# Analiza ABC sytuacji

Długość 10 minut · Kroków 3 · Podejście REBT · Albert Ellis, 1955

Najbardziej podstawowy model w CBT. Od niego zaczynają wszyscy, którzy uczą się zauważać swoje myśli. Jeśli go zrozumiesz, połowa pracy jest już zrobiona: zobaczysz, że między zdarzeniem a emocją zawsze stoi interpretacja.

## JAK TO ROBIĆ

A **Co się stało**
Fakty. Bez ocen i interpretacji. Na przykład: kolega nie odpowiedział na wiadomość przez trzy godziny.

B **Co pomyślałem**
Wprost. Co mignęło w głowie w tej sekundzie. Na przykład: „Jest na mnie zły. Zwolnią mnie.

C **Co poczułem i zrobiłem**
Emocja, jedno słowo. Zachowanie, co w końcu zrobiłem. Na przykład: lęk. Sprawdzałem raporty cały dzień.

## KIEDY STOSOWAĆ

- Kiedy emocja wydaje się nieproporcjonalna do sytuacji: mały wyzwalacz, duża reakcja.
- Kiedy katastrofizujesz: głowa biegnie do przodu po scenariuszu „i co dalej", „i co jeszcze gorszego".
- Kiedy jest niepokój bez wyraźnej przyczyny: lęk w tle, trudny do wyjaśnienia.
- Jako praktyka wieczorna: rozebrać jedną sytuację z dnia. Po dwóch tygodniach zauważanie myśli automatycznych staje się nawykiem.

> **Na co zwracać uwagę.** Główna pułapka: zapisywać myśl tak, jak „wypada", z wbudowaną już racjonalizacją. Zapisz ją dosłownie, tak jak przeleciała przez głowę. Niech brzmi naiwnie, przesadnie albo nielogicznie. To właśnie takie myśli podtrzymują nieprzyjemny stan i to je warto rozbierać.

Aliaksei Levashou, psychotraumatolog · levashou.pl