

MODELUL ABC - COGNITIV

A EVENIMENT / SITUAȚIE ACTIVATOARE

- Rezumați pe scurt situația (A) în legătură cu care vă faceți probleme (ex. ce ar vedea o cameră video?)
- A poate fi intern (ex. o emoție) sau extern, real sau imaginar
- A poate fi un eveniment trecut, prezent sau viitor

C CONSECINȚE

Principalele **emoții** negative dezadaptative / disfuncționale:

Principalele **comportamente** dezadaptative:

Printre emoțiile negative dezadaptative se numără:

- Frica-Anxietatea
- Furia-Mânia
- Gelozia
- Depresia
- Rușinea
- Vinovăția etc.

B-CI (COGNIȚII / CONVINGERI IRAȚIONALE)

Pentru a identifica CI urmăriți:

- **CERINȚE ABSOLUTISTE** (ex. trebuie absolutist)
- **CATASTROFAREA** (ex. este groaznic, îngrozitor, oribil)
- **INTOLERANȚA LA FRUSTRARE** (ex. nu suport)
- **EVALUAREA GLOBALĂ** (ex. Eu (sau ceilalți/lumea) sunt rău, lipsit de valoare)
- **ASOCIERI INCONȘTIENTE /AUTOMATE** (ex. fără CI conștiente) **ÎNTRE A ȘI C**

D (DISPUTAREA / RESTRUCTURAREA CI)

Pentru a restructura CI întrebați-vă:

- Ce efect are această convingere asupra mea? **Mă ajută sau nu?**
- Ce dovezi există pentru a susține credința mea irațională? **Sunt aceste dovezi consistente cu realitatea?**
- Este credința mea **logică?**
- Ce trebuie **să fac** pentru a testa și modifica CI conștientizabile și/sau prelucrările inconștiente care asociază A și C?

B-CR (CREDINȚE RAȚIONALE)

Pentru a gândi mai rațional urmăriți:

- **PREFERINȚELE NON-DOGMATICE** (ex. dorințe, așteptări)
- **EVALUAREA CA NEPLĂCERE** (ex. este rău, neplăcut)
- **TOLERANȚA CRESCUTĂ LA FRUSTRARE** (ex. nu îmi place, dar pot să suport și să mă bucur de alte lucruri)
- **EVITAREA EVALUĂRII GLOBALE ȘI FOCALIZAREA PE COMPORTAMENTUL CONTEXTUAL** (ex. eu sunt o ființă umană care poate greși în anumite situații)

E (NOUL EFECT)

Emoții negative sau pozitive funcționale:

Comportamente adaptative:

Emoțiile negative funcționale cuprind de exemplu:

- Dezamăgirea
- Îngrijorarea
- Supărarea
- Tristețea
- Regretul
- Emoții disfuncționale mai puțin intense