

Форма концептуализации кейса в АСТ-модели

Что клиент описывает как основную проблему/мы?

Что клиент хочет от терапии/коучинга?

ЦЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ: Как бы клиент хотел себя чувствовать по-другому? Какие мысли, образы, чувства, эмоции, ощущения, воспоминания, импульсы клиент хотел бы испытывать больше или меньше? (*NB: в АСТ мы ставим задачу трансформировать цели клиента по контролю внутреннего опыта и помочь ему распутывать и принимать нежелательные мысли и чувства*)

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ЦЕЛИ: Чтобы клиент хотел перестать/начать делать? Делать больше или меньше? Как бы он хотел поступать с собой, другими, своей жизнью, средой обитания? Каким следовать целям? Какой бы активности хотелось больше или меньше? В противовес избеганию к каким людям, местам, активности хотел бы двигаться? Какие отношения и каким образом хотел бы улучшить?

ВНЕШНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ. Какие существуют внешние препятствия (в противовес психологическим барьерам) к тому чтобы жить полной и осмысленной жизнью: юридические, социальные, медицинский, финансовые, недостаток необходимых навыков и знаний?

НЕРАБОТАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ. Что клиент делает того, что ухудшает его качество жизни, заводит в тупик, ухудшает проблему, мешает здоровому решению, влияет на здоровье, разрушает отношения и т.д.? *(Чтобы мы могли увидеть или услышать со стороны на видео?)*

Каких ВАЖНЫХ людей, мест, активностей, ситуаций, целей, проблем и вызовов клиент избегает или убегает от них *(пр. отказ от, уход из, прокрастинация, держаться подальше, сдаваться)?*

СПУТАННОСТЬ *(примеры специфических мыслей и процессов как «тревожиться» и т.д.).*
С ПРОШЛОМ и БУДУЩЕМ: *(руминация, переживание, фантазирование, обвинение, предсказывание будущего, ворошение прошлого, идеализация прошлого и будущего, флешбеки, сожаления и т.д.)*

САМООПИСАНИЕМ: *(самоосуждение, самоограничение в том «кто я и что могу», ярлыки и т.д.)* **ПРИЧИНЫ:** *(по которым клиент такой, не может и не должен меняться, другая жизнь невозможна)*

ПРАВИЛАМИ: *(каким я и другие должны быть, выглядеть, вести себя, что правильно и неправильно и т.д.)*

СУЖДЕНИЯМИ: *(большая часть как правило будет негативными, но могут быть и позитивными; могут быть о чем и о ком угодно: других людях, себе, работе, теле, мыслях и чувствах, прошлом и будущем, о жизни в целом)*

ДРУГОЕ: (любые другие бесполезные когниции: убеждения, идеи, восприятия, допущения, схемы и т.д.)

ИЗБЕГАНИЕ ОПЫТА: (Внутренний (частный) опыт, которого клиент пытается избежать) мысли, образы, воспоминания, эмоции, ощущения, фантазии, импульсы, симптомы:

ПОТЕРЯ КОНТАКТА С ТЕКУЩИМ МОМЕНТОМ: Отвлекаемость, Расщепление, Потеря контакта, Диссоциация?

ЦЕННОСТИ И МОТИВИРОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

ВАЖНЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ (Какие сферы жизни наиболее важны для клиента: работа, учеба, здоровье, родительство, интимные отношения, друзья, сообщество, духовные вопросы, среда обитания)?

ЦЕННОСТИ: (Качества, реализуемые поведением в каждой из сфер?)

ЦЕЛИ И ДЕЙСТВИЯ: (Какие конгруэнтные ценностям цели и активности: а) уже делает; и б) хочет делать?)

НЕОБХОДИМОСТЬ В ТРЕНИНГЕ НАВЫКОВ: *(Каких важных навыков клиенту не хватает для решения проблем, постановки целей, асертивности, коммуникации, разрешения конфликтов, релаксации, эмпатии и т.д.?)*

РЕСУРСЫ: *(Какие сильные стороны, навыки и другие личные ресурсы уже есть у клиента и могут быть использованы? К каким внешним ресурсам есть доступ?)*

МОИ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ БАРЬЕРЫ: *(Какие сложные мысли и чувства возникают у меня относительно клиента? Как я обхожусь в ними?)*

СТРАТЕГИИ РАБОТЫ: *Какие вопросы, упражнения, бланки, техники, эксперименты и стратегии я могу использовать в следующей сессии? Какой цели они послужат и каких последствий я ожидаю? Какой тренинг навыков может быть рекомендован? Как можно работать над внешними барьерами с учетом ценностей клиента?*