Модель ABC: анализ мыслей, поведения и эмоций

Модель ABC – одна из наиболее известных техник когнитивно-поведенческой психотерапии, использующаяся для анализа мыслей, поведения и эмоций.

Основа КПТ

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) основана на предположении, что мысли и установки человека влияют на его эмоции и поведение. При помощи осознания и проработки «проблемных» мыслей можно изменить поведение и эмоциональное состояние человека.

Модель ABC

Модель ABC предполагает запись событий в следующем порядке:

A - Activitating Event/Активирующее событие, которое также называется «Триггер»,

B – Beliefs/Мысли и установки (мысли, происходящее в ответ на активирующее событие),

C – Consequences/Последствия (то, как человек чувствует и ведет себя, когда у него возникают эти мысли (последствия делятся на две части: реакции и эмоции)).

В виде таблицы, модель ABC может выглядеть как:

A - Activating Event/Активирующее событие	**B – Beliefs/ Мысли и установки**	**C – Consequences/ Последствия**
Запишите событие или ситуацию, которые спровоцировали ваши мысли и чувства.	Запишите мысли, которые крутились в вашей голове, когда произошло активирующее событие.	**Реакции** Что вы сделали? **Эмоции** Что вы почувствовали?

Модель ABC - пример

Пример того, как модель может быть использована для описания определенной ситуации:

A - Activating Event/Активирующее событие	**B - Beliefs/ Мысли и установки**	**C - Consequences/ Последствия**
Моя руководительница спросила, завершила ли я	Я подумала: - «она считает, что я	**Действия:** В свою защиту я сказала,

работу.	недостаточно хорошо работаю», - «она пытается меня подловить».	что я почти закончила работу, хотя на самом деле я еще не доделала несколько важных вещей. **Эмоции:** Я испытывала раздражение, злость и обиду.

Мыслительные ошибки и убеждения

Рассмотрев пример выше, можно оценить, соответствовали ли установки активирующему событию. При помощи психотерапевта пациент оценивает, насколько ошибочные установки и мысли влияют на его поведение и эмоциональное состояние.

В данном конкретном случае, мысли «Она считает, что я недостаточно хорошо работаю» и «Она пытается меня подловить» могут служить примерами так называемого «Чтения мыслей» - то есть умозаключений относительно того, что думает другой человек. Эти умозаключения могут быть близки к истине, но могут быть и совершенно ошибочны. На данном этапе важно прояснить, насколько мысли соответствуют ситуации и решить, как реагировать на них.

Поиск баланса

Если в ходе рефлексии человек решает, что его мысли не оправданы ситуацией, он может прибегнуть к поиску более продуктивной установки, которая в будущем позволит ему не совершать ошибок в ответ на иррациональные умозаключения. В случае с нашим примером продуктивная установка может выглядеть следующим образом:

«Может быть, она думает, что я недостаточно хорошо работаю, но не менее вероятно, что, прежде всего, она интересуется самим фактом выполнения работы, так как близится срок ее сдачи».

Или:

«Возможно, я делаю преждевременные выводы, потому что сильно переживаю, что не успею выполнить свою работу в срок. Будет правильно озвучить свои переживания и попросить о помощи вместо того, чтобы делать вид, что все в порядке, и я справляюсь».

Важно: продуктивная установка предполагает поиск баланса и продуктивного решения проблемы. Если вы действительно считаете, что ваш руководитель плохого мнения о вашей работе и постоянно пытается вас подловить, то рефлексия пойдет в несколько

другом направлении, после чего вы сможете решить, что делать в сложившихся обстоятельствах.

Еще одной техникой достижения продуктивного умозаключения будет задать себе вопрос, как в данной ситуации повел бы себя кто-то дургой, например, ваш надежный друг или человек, который кажется вам рассудительным и уверенным в себе.

Выбор вариантов

В ходе КПТ психотерапевт помогает пациенту определить возможные варианты его действий и выбрать из них те, которые кажутся наиболее подходящими в проблемной ситуации. Пациент намечает план действий, которые помогут ему разрешить его трудности.

От мыслей к действиям

После введения продуктивных умозаключений в ход своих мыслей, человек обдумывает практические решения относительно того, как он будет вести себя или реагировать в волнующей его ситуации.

В ситуации, приведенной в качестве примера модели ABC, вместо того, чтобы защищаться, можно прибегнуть к следующим конструктивным действиям:

- Попытаться объяснить руководительнице те проблемы, которые у вас возникли; попросить о помощи,
- Если по той или иной причине это невозможно, вы можете попросить другого сотрудника помочь вам,
- Если получить помощь и поддержку внутри организации не получается, возможно, вы решите получить ее за пределами компании,
- Возможно, вы придете к выводу, что вам не подходит та роль, которую вы играете в вашей компании, и решите поменять ситуацию вплоть до полного изменения вектора своей карьеры.

Оригинальная статья: David Bonham-Carter, - Cognitive Behavioural Therapy & The ABC Model. CBT Techniques & Self-Coaching Tips, August, 2015.

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: КПТ, когнитивно-поведенческая психотерапия, психотерапия, психотерапевт, психотерапевтическая техника

Источник фото: unsplash.com

