ABC-разбор ситуации

Длительность 10 минут · Шагов 3 · Подход REBT · Albert Ellis, 1955

Самая базовая модель в КПТ. С неё начинают все, кто учится замечать свои мысли. Если поймёшь её, половина работы уже сделана: ты увидишь, что между событием и эмоцией всегда стоит интерпретация.

КАК ДЕЛАТЬ

A **Что произошло**
Факты. Без оценок и интерпретаций. Например: коллега не ответил на сообщение три часа.

B **Что я подумал**
Прямой цитатой. Что мелькнуло в голове в эту секунду. Например: «Он злится на меня. Меня уволят.»

C **Что я почувствовал и сделал**
Эмоция, одно слово. Поведение, что я в итоге предпринял. Например: тревога. Перепроверял отчёты весь день.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ

- Когда эмоция кажется несоразмерной ситуации: маленький триггер, большая реакция.
- Когда катастрофизируешь: голова уходит вперёд по сценарию «и что дальше», «и что ещё хуже».
- Когда тревожно без явной причины: фоновая тревога, которую трудно объяснить.
- Как вечерняя практика: разобрать одну ситуацию за день. Через пару недель замечать автоматические мысли становится привычкой.

> **На что обращать внимание.** Главная ловушка: записывать мысль так, как «правильно», с уже встроенной рационализацией. Запиши её дословно, как она пронеслась в голове. Пусть это звучит наивно, преувеличенно или нелогично. Именно такие мысли поддерживают неприятное состояние, и именно их есть смысл разбирать.

Алексей Левашев, психотравматолог · levashou.pl