



# Modelul ABC

Teorie si practica

Consilier școlar, Rita Moga



<b>A</b> → <b>B</b> → <b>C</b>		
Evenimentul activator	Convingerile despre acel eveniment	Consecințele emoționale sau comportamentale

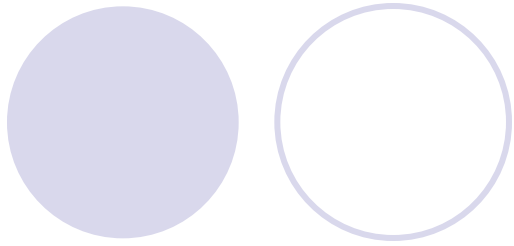
# ***A = elementul activator (situatia)***

= Orice eveniment care blocheaza atingerea scopurilor persoanei este o situatie problematica. Situatiile problematice pot fi grupate in trei categorii:

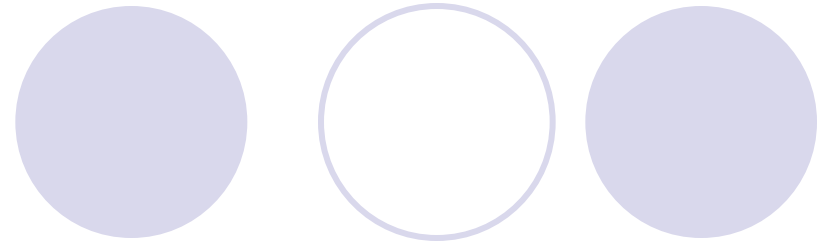
- Situatii de pierdere (a respectului, prieteniei, pozitiei, etc.);
- Situatii de amenintare (perceperea unui pericol iminent sub forma unei posibile respingeri, esec, disconfort etc.);
- Situatii de frustrare (perceperea unei nedreptati, injustete din partea altei persoane etc.).

# ***B = convingerile persoanei***

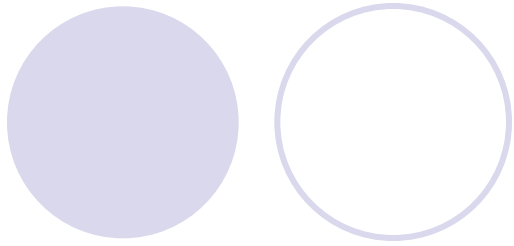
- **Etichetarea negativă** a propriei persoane sau a altcuiva / devalorizare – credința că nu ești bun de nimic atunci când ți se întâmplă lucruri negative.
- **Acceptarea necondiționată** a propriei persoane și a altor persoane, păstrând atitudinea critică față de comportamente, gânduri și emoții – credința că dacă ți s-a întâmplat un lucru rău nu înseamnă că tu ca persoană nu ești bun de nimic.



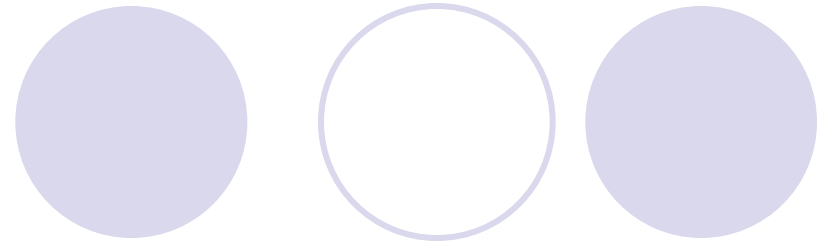
- **Nevoia și pretenția de a fi perfect** – credința că trebuie să faci totul perfect și este îngrozitor să greșești.



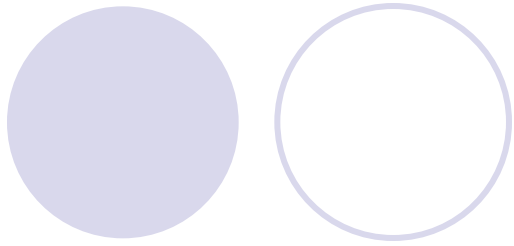
- **Acceptarea cu responsabilitate a riscurilor** – credința că este normal ca oamenii să facă greșeli, deși acest lucru merită evitat pe cât posibil printr-o informare și pregătire cât mai riguroase.



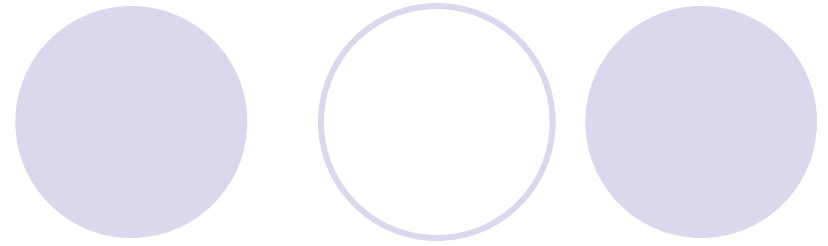
- Pretenția că în viață lucrurile **trebuie** să se întâmple așa cum dorești tu.



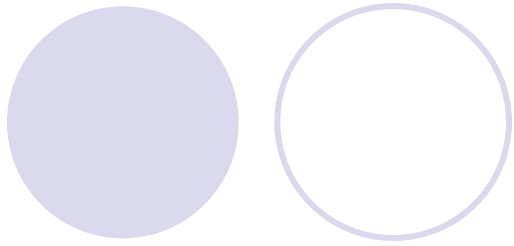
- **Preferința** ca în viață să ți se îndeplinească dorințele, fără a avea pretenția ca acest lucru să se întâmple de fiecare dată.



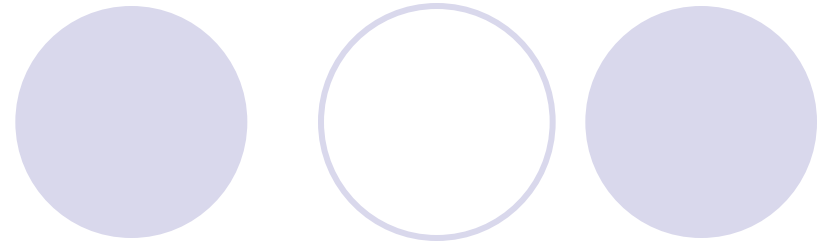
- **Căutarea cu obstinație a aprobării din partea celorlalți** – credința că persoanele din jur trebuie să fie mereu de acord cu ceea ce faci sau gândești și că este insuportabil ca ceilalți să te creadă prost.



- **Dorința de a fi aprobat de ceilalți, fără a căuta cu tot dinadinsul acest lucru** – credința că este bine ca ceilalți să fie de acord cu tine, însă acest lucru nu este posibil întotdeauna, ceea ce este normal și suportabil.

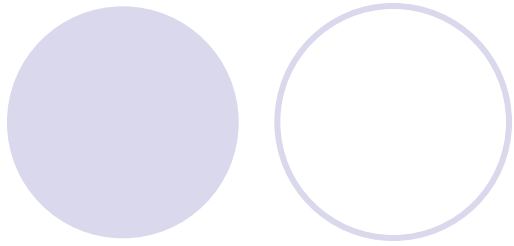


- **Toleranță scăzută la frustrare** – convingerea că în viață scopurile propuse trebuie să fie ușor de atins și că viața trebuie să fie palpitantă și plăcută, altfel este insuportabil

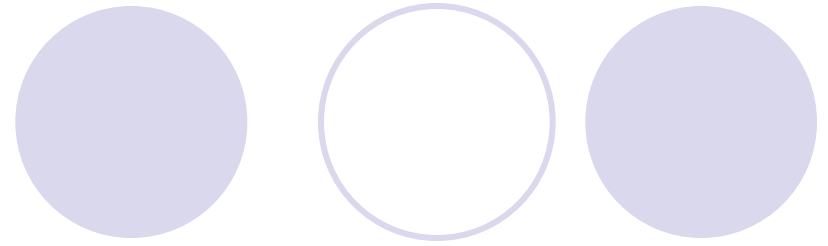


- **Toleranță ridicată la frustrare** – convingerea că în viață există atât momente ușoare și plăcute, cât și momente mai dificile, iar acestea din urmă pot fi suportate și depășite.

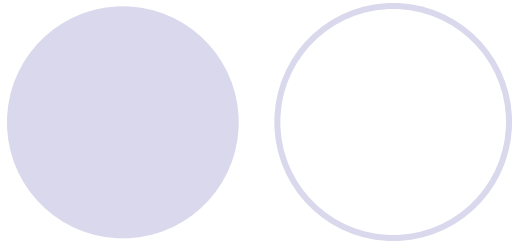




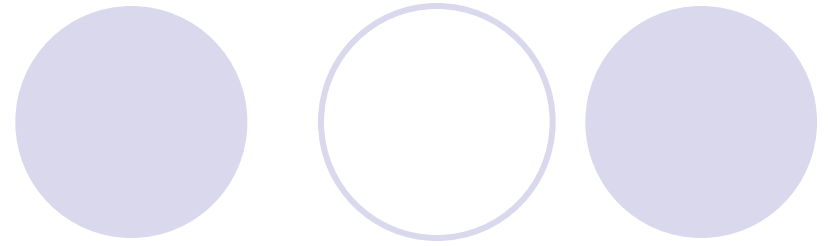
- **Intoleranța față de ceilalți** – convingerea că dacă ceilalți sunt nedrepti cu noi, nerrespectuoși sau diferiți atunci merită să fie pedepsiți și considerați inferiori.



- **Toleranța față de ceilalți** – convingerea că dacă ceilalți sunt nedrepti cu noi, nerrespectuoși sau diferiți pot fi acceptați ca ființe umane, păstrând însă atitudinea critică față de comportamentele, gândurile și emoțiile lor.



- **Catastrofare** – credința că dacă ceva rău s-a întâmplat sau s-ar putea întâmpla, acest lucru este îngrozitor, cel mai rău lucru posibil, iar dacă acest lucru se întâmplă nu mai poate exista vreo șansă de fericire.



- **Evaluarea nuanțată** a caracterului aversiv al unei situații - credința că dacă ceva rău s-a întâmplat sau s-ar putea întâmpla, există cu siguranță și alte lucruri mai rele în viață, iar acestea pot fi depășite.

**C = consecintele (raspunsurile  
comportamentale si emotionale)**



- ***Emotii negative functionale***

- Tristete
- Ingrijorare
- Regret
- Nemultumire

- ***Emotii negative disfunctionale***

- Depresie
- Anxietate
- Vinovatie
- Agresivitate
- Furie



# **REPERE IN AUTOREGLAREA EMOTIONALA**

# 1. Identificarea situațiilor problematice

- Situațiile / evenimentele în care simt emoții negative (ex. m-am certat cu cineva; am avut un eșec în viața profesională; cineva se comportă urât față de mine; urmează să susțin un examen etc.)
- Situațiile problematice sunt de trei feluri:
  - Situații de pierdere (a respectului, prieteniei, poziției, etc.);
  - Situații de amenințare (perceperea unui pericol iminent sub forma unei posibile respingeri, eșec, disconfort etc.);
  - Situații de frustrare (perceperea unei nedreptăți, injustețe din partea altei persoane etc.).

## 2. Diferențierea emoțiilor

- negative / pozitive (plăcute / neplăcute);
- tipuri de emoții (ex. furie, tristețe, nemulțumire, bucurie, frică, deprimare, îngrijorare, satisfacție, fericire etc.);
- emoții funcționale (care mă mobilizează) / emoții disfuncționale (care îmi pun probleme în viața personală, profesională, socială);

### 3. Stabilirea legăturii dintre gânduri și emoții

- nu situațiile negative mă supără, ci felul în care le percep și gândesc asupra acestora. Oameni diferiți reacționează diferit în aceeași situație; fiecare vede lucrurile dintr-o altă perspectivă;
- dacă vreau / îmi este util să îmi schimb anumite emoții și comportamente într-o situație (și nu pot schimba situația) trebuie să schimb felul în care mă raportez la acea situație; doar eu pot schimba ceea ce simt și felul în care mă comport.

## 4. Identificarea credințelor iraționale din spatele emoțiilor disfuncționale

- cum gândesc atunci când mă simt înfricoșat/ă, deprimat/ă, furios/ă etc.?
- cum ar fi mai util, realist și logic să gândesc ca să nu mă mai simt înfricoșat/ă, deprimat/ă, furios/ă etc.?



## 5. Schimbarea credințelor iraționale cu credințe raționale

- pot să accept viața, ceilalți oameni și pe mine așa cum sunt, cu bune și rele?
- pot să fac distincție între valoarea unui om și performanța acestuia într-o situație particulară?
- când mi se întâmplă lucruri foarte rele pot să le privesc ca pe o parte integrantă (chiar dacă nu plăcută) a vieții și să mă centrez pe căutarea soluțiilor practice?
- când sunt nedreptățit sau tratat cu dispreț pot să tolerez situația fără a pretinde ca toți ceilalți oameni să vadă lucrurile din punctul meu de vedere?
- când greșesc sau constat că alții sunt mai buni decât mine într-un anumit domeniu, pot să îmi păstrez respectul pentru mine și încrederea că pot face mai mult?

## 6. Reevaluarea emoțiilor



- cum mă simt când gândesc rațional în comparație cu situațiile în care gândesc irațional?
- pentru mine este mai bine să mă simt așa sau altfel?

# 7. Rezolvarea problemelor practice

- după ce mi-am rezolvat *problemele emoționale*, mă pot concentra și pe *problemele practice*.
- știu să rezolv probleme, să iau decizii și să comunic eficient cu ceilalți? Acestea sunt abilități care se pot îmbunătăți.