

Общий функциональный анализ поведения. Рабочий лист. Автор Расс Хэррис, перевод Илья Розов.

Какое поведение вы хотите изменить?

Когда запускается ваше поведение? (В какой ситуации, при каких мыслях и чувствах оно срабатывает?)

Какова "отдача" или "выгода" от такого поведения?

- убежать или избегать сложных людей, мест, ситуаций или видов деятельности
- убежать или избежать нежелательных мыслей, эмоций, воспоминаний или ощущений
- удовлетворить свои потребности
- привлечь внимание
- получить одобрение
- заставить других делать то, что мы хотим
- "хорошо выглядеть" для других
- "соответствовать" другим
- чувствовать себя лучше (например, расслабленным, спокойным, счастливым, безопасным)
- чувствовать себя праведным (мы "правы", а другие "неправы")
- чувствовать, что мы успешно следуем важным правилам
- чувствовать, что мы усердно работаем над собой или своими проблемами
- чувствовать, что мы обретаем смысл (например, жизни, мира, себя, других)
- чувствовать себя комфортно, делая что-то знакомое
- что-то другое?

Чего вам стоит это поведение? Почему вы хотите его изменить?

Какова альтернатива? Какое более эффективное поведение вы хотите получить в этой ситуации или в ответ на эти мысли, чувства?

Какие навыки вам необходимо изучить, развить или использовать, чтобы помочь себе в этом?

Креативная безнадежность как краткая интервенция. Автор Расс Хэррис. Перевод: Илья Розов.

В большинстве протоколов АСТ "креативная безнадежность" занимает от 20 до 30 минут при первом введении. Однако в ФАСТ (Focused Acceptance & Commitment Therapy) это, как правило, гораздо более быстрое вмешательство, занимающее около пяти минут и включающее серию быстрых вопросов, называемых "фокусирующими вопросами": Что вы ищете? Что вы уже пробовали? Как это сработало? Сколько это стоило?

Фокусирующие вопросы:

Вопрос первый: «К чему вы стремитесь?»

Терапевт спрашивает клиента: "Не могли бы вы закончить для меня это предложение: Я буду знать, что мне становится лучше, когда ...".

(Альтернативным вариантом завершения предложения может быть: Я буду знать, что моя жизнь улучшается, когда ...)

Обычно клиент отвечает что-то, что раскрывает программу эмоционального контроля: Я буду чувствовать себя счастливее, я не буду таким тревожным, я буду более уверенным, я перестану чувствовать себя подавленным и т.д.

Вопрос второй: «Что вы уже пробовали?»

Терапевт: "Я хотел бы получить представление о стратегиях, которые вы использовали до сих пор, чтобы попытаться сделать это... Как я понял, вы уже пробовали это и это... что-нибудь еще?".

Терапевт выделяет четыре или пять основных стратегий.

Третий вопрос: «Как это сработало?»

Терапевт: "Итак, эти стратегии работают в краткосрочной перспективе; как они работают в долгосрочной перспективе? Становится ли эта проблема лучше или хуже со временем? (Выслушиваем ответы клиента) Значит, эти вещи работают в краткосрочной перспективе, чтобы удовлетворить ваши потребности, но в долгосрочной перспективе они не дают вам того, чего вы хотите?".

Вопрос четвертый: «Чего это стоило?»

Терапевт: Вы выглядите немного грустным (злым, испуганным, расстроенным и т.д.). У меня складывается ощущение, что этот порочный круг обернулся для вас большими издержками. Вы уже упомянули ... есть ли другие? (Выслушиваем ответы клиента) Есть ли еще ли случайные

последствия этих стратегий? Какие-то долгосрочные затраты вы заметили? (Выслушиваем ответы клиента).

Терапевт выделяет как минимум четыре или пять основных издержек.

Сострадательное резюме:

Терапевт: Итак, эти стратегии работают в краткосрочной перспективе, удовлетворяя ваши потребности, но в долгосрочной перспективе они не дают вам того, чего вы хотите, и их использование сопряжено с некоторыми значительными издержками. Я вижу, что это тяжело для вас. Вы выглядите грустным/злым/расстроенным. Это обычная реакция; это больно, когда мы понимаем, что попали в этот порочный круг.

Как подавить проблемное поведение? Автор Расс Хэррис. Перевод: Илья Розов.

Опишите поведение:

Какие ситуации, мысли и чувства вызывают проблемное поведение?

Каковы затраты и выгоды от такого поведения?

| Затраты? Чего это поведение вам стоит? | Выгоды? Что это поведение приносит? |
|--|-------------------------------------|
| | |

Какова альтернатива? Какое более эффективное поведение вы хотите получить в этой ситуации или в ответ на эти мысли, чувства?

Какие навыки вам необходимо изучить, развить или использовать, чтобы помочь себе в этом?