

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 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?