

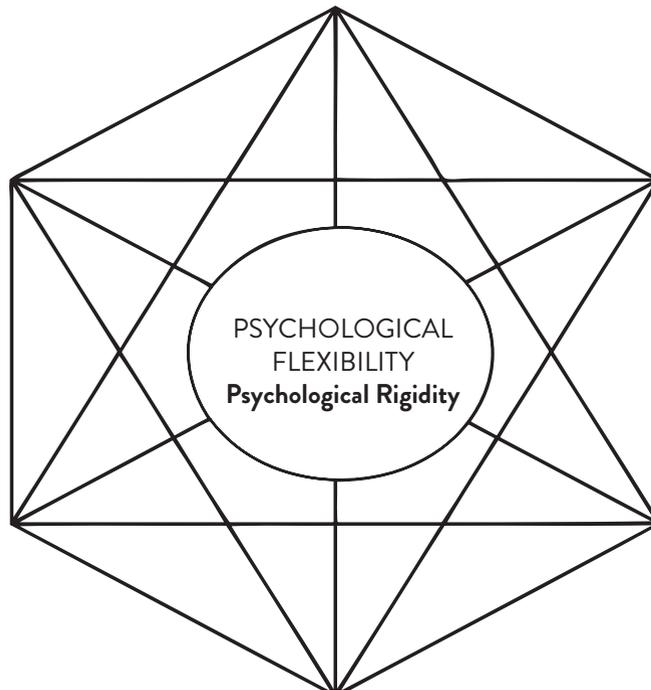
6 процессов психологической ригидности

Ключевыми процессами ригидности, как и показано ниже, в АСТ являются: избегание переживаний, слияние с мыслями, негибкое внимание, отдаленность от ценностей, бездействие, слияние с контентом. Любые или любой из этих процессов могут привести к застреванию и к психологической ригидности.

Контакт с настоящим моментом.
Негибкое внимание, отвлекаемость, диссоциация, отключаемость

Принятие
Избегание переживаний

Разъединение
Слияние с прошлым, будущим, причинами, правилами, убеждениями



Ценности
Удаленность от ценностей

Ценностные действия
Бездействие

Селф как контекст

Слияние с контентом.

Модель психопатологии в АСТ

Эта рабочая таблица поможет вам концептуализировать проблемы клиента с точки зрения основных процессов АСТ, которые их создают, поддерживают или усугубляют. Если вы пытаетесь понять, как использовать АСТ с любой клинической проблемой или диагнозом DSM, сначала "распакуйте" вопрос, проблему или ярлык с точки зрения этих процессов. (Примечание: слияние с Я-концепцией включено в блок "Слияние").

Что клиент/клиентка описывает как проблему? Если важно, то укажите диагноз

ВНЕШНИЕ БАРЬЕРЫ: Существуют ли внешние барьеры (в отличие от психологических) на пути к насыщенной и полной жизни - например, социальные, юридические, медицинские, финансовые или профессиональные проблемы? (Их необходимо решать с помощью ценностей и целеустремленных действий, включая решение проблем, обучение навыкам, постановку целей и планирование действий).

Слияние: (Включите конкретные мысли, а также когнитивные процессы, такие как "руминации", и основные убеждения/нарративы/схемы).

ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ: (размышления, беспокойство, фантазирование, обвинение, предсказание худшего, переживание старых обид, идеализация прошлого или будущего, воспоминания, "если бы...", "почему это произошло?", катастрофизация, обида, сожаления и т.д.)

ОПИСАНИЕ СЕБЯ: (самоосуждения, самоограничивающие идеи о том, "кто я" или "что я могу и чего не могу", лейблинг)

ПРИЧИНЫ: (причины, которые приводят клиенты, почему они не могут, не хотят или не должны меняться, или почему их жизнь не может быть улучшена)

ПРАВИЛА: (о том, каким должен быть я, другие и жизнь: ищите ключевые слова, такие как должен, обязан, должен, обязан, правильно, неправильно, всегда, никогда, не могу, потому что, не буду, пока, не должен, если, перфекционистские идеалы и т.д.)

СУЖДЕНИЯ: (в основном негативные, но иногда и позитивные; могут касаться кого-либо или чего-либо: других людей, себя, своей работы, своего тела, своих мыслей и чувств, прошлого, будущего или даже самой жизни).

ДРУГОЕ: (например, травматические воспоминания, основные убеждения, схемы, эмоциональные рассуждения)

Избегание переживаний

Каких личных переживаний клиент пытается избежать или избавиться от них, или не желает их иметь? **МЫСЛИ, ОБРАЗЫ, ВОСПОМИНАНИЯ, ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА, ОЩУЩЕНИЯ, ВЛЕЧЕНИЯ, ИМПУЛЬСЫ, ЖЕЛАНИЯ, ТЯГА, СИМПТОМЫ АБСТИНЕНЦИИ:**

Потеря контакта с настоящим моментом:

3 O: Отвлекаемость, Отстраненность, Отключение от мыслей и чувств? Дефицит способности сужать фокус, расширять фокус, поддерживать фокус или переключать фокус? "Отключение" от важных аспектов настоящего момента, как в диссоциативных состояниях? На ком или на чем клиентам трудно сосредоточиться, быть внимательным, вовлеченным, присутствовать?

НЕРАБОТАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:

Что делает клиент, что ухудшает его жизнь, заставляет его застрять, усугубляет проблемы, тормозит рост, препятствует здоровым решениям, ухудшает здоровье, портит отношения и т.д.? Сосредоточьтесь в основном на явном поведении - то есть на физических действиях. (Скрытое поведение - психологические действия, такие как беспокойство, размышления, навязчивые мысли, отключение - отнесите к предыдущим разделам о слиянии, избегании и потере контакта с настоящим моментом).

Каких **ВАЖНЫХ** людей, мест, событий, действий, ситуаций, целей, проблем и задач клиент избегает или избегает - т.е. отстраняется, бросает, откладывает, отказывается или держится в стороне?

ДЕФИЦИТ НАВЫКОВ: Есть ли у клиента существенные недостатки в навыках, которые поддерживают или усугубляют модели неработающих действий? Например, есть ли дефицит социальных навыков, асертивности, воспитания, общения, управления временем, заботы о себе, сострадания к себе, внимательности, эмпатии и принятия перспективы, постановки целей, планирования действий, решения проблем?

Удаленность от ценностей:

С какими ценностями этот клиент, похоже, потерял связь или отдалился от них?
Какие ценности могут лежать в основе некоторого слияния, выявленного выше; погребены под правилами, причинами, перфекционизмом и т.д.?
От каких ценностей отходит этот клиент, когда сливается, избегает, отвлекается или отстраняется?
Какой вид слияния/избегания/нерабочего действия происходит, когда вы пытаетесь определить, прояснить или соединиться с ценностями?

Мозговой штурм:

Какие идеи это дает вам о том, как вмешаться и какие основные терапевтические процессы АСТ могут быть полезны? Используйте ли вы все еще такие расплывчатые термины, как "перфекционизм", "низкая самооценка", "комплексная", "проблемы привязанности" для концептуализации проблем клиента? Если да, вернитесь назад и раскройте эти термины, используя приведенные выше разделы.