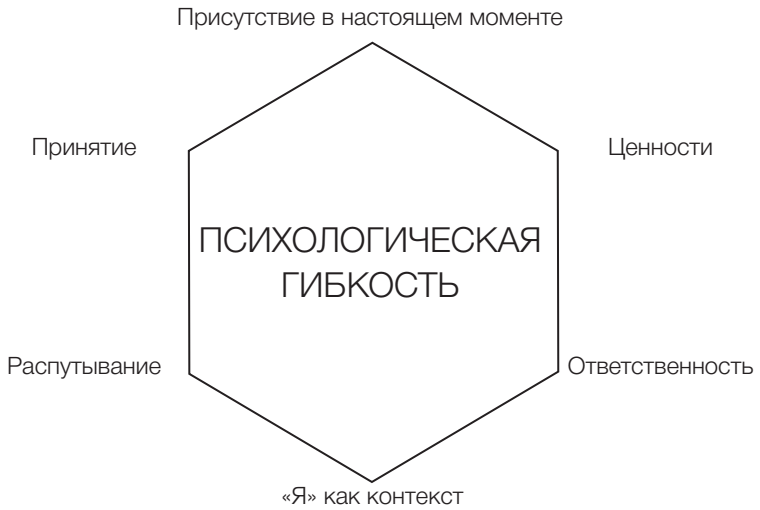


Глава 2





Карта жизни

Поведение, которое вы используете, чтобы сбежать от тяжелых внутренних переживаний

Поведение, которое вы используете и могли бы использовать, чтобы продвигаться к тому, что для вас важно

← Мысли, чувства, ощущения и воспоминания, которые мешают продвигаться к тому, что для вас важно



→ Что (и кто) для вас важнее всего. Качества, которые вы больше всего хотели бы проявлять в своей жизни

5 вопросов для составления «Карты жизни»

3. Что вы делаете, чтобы
уйти от тяжелых
внутренних
переживаний?

4. Что вы делаете или
хотите делать, чтобы
стать ближе к тому, что
для вас важнее всего?



Карта жизни

Поведение, которое вы используете, чтобы избежать от тяжелых внутренних переживаний

Поведение, которое вы используете и могли бы использовать, чтобы продвигаться к тому, что для вас важно



*Copyright © 2017 Timothy Gordon & Jessica Borushok,
The ACT Approach. All rights reserved*

Карта жизни



*Copyright © 2017 Timothy Gordon & Jessica Borushok,
The ACT Approach. All rights reserved*

Часть 1. Дайте как минимум один ответ в каждом разделе

Поведение, которое вы используете, чтобы сбежать от тяжелых внутренних переживаний	Я	Поведение, которое вы используете и могли бы использовать, чтобы продвигаться к тому, что для вас важно
Мысли, чувства, ощущения и воспоминания, которые мешают продвигаться к тому, что для вас важно	Замечаю	Что (и кто) для вас важнее всего. Качества, которые вы больше всего хотели бы проявлять в своей жизни

1. _____

2. _____

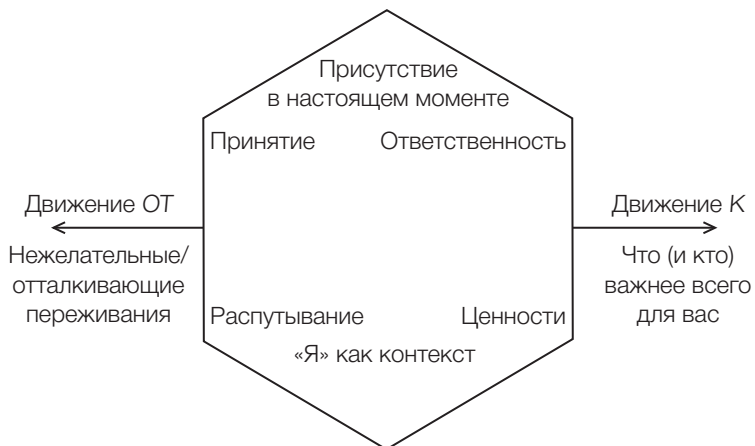
3. _____

4. _____

Часть 2. Обратите внимание на свои переживания

Каково это — стать ближе к тому, что для вас важнее всего?
 Каково это — пытаться сбежать от болезненных мыслей, чувств, ощущений и воспоминаний? На какой стороне вы прожили большую часть своей жизни?

*Copyright © 2017 Timothy Gordon & Jessica Borushok,
 The ACT Approach. All rights reserved*





АСТ-КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ

Присутствие в настоящем моменте

Клиент присутствует в моменте со своим переживанием?

Или он застрял в прошлом или будущем?

Принятие

Какие проблематичные способы использует клиент, чтобы сбежать от неприятных переживаний?

Распутывание

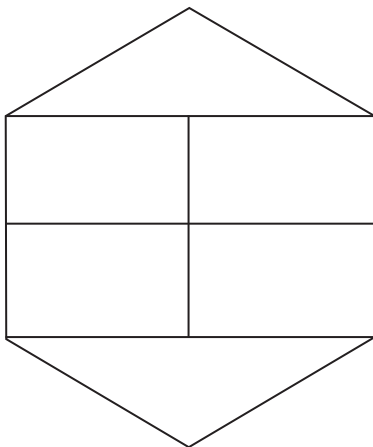
Какие мысли, ощущения, воспоминания или чувства клиент воспринимает буквально?

Ценности

Что (и кто) важнее всего для этого клиента?

Ответственность

Какое поведение клиент считает желательным или уже использует, чтобы стать ближе к тому, что для него важнее всего?



«Я» как контекст

В каких историях о себе застрял клиент?

Copyright © 2017 Timothy Gordon & Jessica Borushok,

The ACT Approach. All rights reserved

АСТ-КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ



АСТ-КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ

Присутствие в настоящем моменте

Клиент присутствует в моменте со своим переживанием?

Или он застрял в прошлом или будущем?

Принятие

Какие проблематичные способы использует клиент, чтобы сбежать от неприятных переживаний?

Распутывание

Какие мысли, ощущения, воспоминания или чувства клиент воспринимает буквально?



Ценности

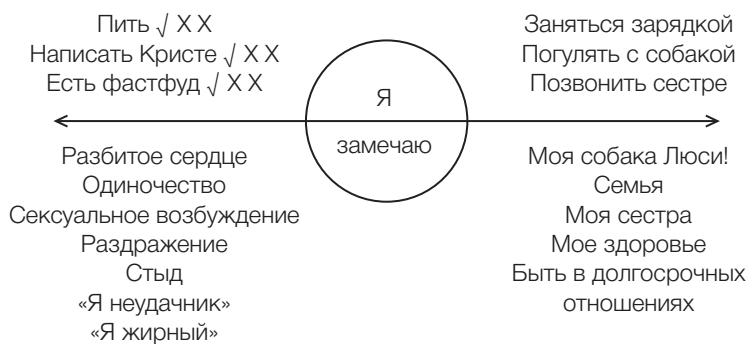
Что (и кто) важнее всего для этого клиента?

Ответственность

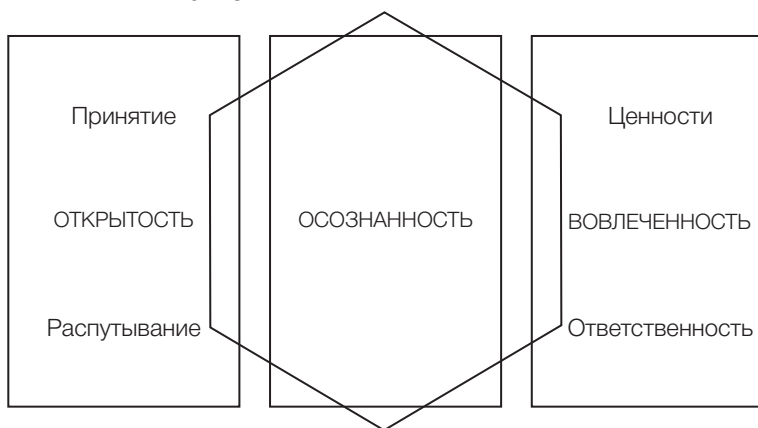
Какое поведение клиент считает желательным или уже использует, чтобы стать ближе к тому, что для него важнее всего?

«Я» как контекст

В каких историях о себе застрял клиент?



Присутствие в настоящем моменте



«Я» как контекст

1. ПЕРЕЖИВАНИЯ, КОТОРЫЕ Я ХОЧУ КОНТРОЛИРОВАТЬ ИЛИ ИЗБЕЖАТЬ	
МЫСЛИ	ЧУВСТВА/ЭМОЦИИ
ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ	ВОСПОМИНАНИЯ
2. ОСОЗНАЙТЕ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ	
Чем вам пришлось поплатиться за попытки избежать вышеперечисленных болезненных мыслей, чувств, ощущений и воспоминаний? Чего вы лишились в вашей жизни из-за попыток избегания?	
3. ЧТО Я ДЕЛАЮ, ЧТОБЫ ИЗБЕГАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ ВЫШЕ	
Что вы делаете, чтобы избегать или контролировать вышеперечисленные болезненные мысли, чувства, ощущения и воспоминания?	

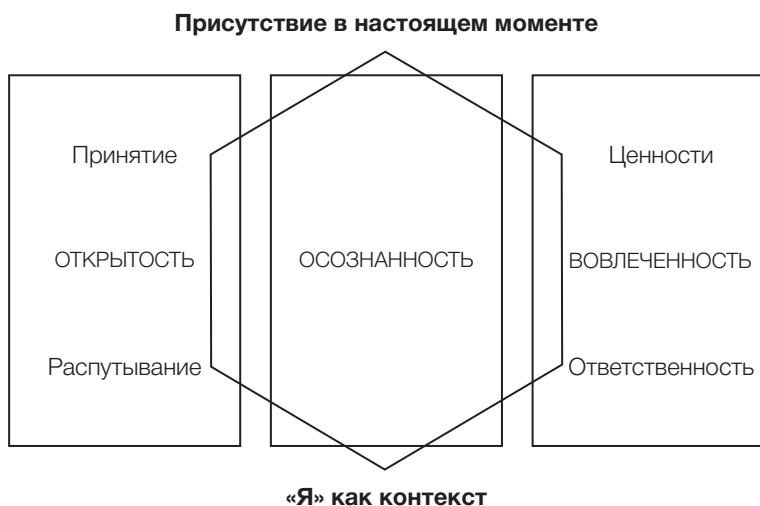
*Copyright © 2017 Timothy Gordon & Jessica Borushok,
The ACT Approach. All rights reserved*

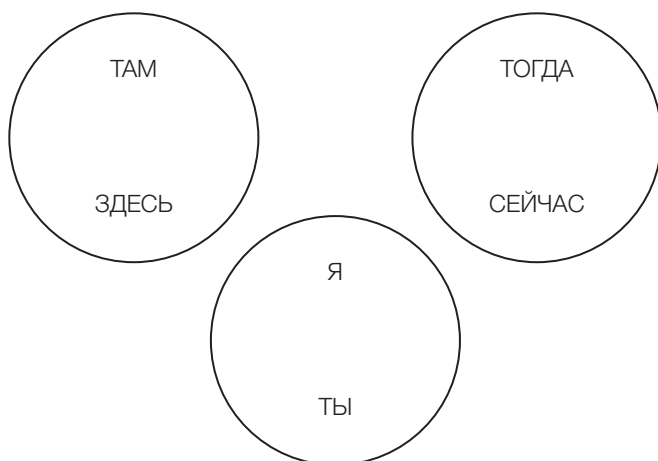
МЫСЛИ	ДЕЙСТВИЯ
— Беспокойство — Зацикленность на прошлом — Сомнения в себе — Обвинение себя — Обвинение других — Обвинение всего мира — «Это нечестно» — «Вот если бы...» — Фантазии о самоубийстве — Подавление или отталкивание мыслей — Фантазии о побеге с работы, из школы, из семьи — Самоанализ	— Изоляция — Переедание — Самоповреждение — Споры или жалобы — Злоупотребление алкоголем и кофеином — Аддиктивное поведение — Физические выходки или драки — Свидания на одну ночь, неразборчивость в связях — Шопинг, траты денег — Фильмы, сериалы, видеоигры — Отказ от представляющихся возможностей — Звонок на работу, чтобы сказать больным

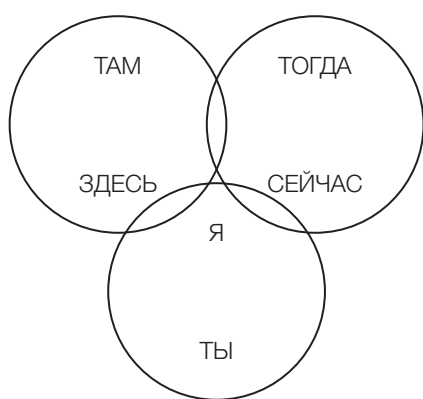
ПРИВЕДИТЕ СОБСТВЕННЫЕ ПРИМЕРЫ

Перечислите стратегии, которые вы пробовали и которых нет в этом списке.

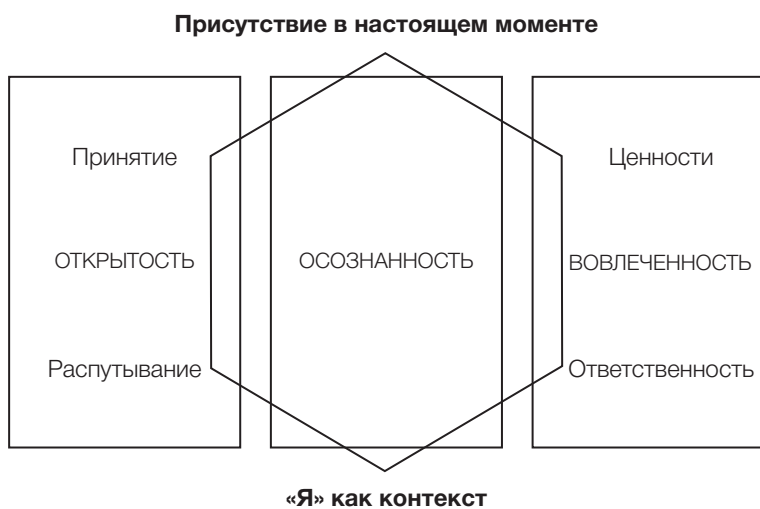
Глава 6







Глава 7





СТРАХ



РАДОСТЬ



ГРУСТЬ



ГНЕВ



СТРАХ



РАДОСТЬ



УДИВЛЕНИЕ



ГРУСТЬ



ГНЕВ



ВЛЮБЛЕННОСТЬ



СТЫД



СКУКА



РАЗДРАЖЕНИЕ



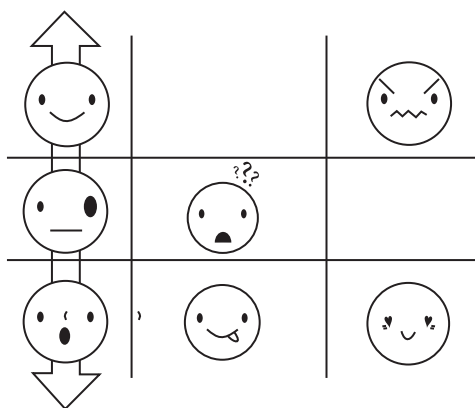
БОЛЬ

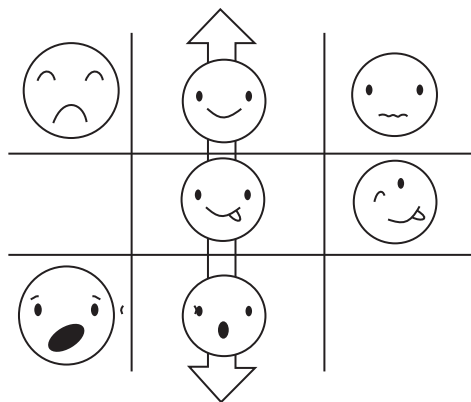


ЗАВИСТЬ



НЕЛОВКОСТЬ



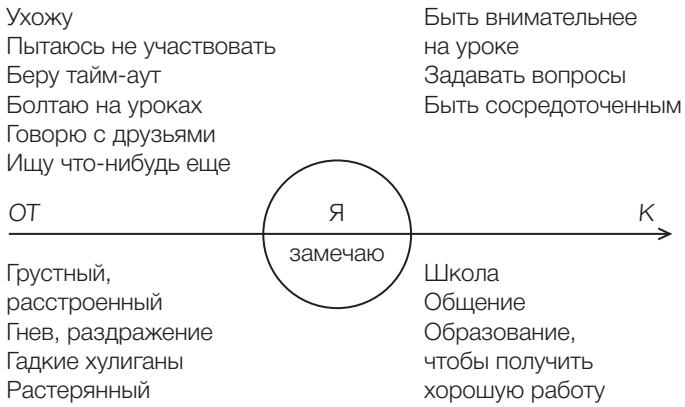


Обижаю маму
→ она может меня ругать
Не вижу маму
→ она не открывает дверь
и не любит меня
Краснею
Плачу
Говорю с кем-то, кому доверяю

Расстраиваюсь из-за мамы
Рыбачу, смотрю телевизор,
говорю с папой
РАССЛАБЛЯЮСЬ
Разговариваю, готовлю
и убираюсь с бабушкой
Хожу играть с друзьями
Делаю уроки

Проблемы
Вопросы
Неловкость
Расстройство
Грусть
Гнев

Мама
Папа
Сестра Алекса
Бабушка
Школа
Друзья
Личное пространство
Веселье



АСТ-КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ

Присутствие в настоящем моменте

Что мешает вам оставаться в моменте с этим клиентом? Что вас отвлекает?

Принятие

Каких тем или клинического опыта вы пытаетесь избегать в работе с этим клиентом?

Распутывание

Какие назойливые истории у вас есть об этом клиенте? Предрассудки, мысли, чувства, воспоминания, с которыми вы могли срастись?



«Я» как контекст

Какие назойливые истории у вас есть о себе как о психотерапевте?

Ценности

Что важно для вас в работе с этим клиентом? Что в нем кажется для вас особенным или значимым?

Ответственность

Какое поведение вы хотели бы больше проявлять в работе с этим клиентом? Что вы можете запланировать для себя и практиковать, чтобы выполнять работу наилучшим образом?

Copyright © 2017 Timothy Gordon & Jessica Borushok,

The ACT Approach. All rights reserved

Присутствие в настоящем моменте

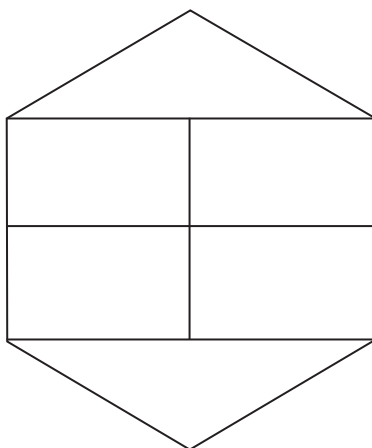
Что мешает вам оставаться в моменте с этим клиентом? Что вас отвлекает?

Принятие

Каких тем или клинического опыта вы пытаетесь избегать в работе с этим клиентом?

Распутывание

Какие назойливые истории у вас есть об этом клиенте?
Предрассудки, мысли, чувства, воспоминания, с которыми вы могли срастись?



Ценности

Что важно для вас в работе с этим клиентом? Что в нем кажется для вас особенным или значимым?

Ответственность

Какое поведение вы хотели бы больше проявлять в работе с этим клиентом?
Что вы можете запланировать для себя и практиковать, чтобы выполнять работу наилучшим образом?

«Я» как контекст

Какие назойливые истории у вас есть о себе как о психотерапевте?

Copyright © 2017 Timothy Gordon & Jessica Borushok,

The ACT Approach. All rights reserved

