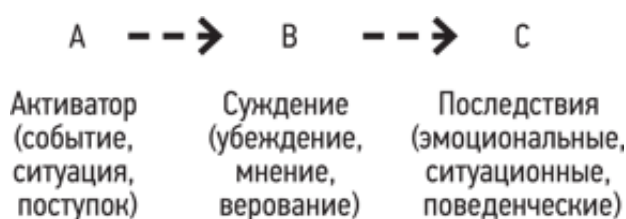


# Модель ABC

## Модель ABC

Альберт Эллис считал, что каждый день человек наблюдает и интерпретирует происходящие события и со временем эти интерпретации преобразуются в иррациональные суждения, в соответствии с которыми он действует в дальнейшем. От этих суждений зависит, к каким последствиям приведет определенное событие. На рисунке ниже изображена модель теории ABC Альберта Эллиса.



### Активирующее событие и его следствие

1. **A.** Начальник ошибочно обвиняет вас в воровстве и угрожает увольнением.
2. **B.** Ваша реакция: «Да как он смеет? У него нет никаких причин меня обвинять!»
3. **C.** Вас охватывает ярость.

Модель ABC наглядно показывает, что событие B приводит к событию C, а не A непосредственно запускает событие C. Вы злитесь не потому, что вас неправомерно обвинили и вам угрожают; вас бесит ваша убежденность в том, что с вами нельзя обращаться подобным образом, возникшая на этапе B.

### Научное определение

**Когнитивно-поведенческая терапия** исходит из того, что психологические проблемы возникают из-за ошибочных умозаключений, которые не позволяют человеку действовать эффективно. В ходе психотерапевтических сеансов, организованных в строго структурированном порядке, пациент осознает, что его чувства и мысли влияют на поведение, и начинает менять их.

**Данный текст является ознакомительным фрагментом.**

Модель ABC Альберт Эллис считал, что каждый день человек наблюдает и интерпретирует происходящие события и со временем эти интерпретации преобразуются в иррациональные суждения, в соответствии с которыми он действует в дальнейшем. От этих суждений зависит, к каким