



УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОТЕРАПИИ И
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

АВС-формула освобождения от негативных мыслей и эмоций (Материалы к практическому занятию)



Профессор Сгибов Владимир Николаевич

Модель ABC в когнитивной терапии



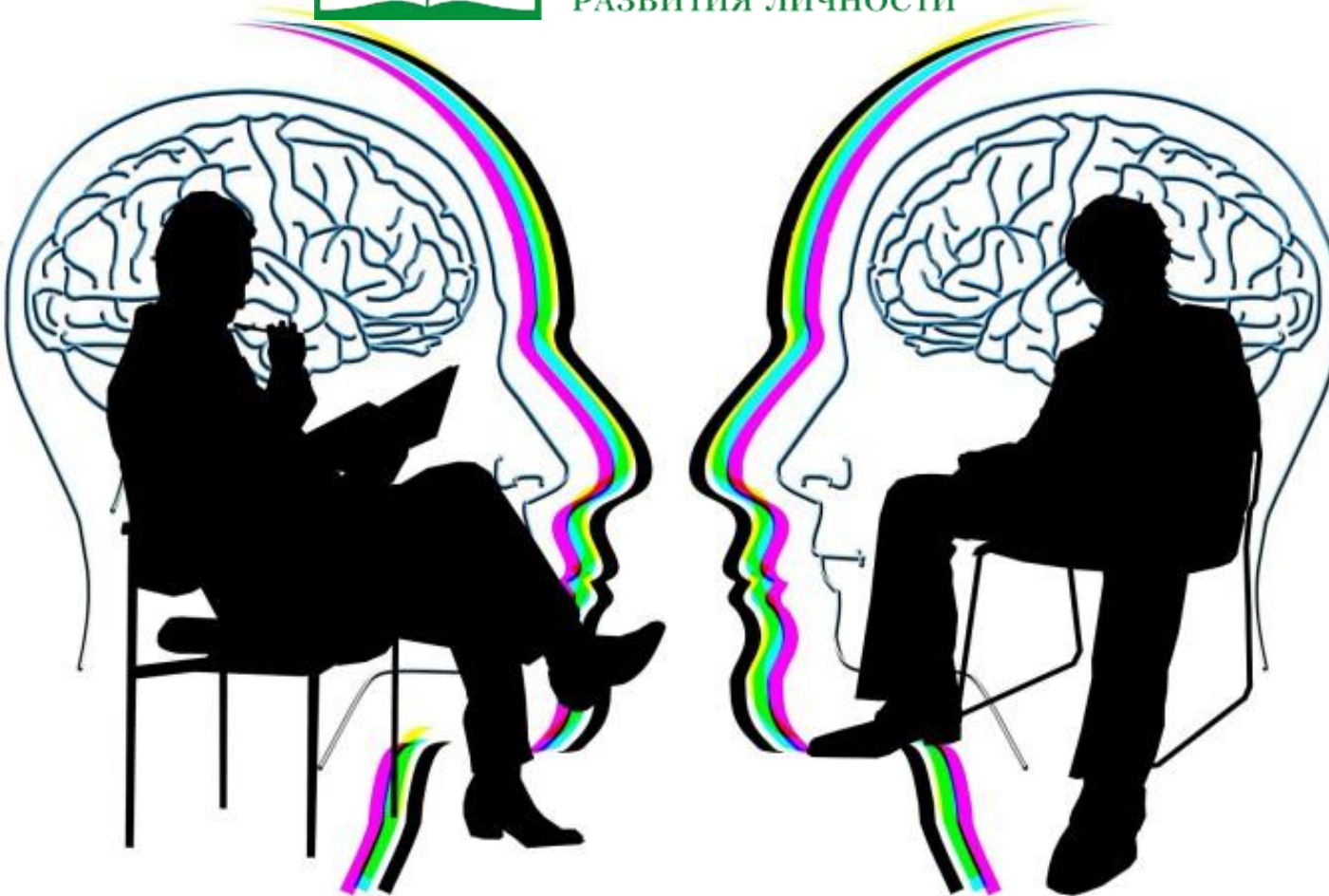
УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОТЕРАПИИ И
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Сгибов Владимир Николаевич – академик РАЕН и РАМТН, д.м.н., профессор, врач-психотерапевт высшей категории, член Профессиональной психотерапевтической лиги РФ, член Европейской ассоциации психотерапии.

Модель АВС в когнитивной терапии



УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОТЕРАПИИ И
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ



Модель ABC в когнитивной терапии



Модель ABC в когнитивной терапии

У людей нет прямых реакций на большинство ситуаций.

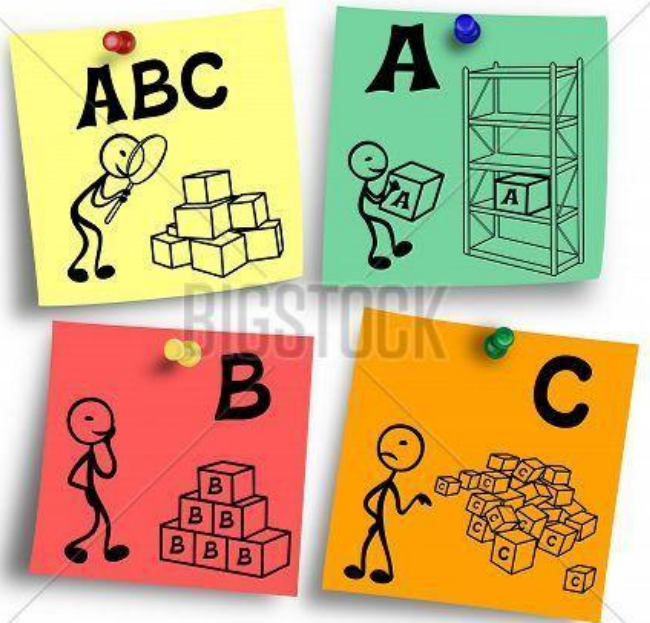
Наши эмоциональные отклики, как правило, зависят от способа, который мы выбираем для восприятия тех или иных событий.

Оказывается, на один и тот же факт мы можем реагировать по-разному.

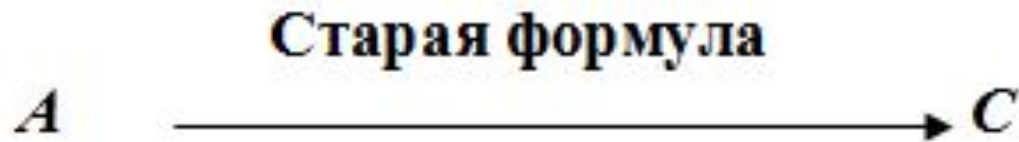
Почему?

Потому что образ наблюдаемой ситуации для каждого из нас – это всегда проекция жизненного опыта.

Один человек, который случайно рассыпал бумаги, будет реагировать на это событие со смехом, а другой - забьется в истерике.



Модель ABC в когнитивной терапии



Отчего столь разная реакция?

Выясняется, что у первого детство проходило в атмосфере любви, а у второго оно было окутано колючей проволокой строгости и несправедливых наказаний.

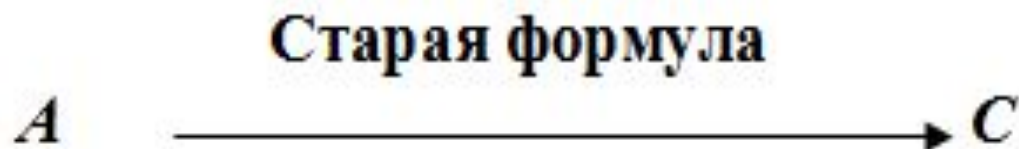
Посмотрите на эту схему.

Она отражает привычное понимание того, как формируется связь человека с внешним миром.

С одной стороны **фактор «А»** - это текущие события и ощущения, связанные с ними.

Фактор «С» - это эмоции и чувства, побуждающие к действию.

Модель ABC в когнитивной терапии



Разные буквы обозначают разные явления.

- ❖ **A** обозначает событие, ситуацию, в которой вы оказались, толчок из внешнего мира, стимул – все, что обуславливает процесс реагирования в целом.
- ❖ **C** обозначает либо ваши эмоции, либо поведение.
C – это последствия A. Это могут быть чувства или действия .



Модель ABC в когнитивной терапии



Мы всегда считали, что **фактор «А»** является причиной **фактора «С»**. Иными словами, события и связанные с ними ощущения есть причина наших эмоций и побудительных чувств.

Мы так и говорим: *«ты рассердил меня», «эти новости наводят на меня тоску»*. На самом деле, влияние внешних событий никем не доказано. Ведь окружающий мир, если мы закрываем глаза и уши, для нас исчезает. Остается только память о нем. И этот фактор настолько силен, что породил целую теорию об объективной реальности, которая существует вне зависимости от нас.

Парадокс в том, что память – это такая истина, признание которой не требует фактов или логических обоснований. В словарях под таким же определением значится **термин «вера»**

Модель ABC в когнитивной терапии

Не правда ли любопытно?

Получается, что источником материалистических воззрений стала способность человека верить, то есть его эмпирические возможности.

Это противоречие увидел психолог Альберт Эллис, который внес изменения в привычную схему формирования поведенческих императивов. Он добавил в нее **фактор «В» - убеждения, на основании которых мы интерпретируем реальность.**

Согласно новой схеме, связка между внешним событием и нашей поведенческой реакцией образуется благодаря «посреднику» – нашим убеждения, с позиции которых мы интерпретируем все внешние события.

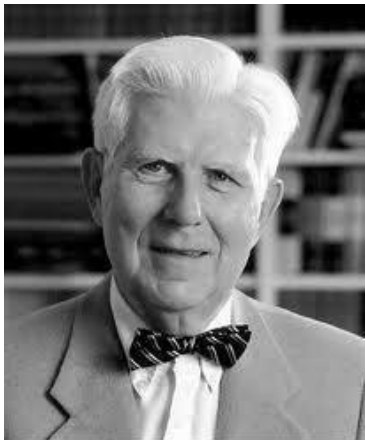
Таким образом, сырая **информация, прежде чем стать для нас «объективной реальностью», исследуется нашим мозгом с позиций имеющегося опыта.**

Образ, который мы воспринимаем, является результатом творческой работы подсознания, которое, если разобраться, крутит нам фильм, который мы и считаем реальностью.

Этот фильм может совпадать или не совпадает с ней, от чего наше поведение может выглядеть нормальным или со странностями.

Модель ABC в когнитивной терапии

Новый взгляд на природу человеческого поведения породил **когнитивно-поведенческую терапию**, которая направлена на лечение поведенческих отклонений. Принцип этого лечения лучше всех выразил психолог **Арон Бек**, предложивший рассматривать личные убеждения человека как его верования.



Aaron T. Beck

Если изменяются верования, то изменяются и симптомы.

В настоящее время **когнитивно-поведенческая терапия** предоставляет собой самую **эффективную систему** избавления от страхов, фобий, тревог и волнений.

Так излечиваются не только **фобии** или **панические атаки**, но и **депрессии**, заикание, тики, зависимости и многие другие **психосоматические недуги**, в основе которых лежит вера в ложных богов.

Модель ABC в когнитивной терапии



Многие люди считают, что происходящие события непосредственно порождают чувства. Для них самоочевидно, что их неудачные действия или поступки других людей способны испортить настроение, вызвать радость, гнев или страх. А как же иначе.

В действительности, мы переживаем не по поводу случившегося, а по поводу того, что мы об этом думаем, как воспринимаем происходящее.

«Так если начальник мечет гром и молнии, то одним работникам тут же начинает казаться, что сердится он именно на них, что они чем-то провинились и впредь должны трудиться еще усерднее, дабы умиловить разгневанного шефа. Другие же попросту пожмут плечами и, подумав: «Видать, жена (муж) хвоста накрутила», отметут начальственный гнев как нечто, не имеющее к ним отношения.

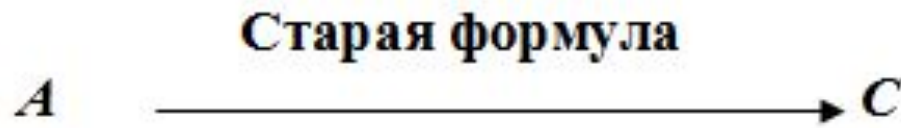
Модель ABC в когнитивной терапии

И можно заранее предсказать, что у первых чувство вины, беспокойства и страха возникнет и будет нарастать и укрепляться, а вторые станут себе преспокойно работать дальше, дожидаясь, пока настроение шефа придет в норму».

Одной из составляющих эмоционального интеллекта является умение преодолевать и изменять собственные негативные эмоции и решать проблемы, связанные с ними.



Модель ABC в когнитивной терапии



Старая теория утверждает, что **A** вызывает **C**, что внешняя ситуация вызывает чувства и заставляет нас действовать определённым образом.

Теория «**A обуславливает C**» так популярна, что мы то и дело слышим об этом.

Все подобные заявления подразумевают, что некоторое внешнее **A** заставило нас чувствовать внутреннее **C**.

Эта теория столь универсальна, что кажется здравым смыслом. **Но верна ли она?**



Модель ABC в когнитивной терапии

Конечно нет! Ибо внешние по отношению к нам вещи оказывают мало влияния на нас. Ощущения дают нам представления об окружающем мире. Объект, который мы не сможем определить ни одним органом чувств, не заставит нас смеяться или плакать, или убежать, или петь, или танцевать.

Внешние предметы не имеют магической силы – они не могут проникнуть в наши головы и породить чувства.

Правильная же формула следующая. Она проста и очень важна для понимания нами самих себя.

Вот эта новая формула:



- В обозначает мысли, убеждения, установки.



Модель ABC в когнитивной терапии



В модели ABC

А – происходящее событие

В – восприятие события (мысли о происшедшем)

С – эмоциональные переживания

Как видите, мы добавили **дополнительную букву – В.**

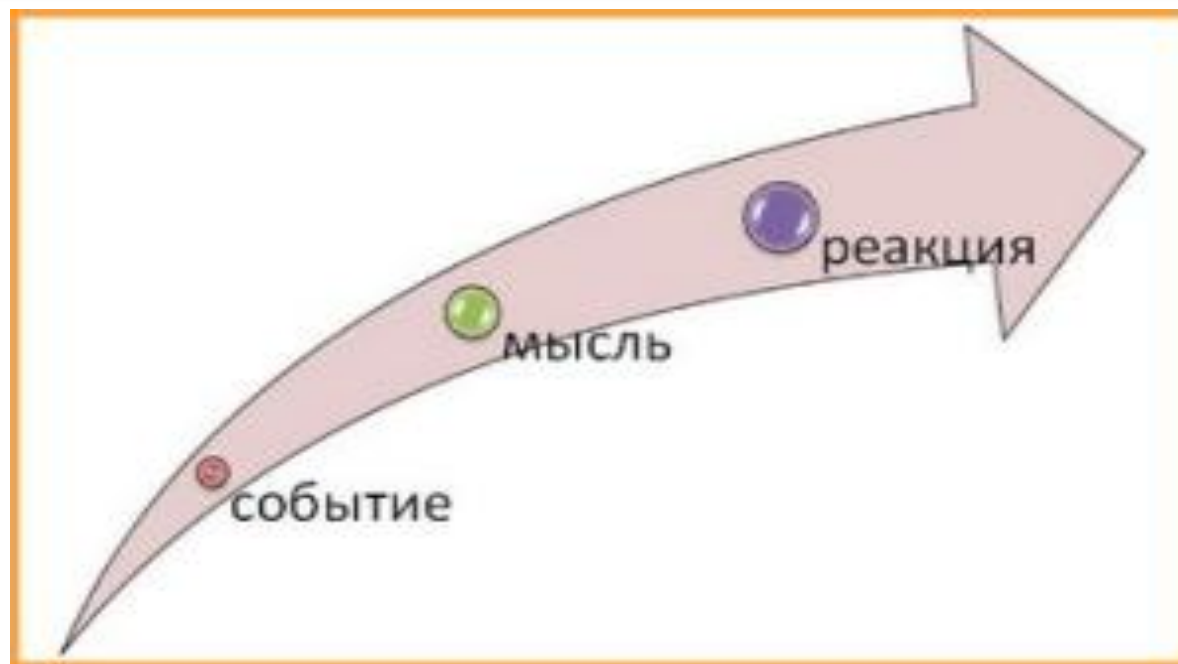
Она обозначает наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно **А.**

По большому счёту, **В** обозначает наш мозг – то, как наш мозг обрабатывает **сырую информацию об А** и превращает её в модели, схемы рассказы и истории.

Почти все наши эмоции могут быть поняты при помощи этой новой формулы. Так что вместо того, чтобы просто смотреть на свои **А**, **посмотрите на то, что вы себе о них говорите или думаете.**

Искаженное мышление, называемое **А-С мышлением**, — это убеждение в том, что у нас почти нет возможностей влиять на наши чувства, а события и ситуации – прямые причины наших эмоций и чувств.

Модель ABC в когнитивной терапии



Люди рождаются на свет, имея потенциальные предпосылки, **как для искривленного, так и для правильного мышления.** Соответственно у них есть выбор модели поведения: **помогать или мешать себе.**

Некоторые живут постоянно страдая и беспрерывно повторяя одни и те же ошибки.

Однако они могут научиться жить **более успешно и счастливо, если исправят свои иррациональные внутренние убеждения, взгляды и утверждения.**

Модель ABC в когнитивной терапии

Кажется, что ситуации напрямую вызывают у нас реакцию. Но это не так: нашу реакцию вызывает то, что мы думаем о ситуации.

Зачем нужно это знать? Потому что тогда вы поймете, что дело вовсе не в людях, «которые вас бесят» и не в вещах, «которые подло случаются». Люди и вещи просто существуют, а для вас откроется волшебная возможность изменить свои реакции.

Для того, чтобы понять, как это так получается, что ситуация одна и та же, а реакции — у людей разные, я приведу один и тот же пример с пояснениями.

ABC - анализ: ситуация + мысль + эмоция (реакция)

В когнитивно-поведенческой терапии есть ключевое понятие — **ABC-анализ**. Это и один из основных методов работы. Ниже я популярно объясню, что это такое.

Модель ABC в когнитивной терапии

Предположим ситуацию: на день рождения девушке подарили браслет. Дорогой и красивый браслет.

Возможные варианты реакции девушки:

Вариант №1. Подумала: «Классный браслет, мне очень подходит!!»

Это мысль. Каждая мысль провоцирует эмоцию.

Обрадовалась, настроение улучшилось.

Это эмоция. В этом случае эмоция — радость.

Вариант №2. Подумала: «Лучше бы чаще со мной встречался, чем блестяшками откупаться...»

Это тоже мысль.

Расстроилась, в плечах появилась тяжесть и усталость, настроение испортилось, **не пошла** вечером смотреть кино, вместо этого механически пролистывала посты в контакте.

Это реакция, которая состояла из эмоции, ощущений в теле и поступков. **В этом случае эмоция — грусть, тоска.**

Модель ABC в когнитивной терапии

Вариант №3. Подумала: «Как он смеет тратить столько денег, когда я почему-то должна сама за себя платить в кино??»

Это тоже мысль.

Рассердилась, поднялось давление, вспотела. Тут же назло сказала: «Кстати. Я не смогу сегодня пойти с тобой в кино, у меня другие планы.»

Это реакция: эмоция + ощущения в теле + поведение. В этом случае эмоция — гнев, сердитость.

Вариант №4. Подумала: «Классный браслет, конечно, но мне он не нравится, вечно мне ничего никогда не подходит...

Кажется, со мной что-то не так...»

Это ещё одна мысль.

Это реакция: Опечалилась, руки и ноги стали холодные.

Здесь реакция такова: эмоция — печаль и безнадежность, а также ощущения в теле.



Мы видим, что на одну и ту же ситуацию возможны разные реакции.

В схеме **ABC**, под **А** подразумевается **ситуация**, под **В** — **мысль**, под **С** — **реакция**.

С — это любая реакция, в том числе и чувства, и поведение, и ощущения в теле

Модель ABC в когнитивной терапии



Вашу реакцию провоцирует именно та самая первоначальная **мысль, которая в схеме обозначена В.**

На самом деле, как видно из этих примеров, реакцию вызывает вовсе не ситуация. Ситуация-то во всех примерах одинаковая.

Это маленькое, но очень важное В

Модель ABC в когнитивной терапии

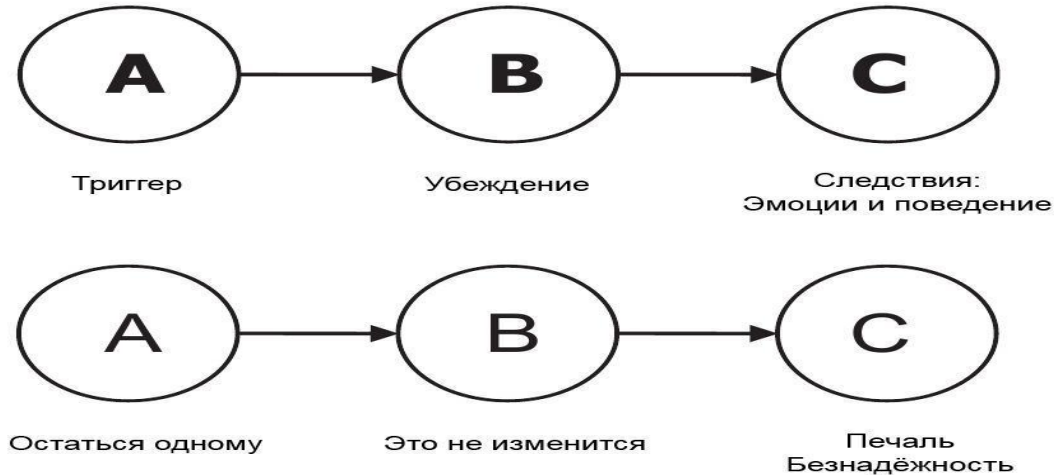
В качестве В, из-за которого и возникают чувства и реакции, могут выступать:

- ❖ Внутренний разговор с собой
- ❖ Восприятие
- ❖ Ярлыки (слова и фразы)
- ❖ Объяснения
- ❖ Представления о том, как устроено то или иное
- ❖ Требования к себе
- ❖ Жизненные ориентиры
- ❖ Мысленные ассоциации
- ❖ Я-концепция
- ❖ Образы
- ❖ Темы и рассказы, мифы и легенды
- ❖ Предрассудки, воображение, оценки
- ❖ Умозаключения и выводы
- ❖ Самоинструирование
- ❖ Предположения и многое другое.

Для краткости будем называть их просто — «мысли».

Модель ABC в когнитивной терапии

Когнитивно-поведенческая терапия Модель ABC



Некоторые **B** не помогают вам в жизни. Иногда даже вредят, вызывая чрезмерно сильные, неадекватные ситуации реакции. Поэтому, **изменив B**, которая и вызывает реакцию, можно и **реакцию изменить на более адаптивную, более подходящую и приемлемую.**

Мы, в том числе будем разбирать ваши ситуации и ваши реакции по **ABC**.

Цель такой работы — это научить Вас понимать зависимость между вашими мыслями и чувствами. Некоторым ещё и разницу между ними придётся понять, бывает и такое. **В итоге можно научиться реагировать на разные ситуации более адаптивно.**



Ситуация с подарком-браслетом: **АВС-анализ**

Вот как выглядела бы самая первая ситуация с браслетом-подарком по АВС:

Ситуация А: подарили дорогой браслет.

Подумала: «Классный браслет, мне очень подходит!!»

Мысль В: *каждая наша мысль провоцирует эмоцию.*

Обрадовалась, настроение улучшилось. Обняла и поцеловала того, кто подарил.

Реакция С: в этом случае эмоция — радость + поведение.

Модель ABC в когнитивной терапии



Собственно, и в чем смысл этого волшебного знания? А в том, что если вас не устраивает ваша реакция, либо она объективно неадекватна, не помогает вам жить, то по большому счету нет смысла с ней бороться — она является последним звеном в цепочке.

Нет смысла пытаться что-то сделать с ситуацией — во-первых, она уже произошла, а во-вторых, ситуаций в мире бывает много разных.

Мишень для работы — это так называемое неадаптивное В.

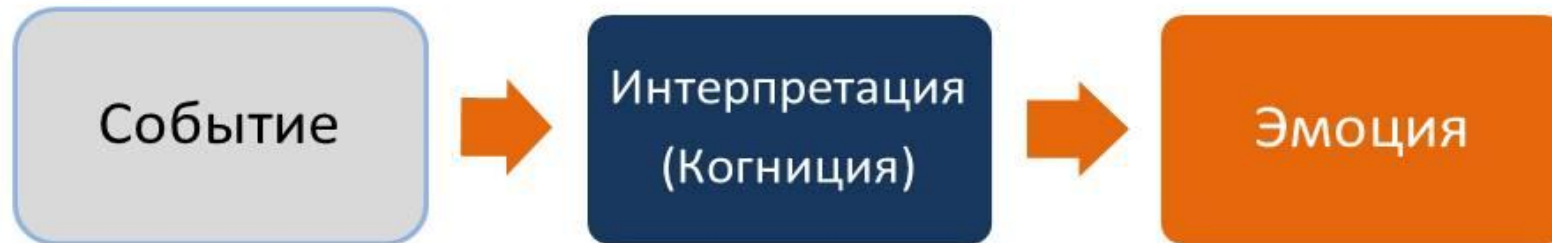
Его можно проанализировать, обдумать, взвесить обстоятельства и факты и, возможно, пересмотреть в сторону большего соответствия сегодняшнему дню.

Тогда, если **В** станет более адаптивное, то и реакция станет другая.

Модель ABC в когнитивной терапии



Когнитивная модель



Потеря работы

Как они могли!

Какой я неудачник!

Шанс начать новую жизнь!

Гнев, злость

Депрессия, тоска, грусть

Позитивное настроение

Ситуация «Вас уволили с работы»

Возможные мысли	Возможные эмоции
Как они могли?!!! Ненавижу их!!!	Злость, гнев, агрессия, обида
Как я теперь буду жить?! Какой я неудачник! Моя жизнь разрушена!	Депрессия, разочарование, грусть, тоска
Ух! Это шанс начать новую жизнь!	Волнительное, но в целом позитивное настроение
Я принимаю эту ситуацию. Все идет так, как надо.	Принятие. Уменьшение напряжения в теле, возникновение спокойствия.

Модель ABC в когнитивной терапии



Модель ABC в когнитивной терапии

Какие убеждения порождают негативные чувства?

Мы уже знаем, что причиной наших негативных эмоций является не столько ситуации, в которые мы попадаем, или другие люди, сколько то, что мы думаем о них.

Эмоции, а, следовательно, и поведение – следствие наших взглядов, внутренних утверждений, убеждений.

А нашими мыслями к счастью мы можем управлять. Значит, можем управлять и нашими чувствами и эмоциями, в частности устранять негативные чувства, которые препятствуют достижению успеха, разрушают здоровье.

Правильное, так называемое **А-В-С мышление**, предполагает не только осознание своих **эмоций (С)** и активизирующих **событий (А)**, но и понимание того, **какие мысли и убеждения (В)** привели к появлению этих чувств.

У тех, кто думает правильно в жизни больше радости и меньше огорчений. Искаженное, т.е. **А-С мышление**, это признание того, что у нас нет возможности влиять на наши чувства, что они являются прямым следствием событий и ситуаций.

Модель ABC в когнитивной терапии



Альберт Эллис

Вся психотерапевтическая работа в рамках когнитивно-поведенческой терапии так или иначе строится **вокруг знаменитой формулы ABC.**

Поэтому и я всегда начинаю работу с человеком с того, что рассказываю про эту формулу, а потом и разъясняю, что же это за формула такая, и зачем оно надо вообще.

Или, говоря иначе, чем же мы тут с Вами будем в дальнейшем заниматься.

Формула эта — дело рук **Альберта Эллиса**, легендарного психотерапевта, создателя РЭПТ,



Модель ABC в когнитивной терапии

Зачем нужен психолог?

Рано или поздно в жизни любого человека возникает ситуация, когда невозможно самостоятельно справиться с навалившимися проблемами и трудностями.



Однажды к психологу пришла красивая, богато одетая женщина. Она начала жаловаться на то, что ее жизнь пуста и не имеет никакого смысла. Психолог внимательно выслушал все ее переживания, а затем позвал пожилую женщину, которая убирала офисные помещения.

- Сейчас Мария расскажет вам как она нашла свое счастье...

Почему и зачем человек приходит к психотерапевту?

Ну, понятно — потому что ему безрадостно, и затем, чтоб стало ему радостно.

И человек ведь как-то объясняет себе, почему ему безрадостно.

И практически всегда, объясняя, он кивает головой на события своей жизни: зарплату на работе задержали, вот и расстроился, что ж тут непонятного. Муж домой ночью не пришел, вот и невесело.

И объясняя свои печали именно таким образом — он ошибается, этот человек! Я утверждаю это уверенно.

Разве то, что на работе зарплату задержали — это такое событие, которое закономерно вызывает печаль, у любого и всякого? **Конечно, нет.**

Модель ABC в когнитивной терапии

И что бы вокруг ни происходило, разные люди однозначно могут увидеть в этом разное, каждый свое. Это видно и из приведенных уже примеров. Но вот вам и еще один.

Три девушки повстречали одного и того же молодого человека.

Одна заметит то, что стройный.

Вторая обратит внимание на то, что у него машина дорогая.

А третья обратит внимание на скудность его лексикона.

Четвертая, пятая, шестая тоже увидят в нем каждая свое. И так далее.

И человек-то — один и тот же при этом, а вот восприятия этого человека — они отличаются одно от другого.

И, собственно, в этом и заключается основная идея когнитивно-поведенческой терапии: **«если человека не радуют какие-то события — имеет смысл изменить свою точку зрения на происходящее. На такую, чтобы радовали, т.е. изменить мысли о ней на более адаптивные».** Или чтобы оставляли равнодушным. Или хотя бы в меньшей степени не радовали.

Модель ABC в когнитивной терапии



Иметь информацию о существовании в мире такой точки зрения на жизнь — с позиции **формулы ABC** — совершенно недостаточно.

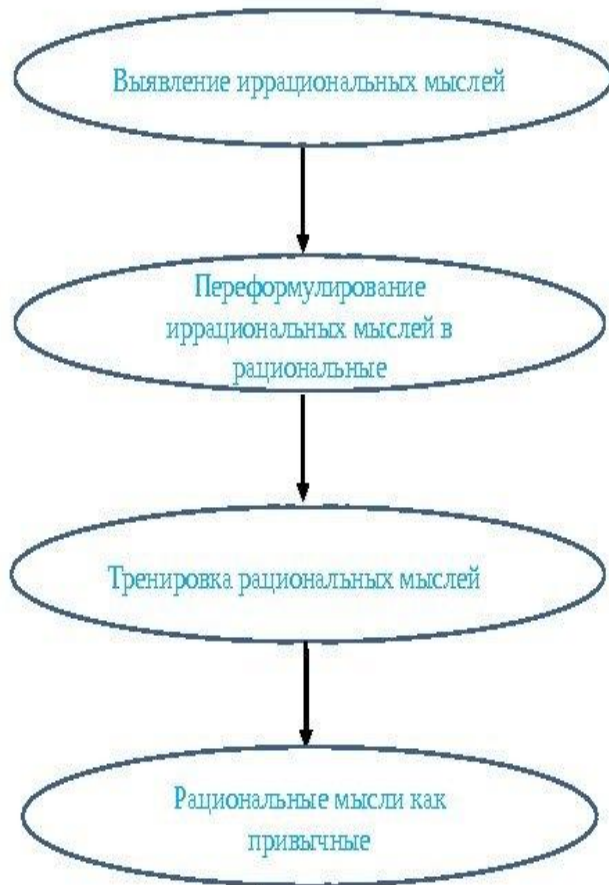
Ну мало ли о чем мы в курсе...

Ей нужно научиться пользоваться, привыкнуть к ней, вживить ее в ткань собственной жизни...

И вот, собственно, в этом направлении мы и работаем с Вами в рамках когнитивно-поведенческой терапии.

Модель ABC в когнитивной терапии

Правдоподобное переформулирование



Автоматические негативные мысли, идентифицированные в **ABC-анализе**, часто оказываются источником проблемных реакций пациента.

Уменьшить выраженность этих реакций или освободиться от них совсем позволяет **переформулирование автоматической мысли** и последующая проверка адаптивности и реалистичности нового (**переформулированного**) лозунга.

Основная цель данной техники заключается в поиске более реалистичной формулировки той же самой **автоматической мысли**.

Модель ABC в когнитивной терапии

Последовательность действий

1. Формулирование автоматической мысли

Эта процедура предполагает предварительное проведение ABC-анализа. Выявленный в его ходе неадаптивный лозунг (автоматическая мысль **В**) является мишенью данной техники.

2. Правдоподобное (в том числе с точки зрения пациента) и последовательное переформулирование отдельных элементов автоматической мысли

Наиболее трудоемкая часть техники. Для ее успешного проведения удобнее разбить лозунг на составные смысловые части и работать с каждой из них по очереди. В завершение следует объединить полученные новые элементы в связанный в смысловом отношении новый лозунг.

3. Проверка правдоподобности нового лозунга

Удобнее ее делать с помощью измерительной шкалы. Более эффективной в реальной практике оказалась шкала правдоподобности от 0 до 100 баллов (или %), где 0 — нет доверия лозунгу вообще, а 100% — абсолютное доверие лозунгу.

Модель ABC в когнитивной терапии

Шкала правдоподобности от 0 до 100 %, где 0 — нет доверия лозунгу вообще, а 100% — абсолютное доверие лозунгу.

Дата	Ситуация (кратко опишите ситуацию)	Эмоции (оцените по шкале 0-100 %)	Автоматические мысли (попробуйте назвать мысль и затем оцените свою убежденность в каждой мысли по шкале 0-100 %)	Разумная реакция (оцените степень убеждения по шкале 0-100 %)	Результат (переоцените эмоции)
4/8	Пришла на работу и почувствовала паническое настроение	Тревога «Скручивает» живот Трясет	Слишком много людей Ешь медленнее Успокойся Расслабься	Не знаю, как закончить Проблемы с животом уже два часа Стало легче примерно к трем часам	

Модель ABC в когнитивной терапии

Шкала правдоподобности от 0 до 100 %, где 0 — нет доверия лозунгу вообще, а 100% — абсолютное доверие лозунгу.

Дата	Ситуация (кратко опишите ситуацию)	Эмоции (оцените по шкале 0-100%)	Автоматические мысли (попробуйте назвать мысль и затем оцените свою убежденность в каждой мысли по шкале 0-100%)	Разумная реакция (оцените степень убеждения по шкале 0-100%)	Результат (переоцените эмоции)
4/15	Банкет	Тревога Страх Раздражение Отчаяние	Незнакомые люди. 100 Я собираюсь сказать какую-то глупость. 100 Надеюсь, они не будут есть суп. 100 Все увидят, что у меня колит, если я буду есть суп. 100 Я произведу плохое впечатление, и они спросят, что со мной. 100	У меня есть достоинства, даже если я не самая образованная Многие люди не заметят меня. Некоторые заметят, а некоторые — нет	

Модель ABC в когнитивной терапии



4. Оценка изменяемости реакции в связи с применением нового лозунга

Кроме того, что данная процедура позволяет оценить качество совершенной работы по переформулированию и дать представление о собственно клинической полезности данной техники, она дает возможность клиенту **наглядно убедиться в существовании связей между его мыслями и его реакциями.**

5. Домашнее задание в виде таблицы с отслеживанием эпизодов появления старого лозунга и замены его на новый лозунг Для развития терапевтического эффекта, связанного с трансформацией проблемной реакции клиента, важно, чтобы **пациент имел практику замены старого лозунга на новый лозунг.**

Модель ABC в когнитивной терапии

Пошаговый алгоритм

1. Формулирование автоматической мысли.
2. Правдоподобное (в том числе с точки зрения пациента) и последовательное переформулирование ее отдельных элементов.
3. Проверка правдоподобности нового лозунга.
4. Оценка изменяемости реакции в связи с применением нового лозунга.
5. Домашнее задание в виде таблицы с отслеживанием эпизодов появления старого лозунга и замены его на новый лозунг

Ситуация	Старый лозунг	Новый правдоподобный лозунг	Реакция на новый лозунг

Модель ABC в когнитивной терапии

Рациональные идеи

Рациональные идеи – это оценочные когниции, имеющие личную значимость и являющиеся предпочтительными по своей природе.

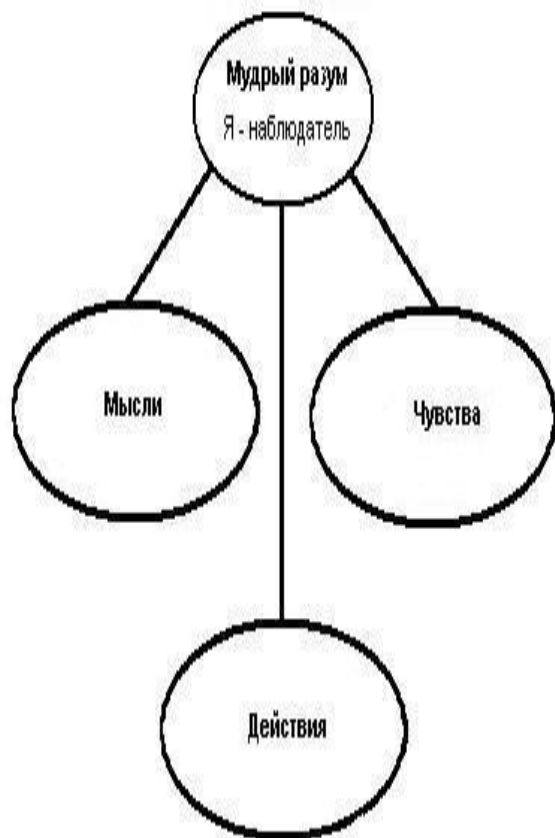
Они выражаются в форме желаний, стремлений, предпочтений, предрасположенности.

Люди испытывают положительные чувства удовлетворения и наслаждения, когда получают то, чего хотят, и отрицательные (грусть, озабоченность, сожаление, раздражение) - когда этого не получают.

Эти негативные чувства (сила которых зависит от важности желаемого) считаются здоровой реакцией на негативные события и не препятствуют достижению намеченных или постановке новых целей и задач.

Таким образом, эти идеи являются рациональными по двум причинам.

Во-первых, они гибки, и, во-вторых, они не мешают претворению в жизнь основных целей и задач.



Модель ABC в когнитивной терапии



Модель ABC в когнитивной терапии

Иррациональные идеи

Негативная мысль	Другие факты о данной ситуации
Я провалюсь на экзамене	Я знаю большую часть экзаменационных программ. Об остальном я имею определенное представление

Иррациональные идеи, в свою очередь, отличаются от рациональных в двух отношениях.

Во-первых, они обычно абсолютизированы (или догматизированы) и выражаются в форме жестких «должен», «обязан», «надо».

Во-вторых, они ведут к негативным эмоциям, которые серьезно препятствуют осуществлению целей (например, к **депрессии, тревоге, вине, гневу**).

Здоровые идеи лежат в основе здорового поведения, в то время как **нездоровые идеи – в основе дисфункционального**, такого как уход, привычка откладывать важные дела на потом, алкоголизм, злоупотребление различными веществами и.т.д.

Модель АВС в когнитивной терапии

Возникновение **иррациональных суждений** (установок) связано с прошлым пациента, когда ребенок воспринимал их, не имея еще навыка **проводить критический анализ на когнитивном уровне**, не имея возможности опровергнуть их на поведенческом уровне, поскольку был ограничен и не сталкивался с ситуациями, которые могли бы их опровергнуть, или получал определенные подкрепления от социального окружения.

Люди с легкостью придумывают абсолютные требования к себе, к другим людям и к миру в целом.

Человек выдвигает требования к себе, к другим и к миру, и если эти требования не удовлетворяются в прошлом, настоящем или будущем, то человек начинает себя третировать.

Самоуничжение включает в себя процесс общей негативной оценки своего «Я» и порицание собственного «Я» как плохого и недостойного.

Согласно теории РЭТ, все иррациональные идеи можно разделить на три категории:

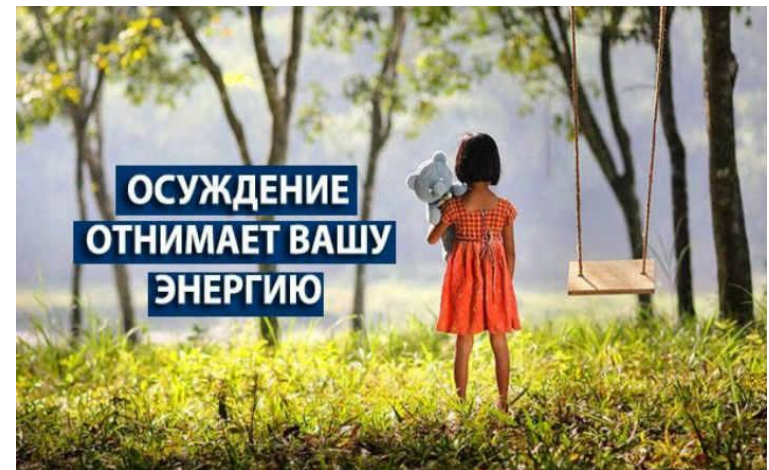
- ❖ абсолютные требования, **предъявляемые к собственной личности,**
- ❖ абсолютные требования, **предъявляемые к другим людям,**
- ❖ абсолютные требования, **предъявляемые к окружающему миру**

Модель АВС в когнитивной терапии

Пять иррациональных заключений:

Иррациональные убеждения приводят к формированию следующих **иррациональных заключений**:

Порицание и осуждение (Желание кого-то наказать и причинить вред себе и другим выливается в гнев, направленный на себя или других).



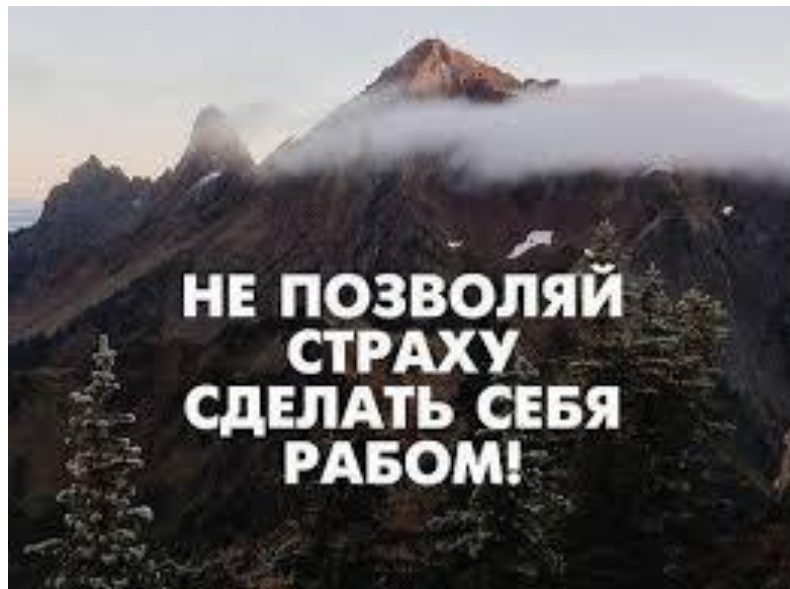
**Не судите, да не судимы
будете...**

*Принимайте себя и окружающий мир со всем его
несовершенством!*

Модель ABC в когнитивной терапии

«Я-не-могу-это-перенести!» Человек убеждает себя, что он не может вынести дискомфорт, тревогу, беспокойство, гнев, что он не выживет если придется испытать эти чувства. Он категорически отказывается смириться с этими неприятными переживаниями.

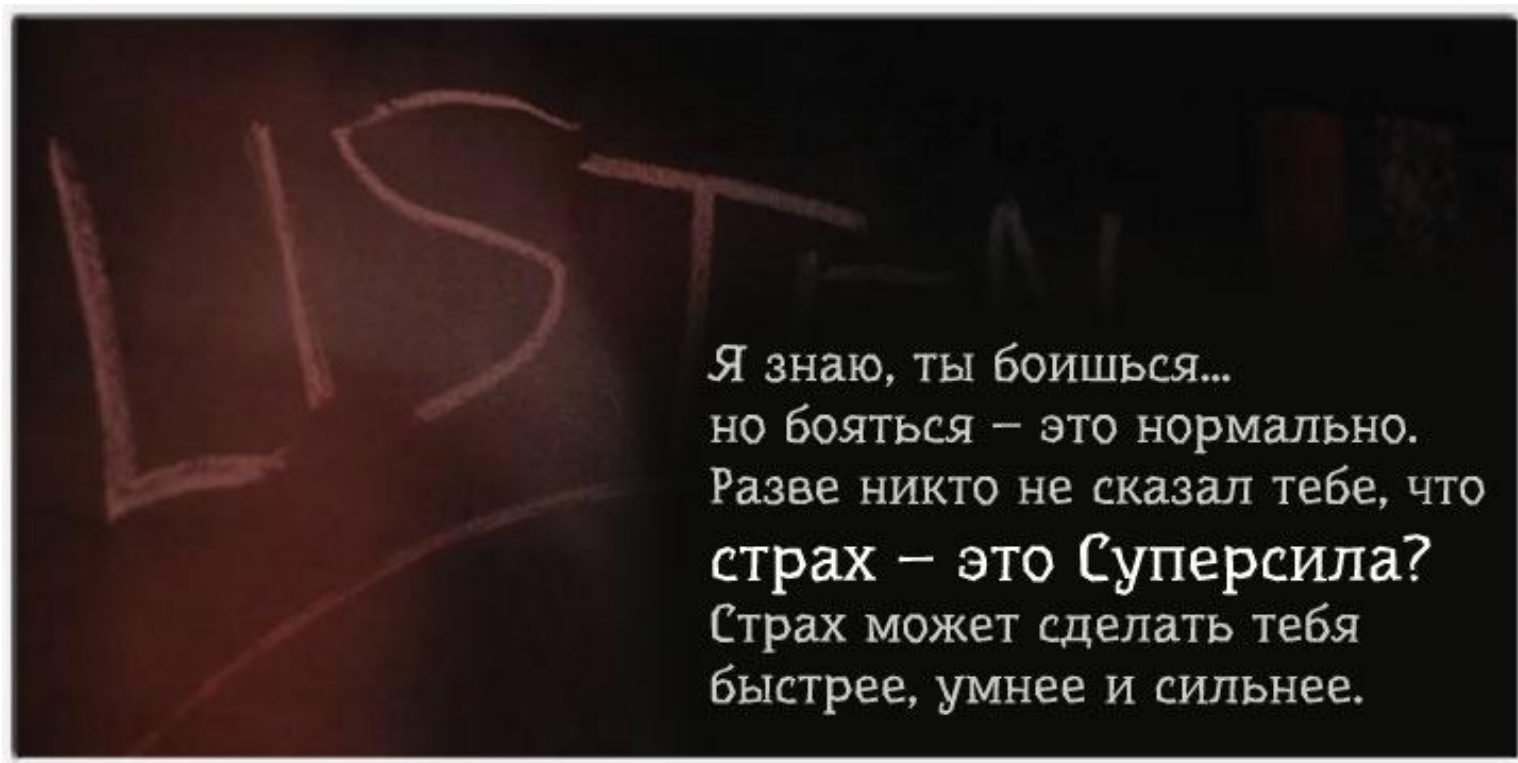
Следствие – уменьшение способности переносить стресс.



Не преувеличивайте! Хотя событие крайне неприятно и неприятно, вы сможете жить.

Модель ABC в когнитивной терапии

Устрашение. Человек убеждает себя, что эта ситуация кошмарная, ужасная, жуткая, катастрофическая.

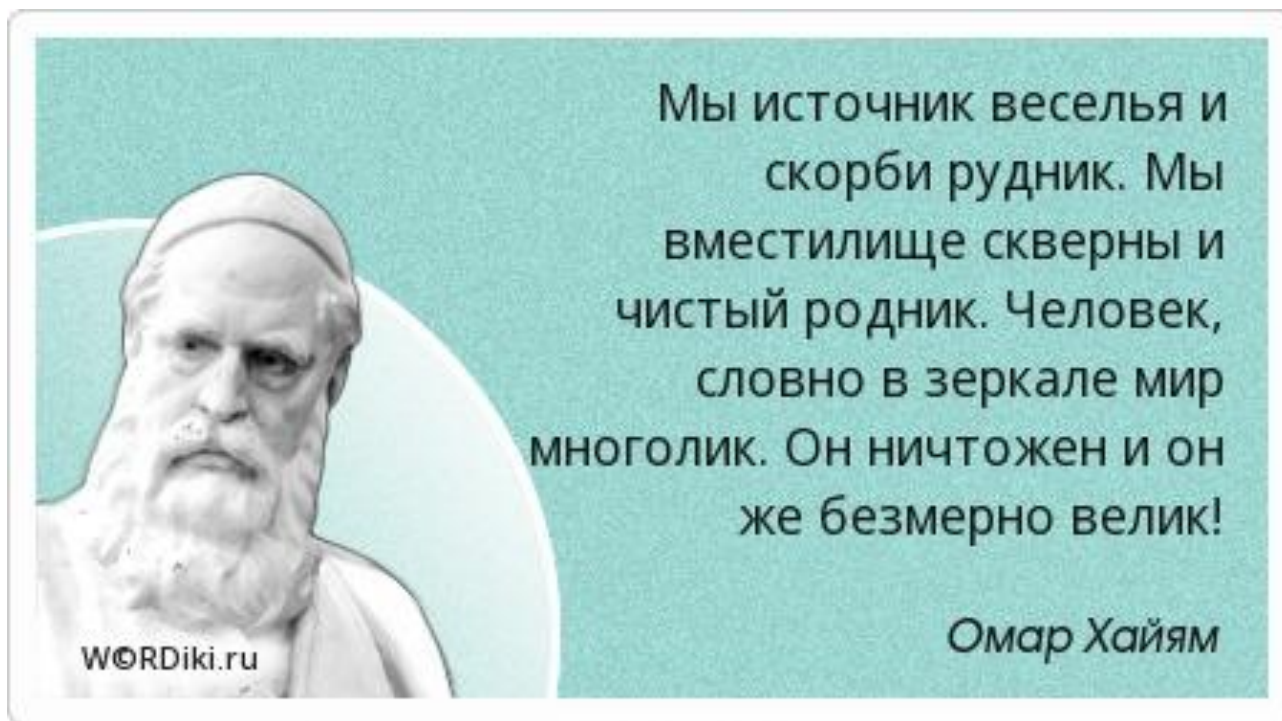


Избегайте саморазрушающей лексики устрашения, не представляйте все катастрофой и ужасом!

Модель ABC в когнитивной терапии

«Я-ничтожество!». Человек убеждает себя, что он ни на что не годится, что он ничтожество.


Следствие – формирование выученной беспомощности, снижение самооценки, разрушение мотивации деятельности.



Не приписывайте себе отрицательных обобщающих пороков.

Модель ABC в когнитивной терапии

«Всегда и никогда». Человек говорит себе, что ситуация всегда будет такой и никогда не изменится.



Запретите себе в общении с партнером использовать слова «всегда» и «никогда».

Модель ABC в когнитивной терапии

Когнитивная терапия стресса. ABC модель причин стресса



Главное положение **когнитивной терапии** раскрывается через понимание **ABC модели** восприятия жизни. Можно понять причины стресса через **ABC модель** когнитивной терапии. Когнитивная терапия стресса — **какие мысли и как приводят нас к стрессу и усиливают стресс.**

Модель ABC в когнитивной терапии



Когнитивная терапия пошла дальше поведенческой и превратила модель Павлова и Бехтерева «**стимул ведет к реакции**» в **ABC модель** восприятия человека.

Незаметно для себя мы постоянно строим предположения и догадки о мире и относимся к жизни на основании своих оценок. Другими словами, мы видим мир не таким каков он есть, а таким, каким мы видим его. То есть то, как мы интерпретируем мир, оказывает огромное значение на нашу реакцию на различные события.

Модель ABC в когнитивной терапии

Panic
Attack

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)



научно-практический центр
ПСИХОТЕРАПИЯ

Иногда это называют **моделью восприятия ABC**, где **A** обозначает **саму ситуацию** — то, что записала бы **видео-камера**, **B** — наша **интерпретация ситуации** или комментарий к ней, который мы едва замечаем, но принимаем как факт, и **C** — наши **реакции, эмоции, телесные ощущения** и импульсы, побуждающие к действию.

При этом **мы видим то, что привыкли видеть**, часто не осознавая всей цепочки, пропуская мимо сознания наши мысленные оценки (**B**) и замечаем только ситуацию (**A**) и нашу реакцию на нее (**C**)

Модель ABC в когнитивной терапии

ABC модель и причины стресса



В **ABC** модели **B** — это мысли, которыми мы оцениваем ситуацию, что похоже на немое кино, к которому мы сами пишем звуковую дорожку.

Однако комментарий с объяснениями возникает так быстро, что мы воспринимаем его как часть фильма.

Один раз пережив любую ситуацию как стрессовую, наш мозг будет поддерживать статус-кво и все хоть чем-то похожие ситуации воспринимать и регистрировать, как вызывающее стресс событие.

Модель ABC в когнитивной терапии

Пирамида убеждений



*Таким образом причиной стресса часто становятся не реальные события, а наша **автоматическая мысленная оценка происходящего, основанная на прошлом опыте.***

Взгляните на список мыслей, которые чаще всего приходят людям в голову, когда они испытывают напряжение, сильную усталость, подавленность или отчаяние.

Модель ABC в когнитивной терапии



Это своеобразный опросник ABC модели причин стресса:

- ❖ Я не могу получать удовольствие, не думая о том, что мне нужно сделать.
- ❖ Я не имею право на неудачу.
- ❖ Почему я не могу расслабиться?
- ❖ Я никогда не должен подводить людей.
- ❖ Решение за мной.

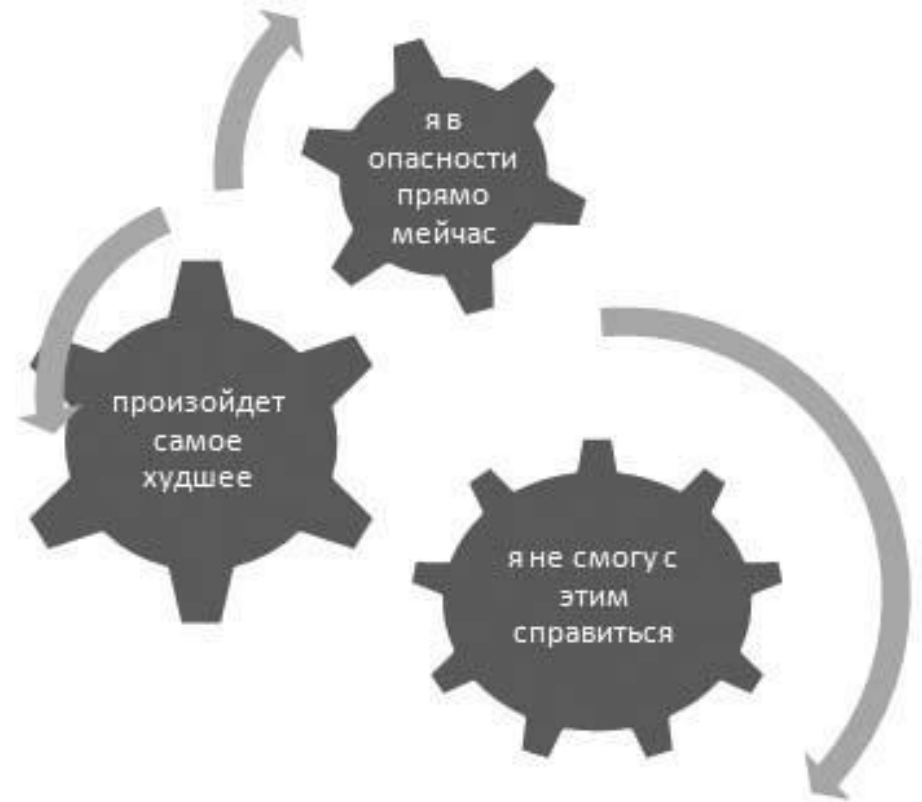
Модель ABC в когнитивной терапии



Это своеобразный опросник ABC модели причин стресса:

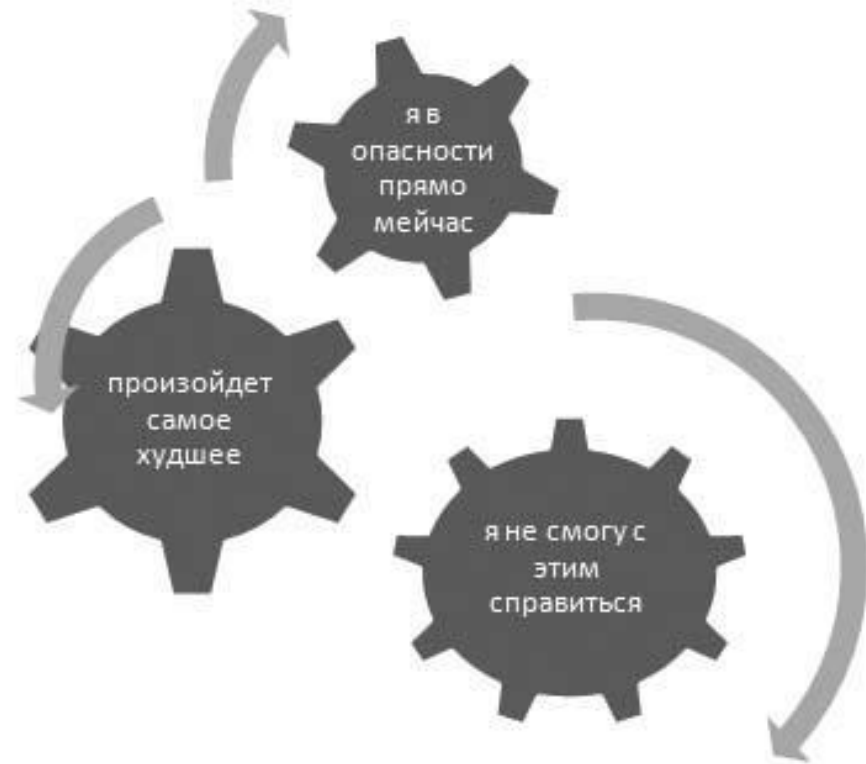
- ❖ *Я должна быть сильной.*
- ❖ *Все на меня рассчитывают.*
- ❖ *Я — единственная, кто сможет это сделать.*
- ❖ *Я больше так не могу.*

Модель ABC в когнитивной терапии



- ❖ *Все плохо и мне плохо.*
- ❖ *Я не должен терять ни минуты.*
- ❖ *Я хотел бы сейчас оказаться в другом месте.*
- ❖ *Почему я не могу просто взять и сделать это?*
- ❖ *Почему я больше не получаю от этого удовольствия?*
- ❖ *Что со мной такое?*
- ❖ *Я не могу просто взять и бросить.*

Модель ABC в когнитивной терапии



- ❖ *Нужно что-то менять.*
- ❖ *Со мной, наверное, что-то не так.*
- ❖ *Без меня ничего не выйдет.*
- ❖ *Почему я никак не могу отключиться?*

Прочитайте эти мысли еще раз, представив себя или вспомнив в какой-нибудь стрессовой ситуации. Представили?

Сколько мыслей из списка Вы обычно думаете в стрессе?

Сколько мыслей из списка Вы испытываете когда напряжены?

Модель ABC в когнитивной терапии



Когда мы испытываем стресс и жизнь выходит из под контроля, подобные мысли о себе и мире кажутся абсолютной правдой.

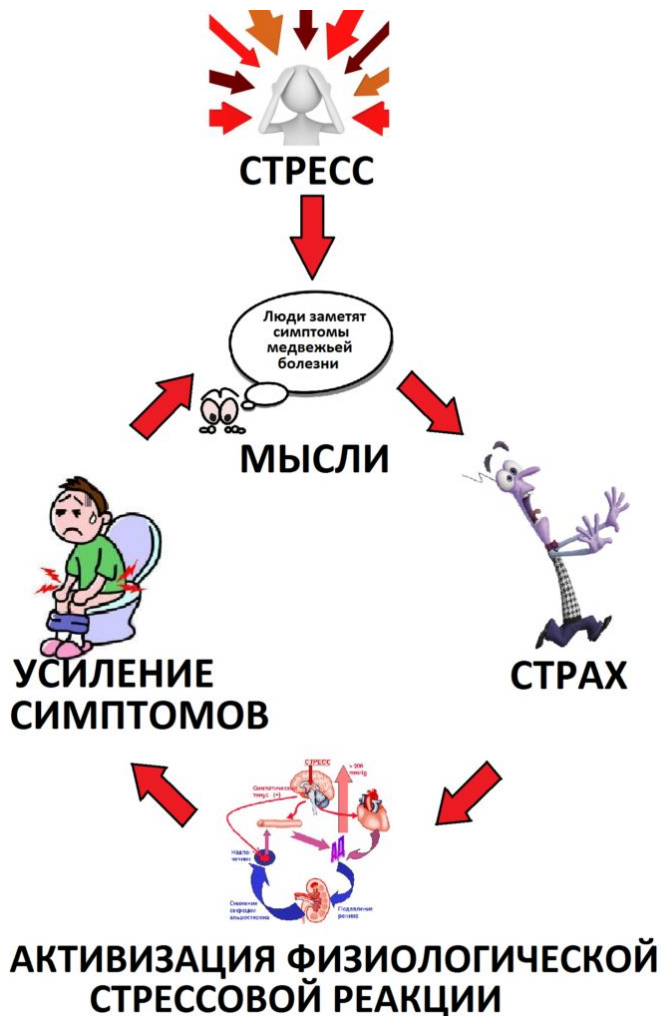
Мысль: «Моя жизнь никчемна и мир — плохое место для жизни» и вот Вы уже **в депрессии**

Мысль: «Наверное я скоро умру и все закончится» и вот Вы уже **в панике**

Однако, на самом деле **ваши мысли** — это симптомы и причины стресса, так же как высокая температура тела — симптом простуды.

Модель ABC в когнитивной терапии

Как мы усиливаем стресс нашими мыслями



Чем больше Вы подвержены стрессу, тем больше Вы будете верить в такие заявления, как:

«Я — единственная, кто может это сделать».

А когда у Вас появляются подобные мысли, по сути, означающие, что Вы и только Вы будете виноваты, если что-то пойдет не так, нет ничего удивительного в том, что ваше сознание реагирует и ищет путь к отступлению. Вам хочется избавиться от этого давления, поэтому вскоре появляются мысли типа:

«Если бы я только могла исчезнуть отсюда».

Стресс усиливается и человек находит пути отступления в болезни или депрессии, которые избавляют его от необходимости действовать.

Модель ABC в когнитивной терапии

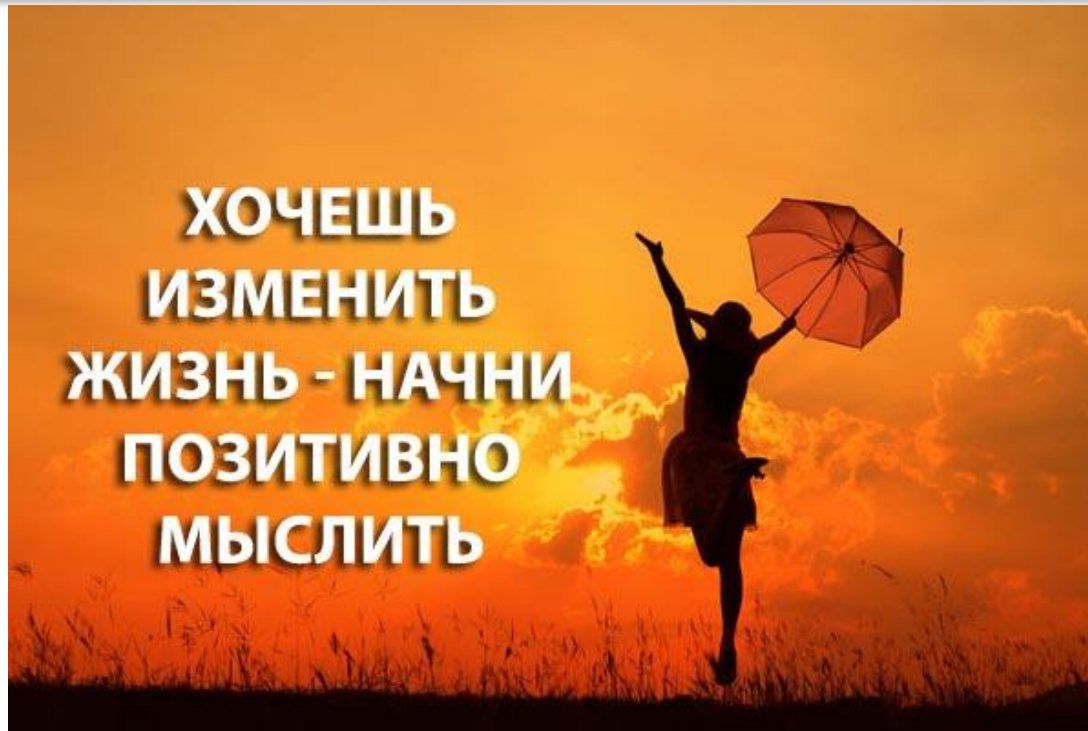
Контроль мысленных реакций — контроль стресса!



Научившись узнавать в подобных мыслях скорее симптомы стресса и физического истощения, нежели факты, **Вы сможете сделать шаг назад и посмотреть на них под другим углом, а уж потом решить, воспринимать их всерьез или нет.**

Модель ABC в когнитивной терапии

Как контролировать мысли



Каждая мысль, возникающая в нашей голове, оказывает влияние на наш организм, настроение, скорость психических и физиологических реакций, на стиль поведения и в, конечном итоге, определяет то, как мы живем, что делаем, как добиваемся своих целей, как справляемся с неудачами и как выходим из сложных ситуаций.

Это значит, что хорошие мысли ведут нас одним путем – к успехам, радости, счастью, а негативные мысли приводят к противоположным результатам

Модель ABC в когнитивной терапии



Aaron T. Beck

*Если изменяются верования,
то изменяются и симптомы.*

**Благодарю за внимание
и понимание!**