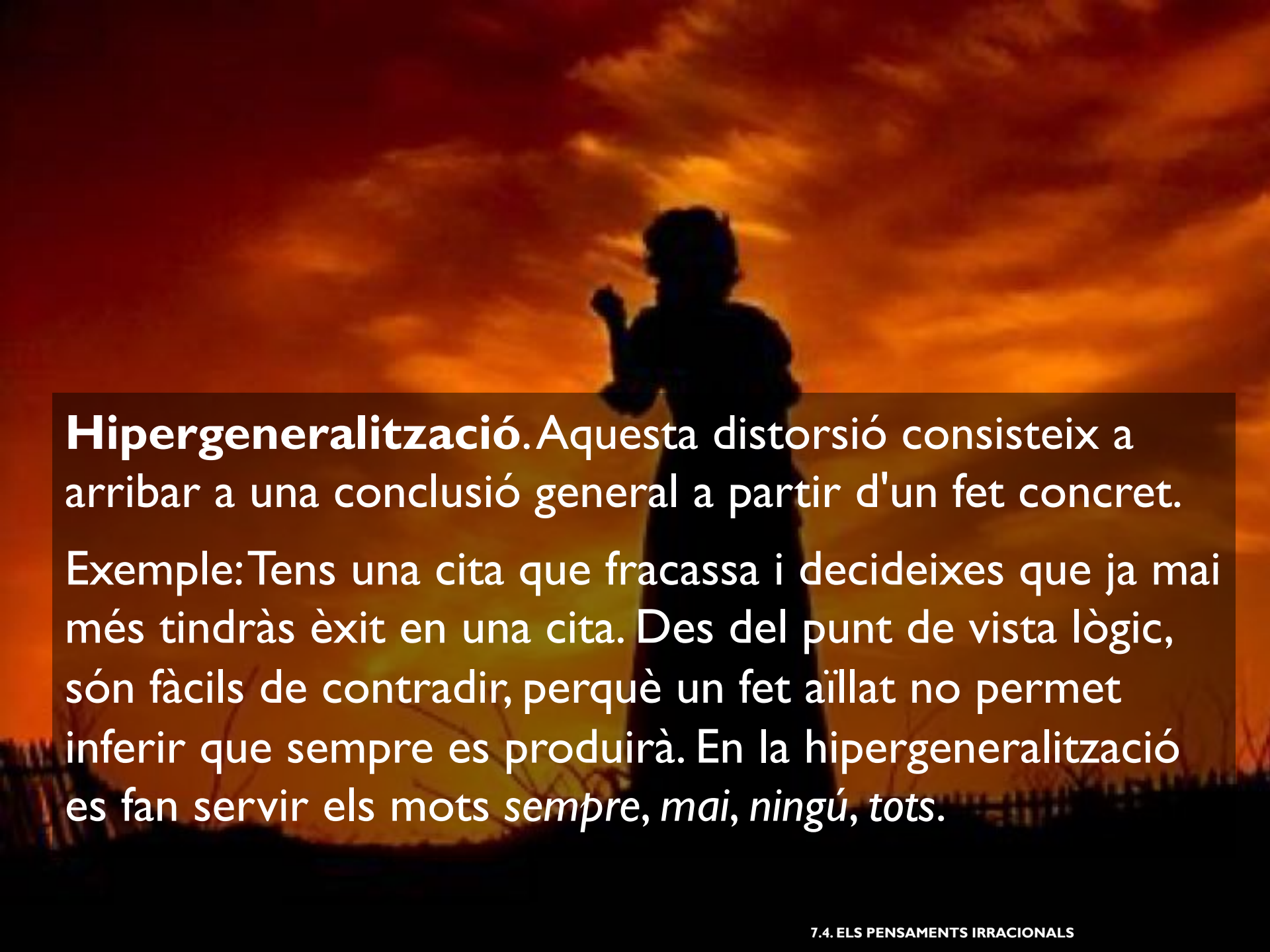




- Per eliminar les distorsions cognitives s'utilitza l'argumentació lògica, ja que totes les distorsions, poden rebutjades amb aquestes argumentacions, atès que són pensaments irracionals.



- Les principals distorsions cognitives (6) que va detectar Ellis en el seu treball amb pacients són les següents:

A silhouette of a person stands against a dramatic, orange and red sunset sky. The person is positioned in the center-right of the frame, facing left. The sky is filled with soft, glowing clouds, and the overall atmosphere is warm and contemplative. The text is overlaid on a dark, semi-transparent rectangular background in the lower half of the image.

Hipergeneralització. Aquesta distorsió consisteix a arribar a una conclusió general a partir d'un fet concret.

Exemple: Tens una cita que fracassa i decideixes que ja mai més tindràs èxit en una cita. Des del punt de vista lògic, són fàcils de contradir, perquè un fet aïllat no permet inferir que sempre es produirà. En la hipergeneralització es fan servir els mots *sempre, mai, ningú, tots*.



- **Filtratge.** El filtratge consisteix a seleccionar tan sols una part de la realitat, d'una experiència, i deixar de considerar el conjunt. Aquesta part seleccionada és una visió negativa de la realitat.
- Per exemple, aproves tots els crèdits excepte un i afirmes que ets mal estudiant. No es tracta d'eliminar els aspectes negatius, sinó de no contemplar només els negatius.



- **Lectura del pensament.**

Consisteix a endevinar els pensaments dels altres sense tenir dades objectives que demostrin el que creiem que pensen.

- Per exemple, vas pel carrer amb un jersei que no t'agrada gaire i penses: «Segur que tothom em mira i pensa que aquest jersei em queda malament». La lectura del pensament reforça les creences irracionals sobre un mateix. Lògicament, és fàcil de refutar, perquè no és possible endevinar el pensament dels altres.



- **L'error de l'endeví.** Consisteix a fer prediccions negatives sobre el futur que afecten la vida d'una persona. L'actitud de l'endeví és preveure de manera sistemàtica que les coses sortiran malament.
- Per exemple: un s'està preparant per a una prova de selecció per entrar en una escola de música i pensa que segur que no aprovarà. La refutació d'aquesta distorsió és que no és possible endevinar el futur.

Etiquetatge. Consisteix a atribuir una definició simple, una etiqueta, a les persones o a un mateix a partir d'un fet puntual. Aquesta etiqueta s'acaba convertint en una creença definitiva sobre la persona o sobre un mateix.

Un exemple d'això és pensar: «Ja sé que sempre acabo cedint, però jo no tinc caràcter i sóc dèbil». En aquests casos, les etiquetes són: «no tinc caràcter» i «sóc dèbil». Les etiquetes també suposen un obstacle per poder canviar les conductes que no ens agraden. Són distorsions perquè no poden explicar la complexitat de les persones.

- **El deure.** Hi ha dues expressions habituals que manifesten una distorsió cognitiva important: *haig de...* i *cal que jo. o*, amb una matisació subtil: *hauria de...* i *caldria que jo...* En aquest cas, una persona s'imposa unes normes o regles rígides i inflexibles que no pot complir.

- Ellis afirma que els *hauria de...* agredeixen de manera sistemàtica l'autoestima i acostumen a estar ocults entre les normes i convencions socials. Aquests *hauria de* afecten qualsevol aspecte de la vida personal: «**hauria de** ser un alumne model, **hauria de** suportar qualsevol frustració, **no hauria de** cometre errors...».





- La distorsió del deure es pot combatre mitjançant una anàlisi que tingui en compte, de manera racional, les pròpies limitacions i que **relativitzi les exigències o normes dels altres.**

