



Cercetătorul în psihologie cognitiv-comportamentală Dr. Albert Ellis a realizat o metodologie de analiză a comportamentului la îndemâna oricui prin care să ne ajute să înțelegem semnificația și sensul reacțiilor noastre la circumstanțe adverse. El a numit-o modelul A-B-C de la cuvintele *Antecedents*, *Behaviour*, *Consequence* care indică cele trei domenii de analiză: care au fost circumstanțele în care a avut loc comportamentul respectiv, care a fost comportamentul și care au fost consecințele sau cum s-a schimbat situația după comportamentul respectiv. Acest tip de observații și conștientizări reprezintă un mod de a ne încetini reacțiile reflexe și a ne calcula mai responsabil următorii pași. Nu reprezintă nici o garanție că vom putea schimba comportamentul altora, modifica situația sau preveni anumite consecințe. Dar nu reprezintă nici o pierdere a spontaneității, ci doar o dobândire a sentimentului că stăpânim *propriul interior*. De altfel, spontaneitatea este definită în analiza tranzacțională ca fiind una dintre cele trei caracteristici ale individului autonom și se referă la capacitatea de-a observa cu ușurință și rapiditate resursele disponibile, oportunitățile și obstacolele în orice situație, apoi decide cum să acționeze. Definiția spontaneității conține după cum puteți citi două elemente: conștientă (*a observa*) și libertate (*a decide*), iar împreună ele formează abilitatea noastră de a răspunde în relație cu mediul nostru de viață fizic și social. Abilitatea de a răspunde sau respons-abilitatea este sinonimă cu spontaneitatea, iar impulsivitatea, care este o inabilitate de a răspunde altfel decât într-un singur mod, cel reflex și negândit. Când ne exersăm spontaneitatea însă s-ar putea ca la început să avem impresia că nu mai suntem noi înșine sau că ne comportăm formal și cu mănuși, cu măști sau inautentic. De fapt aceasta este o fază normală în procesul de asumare a propriei identități. Nu se poate spune „sunt eu însumi” când acționez la cheremul impulsurilor și reflexelor mele – asta face orice animal și poate s-o facă orice om, fără să fie cu nimic „el însuși”, ci doar un alt reprezentant al regnului



animal. Identitatea fiecăruia devine mult mai complexă pe măsură ce își descoperă valorile, credințele, putințele și rezistențele interioare și începe să le afirme și să le exprime prin alegerile pe care le face – fie ele mai mult sau mai puțin raționale.

Comportamentul uman are cinci funcții de bază:

(dacă găsiți și altele, spuneți ca să completăm lista)

- Stimulare senzorială *Ce simt în corp făcând asta?*
- Exprimarea propriilor concepții și trăiri *Ce afirm făcând asta?*
- Evadarea dintr-o situație nefavorabilă *Ce încerc să evit făcând asta?*
- Accesul la atenția cuiva *Pe cine încerc să stimulez?*
- Accesul la obiecte sau lucruri *Ce încerc să obțin făcând asta?*

### Exercițiul explorării presupuzițiilor mele despre celălalt:

Alege un comportament pe care îl observi în mod frecvent la cineva din jur. Notează alături câteva presupuziții despre persoanele care fac asta, folosind întrebările de mai sus: ce **simte** probabil persoana, ce **convingeri** are probabil persoana, ce **intenții**, ce **dificultate** e probabil să aibă, ce **țintește** probabil?

<b>COMPORTAMENT</b>	
<b>Stări</b>	
<b>Convingeri</b>	
<b>Dificultăți</b>	
<b>Intenții</b>	
<b>Obiective</b>	



În următoarea etapă, evaluează-ți presupunerile întrebându-te dacă e **posibil** să fie așa cum sau **probabil**. Presupunerile cu caracter posibil nu sunt foarte interesante în această etapă deoarece nu ne ajută în a înțelege ceva despre cealaltă persoană. De pildă, dacă un om țișă la o vânzătoare într-un magazin, nu e atât de interesant să presupunem că e student la medicină. E o posibilitate, dar nu există nimic care să ne indice că e o probabilitate. Dar să presupunem că e furios, că probabil a primit restul greșit sau probabil încearcă să returneze un produs stricat – sunt presupuziții interesante deoarece ne ajută să înțelegem situația și eventual să fim de ajutor. De multe ori se întâmplă să confundăm probabilitatea cu posibilitatea, de exemplu: saluți un amic și întrebi ce mai face, iar amicul zice *Scuze, tră' să plec!* -- să presupui că te evită e să presupui posibilul. Să presupui că se grăbește e să presupui probabilul. În cuvintele și tonul și modul în care s-a exprimat poți eventual citi și alte probabilități, dar numai un exercițiu reflexiv ne ajută să clarificăm ce am observat și cum se leagă acele detalii de concluziile pe care le-am tras. În absența reflecției logice, suntem predispuși pur și simplu la idei care ne vin în mod reflex, bazate pe temerile noastre uzuale. *Aha, are ceva cu mine, mă evită* – poate să fie neadevărat și poate să fie doar expresia unei convingeri despre mine însumi și despre relațiile mele cu oamenii în general.

Dacă v-am stârnit interesul de a vă folosi capacitățile reflexive purcedeți la următorul **exercițiu de auto-reflecție**. Conștientizați într-o situație o stare emoțională intensă care vă năvălește în corp cât și faptul că în acel moment puteți alege să o lăsați **să vă dirijeze** impulsiv faptele sau puteți alege să îi atribuiți funcția **de a semnala** ce se întâmplă înăuntrul și înafara dvs chiar acum. Exemplu:

Numiți emoția	Numiți funcția acestei emoții
<i>Frică de a fi umilită.</i>	<i>Să mă mobilizez să evit persoana asta.</i>



## AUTO-ANALIZA A-B-C ȘI DEZVOLTAREA SPONTANEAȚII

---

Numiți emoția	Numiți funcția acestei emoții



## AUTO-ANALIZA A-B-C ȘI DEZVOLTAREA SPONTANEITĂȚII

---

**CE MĂ STÂRNEȘTE?    CE SEMNIFICAȚIE ARE ASTA PENTRU MINE?**


**CE MI SE DATOREAZĂ?    CU CE CONTRIBUI EU LA SITUAȚIA ASTA?**




## DIALOGURILE INTERIOARE (NE)FAVORABILE STĂRII DE BINE ȘI CREȘTERII PERSONALE



<b>FILTRUL MINTAL*</b>	<i>A selecta să remarc doar un detaliu, nu întregul și a ignora ce nu se potrivește cu teoriile mele.</i>
<i>Pe ce mă focusez?</i>	
<i>De ce fix pe asta?</i>	
<i>Care-i ideea de ansamblu de fapt?</i>	

*\*Partea asta din noi este un soi de părinte încăpățânat.*

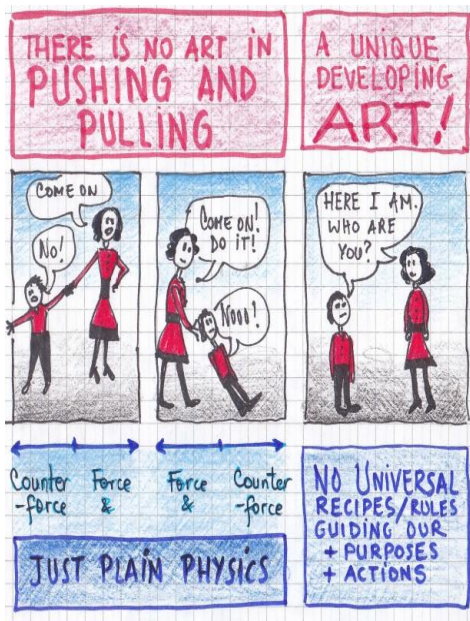


<b>SĂRIT LA* CONCLUZII</b>	<i>A face o predicție sau o asumție fără a observa sau a gândi situația în detaliu.</i>
<i>De ce mi-e teamă?</i>	
<i>Ce poate să se întâmple</i>	
<i>Cum aș face față situației de ar fi așa?</i>	

*\*Partea asta din noi este un soi de părinte temător.*



## AUTO-ANALIZA A-B-C ȘI DEZVOLTAREA SPONTANEITĂȚII



<b>ÎNSUȘIREA VINEI*</b>	<i>A te învinui sau a arunca vina, în loc de preluarea la comun a responsabilității</i>
<i>Cu ce am contribuit eu la problema?</i>	
<i>Cu ce pot să contribui eu la o soluție?</i>	
<i>Ce îmi comunică celălalt?</i>	

*\*Partea asta din noi este un soi de părinte organizator*



<b>AUTO-AMENINȚAREA*</b>	<i>A te speria pe tine însuși invocând urmări grave chiar ne-probabile în circumstanțele actuale.</i>
<i>Care mi-s riscurile reale aici?</i>	
<i>Cum sunt în siguranță?</i>	
<i>Pe care din competențe mă pot baza?</i>	

*\*Partea asta din noi este un părinte amenințător.*



## ALTE DIALOGURI INTERNE NEFAVORABILE

<b>AUTO-OBLIGAREA*</b>	<i>Când ai pretenții prea mari (sau chiar imposibile) de la tine însuși, cum ar fi să fii tot timpul calm, mereu să iei decizia bună și mereu să fii fericit și pe fază, empatic, să nu greșești, să schimbi pe altul, etc.</i>
	<i>*Partea asta din noi e un părinte ce suferă de nemulțumire cronică</i>
<i>Permișiuni de care crezi că are nevoie omul perfecționist:</i>	

<b>GENERALIZAREA*</b>	<i>Când vorbești în adevăruri universale („tu tot timpul ești așa”, „tu niciodată nu reușești să duci un lucru la bun sfârșit”, „așa-s femeile”, etc) și când motivezi o alegere de-a ta prin apelul la o majoritate („toată lumea face asta” sau „nu e normal așa”)</i>
	<i>*Partea asta din noi e un părinte lipsit de încredere în el însuși</i>
<i>Exersează articulare rațiunilor și motivelor tale.</i>	

<b>DESCONSIDERAREA*</b>	<i>Când minimizezi sau maximizezi importanța unei probleme, existența ei, semnificația ei, soluțiile sau abilitățile de-a o gestiona. .</i>
	<i>*Acesta este latura noastră superficială și copilăroasă, care nu distinge între fantezie și realitate ci le amestecă.</i>





### SCHIMBAREA DIALOGULUI INTERN PRIN DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE A GÂNDI RAȚIONAL

#### EXERSAREA CAPACITĂȚII DE A TE CRITICA ÎN MOD CONSTRUCTIV

Autocritica este dureroasă doar atunci când este lipsită de realism și nu se supune regulilor formale ale logicii. Autocritica constructivă se învață prin exercițiu și este foarte folositoare în a ne păstra o perspectivă flexibilă și matură asupra propriei persoane, asupra altora, asupra vieții și relațiilor. Pe site la secțiunea **RESURSE** capitolul dedicat practicii filosofice cuprinde mai multe tipuri de exerciții dedicate abilităților noastre de a gândi critic.

#### ARGUMENTAREA

Alege o idee pe care o crezi adevărată și notează-o în căsuța de mai jos:

--

Răspunde la următoarele întrebări vizavi de ideea aleasă:

<i>Ce evidențe sau dovezi îmi susțin această idee?</i>	
<i>Ce evidențe sau dovezi contrazic această idee?</i>	
<i>Ce aspect al realității ignor prin ideea asta?</i>	
<i>Cum văd alții altfel aceeași realitate/situație</i>	
<i>La ce îmi folosește să gândesc în acești termeni</i>	
<i>Ce sentimente motivează o astfel de idee?</i>	



### IDEEA FIERBINTE

Un exercițiu similar cu cel anterior, dar de această dată poți alege o idee pe care o găsești nu doar adevărată ci și dureroasă în același timp:

--

Enumeră atât argumente care o susțin cât și argumente care o contrazic:


Într-un exercițiu de imaginație, notează ce crezi că s-ar putea să îți spună următoarele persoane dacă te-ar auzi grăind ideea de mai sus.

Mama ta	
Tatăl tău	
Un dascăl care te îndrăgește	
Un/o amic(ă)	