

Il modello ABC

Il modello ABC è uno strumento di terapia cognitivo-comportamentale (CBT) progettato per aiutare gli individui a comprendere il

interazione tra pensieri, emozioni e comportamenti in risposta agli stress. Il modello è strutturato attorno a tre componenti: evento attivante (A), convinzioni (B) e conseguenze (C).



Evento attivante (A) Rappresenta l'innesco o l'evento iniziale che innesci una reazione a catena di pensieri ed emozioni. Gli eventi attivanti possono essere

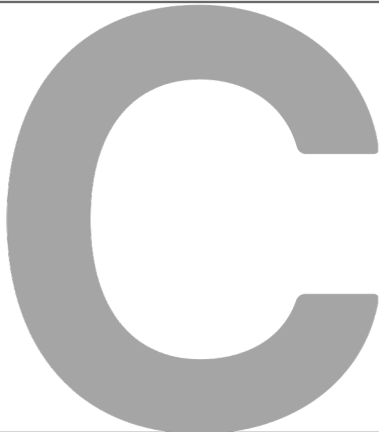
o interazione, o eventi interni, come un pensiero o un ricordo improvviso.

esterno situazioni, come COME UN inaspettato sfida

Identificazione IL attivazione evento È IL di partenza punto per comprendere il processo cognitivo.



Credenze (B): le credenze comprendono i pensieri e le interpretazioni che un individuo attribuisce all'evento scatenante. Possono essere razionali o irrazionali, positivi o negativi. La componente B è cruciale perché evidenzia come le nostre percezioni e i nostri schemi cognitivi plasmano le nostre risposte emotive. Esaminare le credenze aiuta gli individui a riconoscere pensieri automatici o distorti che potrebbero contribuire allo stress.



Conseguenze (C): Le conseguenze si riferiscono ai risultati emotivi e comportamentali derivanti dalle convinzioni di un individuo sull'evento scatenante. Emozioni e comportamenti sono intrinsecamente legati ai nostri pensieri. Le convinzioni negative spesso portano a emozioni negative, che a loro volta influenzano le nostre azioni. Comprendere le conseguenze aiuta gli individui a discernere i modelli e l'impatto delle loro risposte cognitive sul benessere generale.

Esempio: per applicare il modello ABC, consideriamo un recente fattore di stress. Supponiamo che l'evento attivante sia ricevere un feedback critico sul lavoro. Le convinzioni associate a questo evento potrebbero includere pensieri come "Sono un fallito" o "Non avrò mai successo". Queste convinzioni possono portare a conseguenze emotive come sentirsi sopraffatti o ansiosi. In termini di comportamento, l'individuo potrebbe isolarsi dai colleghi o procrastinare i compiti lavorativi.

Per analizzare l'esempio: Evento attivante (A): Feedback critico sul lavoro.

Convinzioni (B): Pensieri negativi come "Sono un fallimento". Conseguenze (C):

Reazioni emotive come sentirsi sopraffatti e ansiosi, conseguenze come l'allontanamento dai colleghi.

insieme al comportamento

Il modello ABC

Evento attivante (A): Descrivi un evento recente specifico che ha scatenato lo stress. Sii conciso e chiaro.

Credenze (B): Identifica i pensieri e le credenze associati all'evento attivante. Esplora sia le credenze razionali che quelle irrazionali.

Conseguenze (C): Esamina le conseguenze emotive e comportamentali derivanti dalle tue convinzioni sull'evento attivante.

Il modello ABC

Sfida le convinzioni irrazionali: seleziona una o più convinzioni irrazionali identificate nella sezione "Convinzioni". Sfida queste convinzioni chiedendoti: ci sono prove a sostegno o in contraddizione con questa convinzione? Cosa penserebbe qualcun altro di questa situazione? Come potrei vedere la situazione in modo diverso tra una settimana, un mese o un anno?

Riformulare le convinzioni (B): sviluppare pensieri più equilibrati e realistici per sostituire le convinzioni irrazionali identificate in precedenza.

Rifletti e valuta: considera in che modo la messa in discussione e la riformulazione delle tue convinzioni hanno influenzato le tue risposte emotive e comportamentali allo stress. Rifletti su eventuali cambiamenti di prospettiva o di sentimenti.

Il modello ABC

Applicazione ai fattori di stress futuri: pensa a come puoi applicare il modello ABC ai fattori di stress futuri. In che modo la comprensione delle tue convinzioni potrebbe influenzare la tua capacità di gestire lo stress?

Piano di applicazione:

Applicando regolarmente il Modello ABC, puoi acquisire consapevolezza dei tuoi schemi di pensiero, mettere in discussione le convinzioni irrazionali e coltivare un approccio più adattivo alla gestione dello stress. Utilizza questi fogli di lavoro ogni volta che ti trovi ad affrontare situazioni stressanti per sviluppare consapevolezza e resilienza.