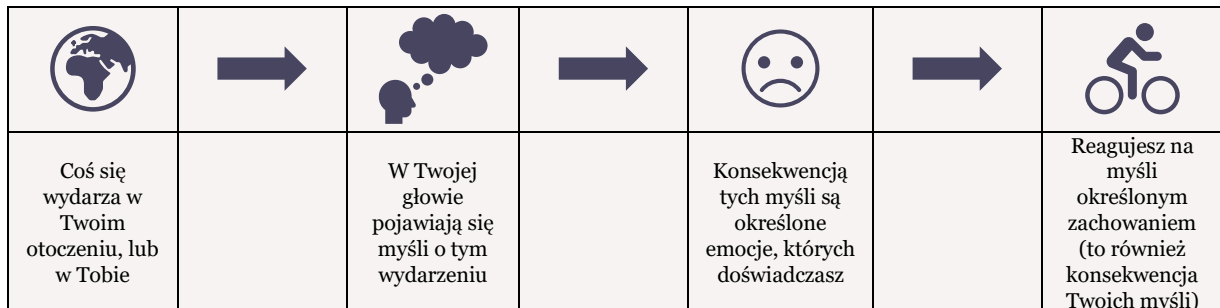


## Model poznawczo-behawioralny

Psychoterapia poznawczo-behawioralna opiera się na dość prostej idei: **to, co człowiek myśli, wpływa na to, jak się czuje i zachowuje**:



Reagujemy określonymi myślami na specyficzne sytuacje, co wpływa na nasze samopoczucie i działania – jak w poniższym przykładzie:

### Przykład: Rafał

**Sytuacja:** Rafał jest na imprezie z przyjaciółmi. Zauważył, że atrakcyjna kobieta rozmawiając z innymi osobami śmieje się i spogląda w jego stronę.

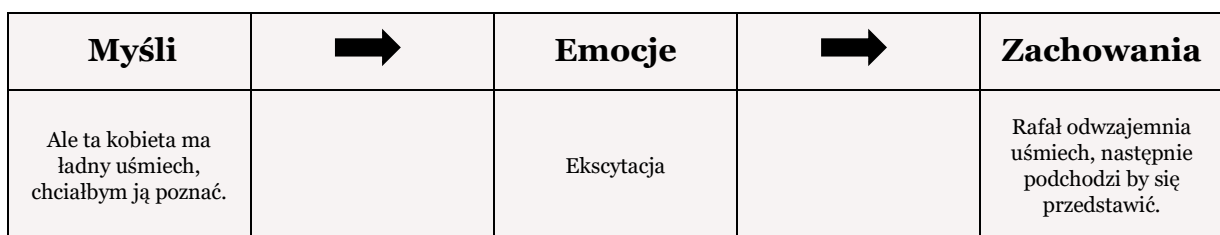
**Myśli:** „Jak zwykle poplamilem koszulę. Wszyscy to widzą, wyglądam beznadziejnie.”

**Emocje:** Niepokój.

**Zachowania:** Rafał porównuje siebie z innymi, żeby sprawdzić, czy jego ubiór jest odpowiedni. Wciąga brzuch, prostuje plecy. Wychodzi do toalety, by sprawdzić, czy mocno widać plamę na koszuli.

Czy zauważasz nieracjonalność myśli Rafała? Kobieta prawdopodobnie śmiała się z czegoś, co powiedzieli jej znajomi, przypadkowo patrząc na Rafała. Nawet, gdyby się z niego śmiała – czy mężczyzna miał sensowny powód, by sobie zepsuć tym wieczór?

**Nieracjonalne myśli mają to do siebie, że nie opierają się na faktach** – Rafał nie wiedział, z czego kobieta się śmieje, najpewniej zinterpretował jej zachowanie błędnie. Problem w tym, że **myśli wpływają na emocje i na działania niezależnie od tego, czy są racjonalne, czy nie**. Zauważ, że w identycznej sytuacji Rafał mógłby mieć całkiem inne myśli, co doprowadziłoby go do innych uczuć i działań:



**Terapia poznawczo-behawioralna prowadzi do poznania osobistych wzorców myślenia → odczuwania → zachowania.** Rozumiejąc związki między swoimi myślami, emocjami, a działaniami, nauczysz się kierować nimi w sposób, który uczyni Twoje życie lepszym: bardziej owocnym, przyjemniejszym.

Jednym ze sposobów działania tej terapii jest zastępowanie nieracjonalnych myśli innymi, które są oparte na faktach. Kolejnym sposobem jest dystansowanie się wobec takich myśli – co odbiera im możliwości wpływania na nastrój i zachowania. Oba sposoby prowadzą do wspólnego celu, którym jest **przejęcie kontroli nad własnym nastrojem i działaniami, umożliwiające doświadczanie wewnętrznego spokoju, zadowolenia lub szczęścia.**