

## **Model ABC(D) emocji**

Autor: mgr Klaudia Langner



Źródło: pexels.com

Emocje przeżywa każdy człowiek. Dlatego tak ważne jest zrozumienie, jak one się pojawiają. Tu z pomocą przychodzi model ABC(D) emocji. Pozwala on w łatwy i przejrzysty sposób prześledzić co i dlaczego wywołało w nas taką, a nie inną emocję. Daje nam możliwość analizy naszych myśli, odczuć i sytuacji. Pozwala nam też w łatwy sposób zaobserwować jakimi mechanizmami się posługujemy w konkretnych sytuacjach i daje pole do zastanowienia się, czy te mechanizmy są dla nas korzystne. Podstawowym założeniem tego modelu sprowadza się do prostego stwierdzenia: to nie fakty wywołują emocje, ale nasze opinie i przekonania na ich temat.

### **A - spostrzeżenie**

To najczęściej sytuacja, w jakiej się znajdujemy. Mogą to być zarówno spostrzeżenia zewnętrzne (np. jazda autobusem), jak i wewnętrzne (np. czuję głód). Spostrzeżenie jest faktem, czymś co nie jest jednoznacznie pozytywne albo negatywne. Jest neutralne. Samo nie niesie żadnych emocji.

### **B - myśli**

Dopiero nasze myśli nadają sytuacji wydźwięk pozytywny lub negatywny. To nasza opinia na temat wydarzenia, w jakim się znajdujemy, nadaje mu wydźwięk. Jednak jest on wyjątkowy tylko dla nas - każdy inaczej będzie interpretował dane wydarzenie. Podam tutaj przykład: siedzisz ze swoim kolegą w ławce szkolnej. Nagle przychodzi na zastępstwo nauczycielka i mówi, że dzisiaj na tej lekcji odbędzie się matematyka. Ty bardzo lubisz matematykę, więc interpretujesz tę sytuację pozytywnie. Jednak Twój kolega, jest kiepski z matematyki i za nią nie przepada. Po usłyszeniu słów nauczycieli, interpretuje sytuację jako negatywną i nieprzyjemną dla niego.

### **C - emocje**

Dopiero po dokonaniu interpretacji sytuacji, pojawiają się w nas emocje. Analogicznie do myśli, mogą być one pozytywne lub negatywne. Zostając przy przykładzie z zastępstwem z matematyki: w Tobie pojawia się radość, jesteś zrelaksowany i zadowolony. Jednak Twój kolega odczuwa zupełnie inne emocje - złość, być może smutek. Mogą się także pojawić towarzyszące emocjom odczucia z ciała - np. trzęsące się dłonie lub ból brzucha, gdy odczuwamy stres.

### **D - zachowanie**

Jednak ten cały proces nie kończy się poczuciu i rozpoznaniu emocji. W nawiązaniu do sytuacji, myśli i emocji, podejmujemy konkretne działania, które mają nam pomóc w danej sytuacji. I tak, podczas zastępstwa z matematyki, Ty zgłosisz się do rozwiązania dodatkowego zadania. A Twój kolega stwierdzi, że uniknie wizyty przy tablicy, jeżeli pójdzie do toalety.

### **Podsumowanie**

Opisywany przeze mnie model w łatwy sposób rozpisuje wszystko, co prowadzi do pojawienia się w nas konkretnej emocji oraz konsekwencji, jakie to za sobą niesie. Znajomość tego modelu pozwala nam rozpisać nasze emocje według przedstawionego schematu. Pod A wpisujemy neutralną sytuację, w jakiej się znaleźliśmy. Następnie w B wpisujemy nasze myśli, jakie pojawiły się przy okazji tej sytuacji. C to nasza emocja, jaką poczuliśmy w odpowiedzi na naszą interpretację wydarzenia. Ostatnie jest D, czyli jak zachowaliśmy się w konsekwencji. Obserwacja emocji, świadomość w jakich sytuacjach konkretne emocje się pojawiają oraz jakie zachowania to generuje jest bardzo dla nas ważna. Możemy dzięki temu zauważyć, że czasami reagujemy nieproporcjonalnie do sytuacji (np. złość i płacz, jeżeli dostaniemy kiepską ocenę). A może, że nasze emocje nie zawsze pasują do sytuacji (np. zazdrość i obrażenie się na przyjaciółkę, kiedy zauważymy, że rozmawia ostatnio częściej z inną koleżanką). Ta wiedza pozwala nam pracować (samemu lub ze specjalistą) ze swoimi reakcjami. Dzięki temu możemy wytworzyć mechanizmy radzenia sobie z emocjami, które są dla nas bezpieczne i przyjazne.

Link do krótkiej prezentacji o modelu ABC(D):

<https://prezi.com/p/gaogt1ncuvvu/?present=1>