**Форма концептуализации кейса в АСТ-модели**

|  |
| --- |
| **Что клиент описывает как основную проблему/проблемы?** |
| **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?)****ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ЦЕЛИ (Что бы клиент хотел перестать/начать делать? Делать больше или меньше? Как бы он хотел поступить с собой, с 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, медицинские, 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. *Что бы Вы могли увидеть или услышать со стороны на видео?*)****Каких ВАЖНЫХ людей, мест, активностей, ситуаций, целей, проблем и вызовов клиент избегает или убегает от них (отказ от, уход из, прокрастинация, держаться подальше, сдаваться)?** |
| **СПУТАННОСТЬ (Примеры специфических мыслей и процессов как «тревожиться» и т.д.) В ПРОШЛОМ И БУДУЩЕМ (руминация, переживание, фантазирование, обвинение, предсказывание будущего, ворошение прошлого, идеализация прошлого и будущего, флешбеки, сожаления и т.д.)****САМООПИСАНИЕ ПРИЧИНЫ (Самоосуждение, самоограничение в том «кто я и что могу», ярлыки и т.д. – причины, почему клиент такой, не может и не должен меняться, другая жизнь невозможна):****ПРАВИЛА****СУЖДЕНИЯ** |
| **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****ЦЕЛИ И ДЕЙСТВИЯ (Какие конгруэнтные ценностям действия и активности а) уже делает? и б) хочет делать?)****НЕОБХОДИМОСТЬ В ТРЕНИНГЕ НАВЫКОВ****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 с 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?)** |

*© Russ Harris 2016*