

Чек-лист

«Как выявить избегающее поведение у клиента»

Используется на этапе оценки, формулировки случая и в ходе терапии для систематического выявления поведенческого, когнитивного и эмоционального избегания.

1. Поведенческое избегание (что клиент НЕ делает)

Отметьте, присутствует ли:

- ☐ Отказ от определённых ситуаций (встреч, звонков, поездок, задач)
- ☐ Откладывание (прокрастинация как форма избегания)
- ☐ Частые отмены планов, уход из ситуаций раньше времени
- ☐ Избыточный сон, «залипание» в телефоне, сериалах, играх как уход от переживаний
- ☐ Злоупотребление веществами / едой / работой для подавления эмоций
- ☐ Снижение активности по сравнению с прошлым уровнем функционирования
- ☐ Узкий, ригидный распорядок дня, минимизация новизны
- ☐ Отказ от действий, связанных с риском ошибки, оценки, неудачи

2. Когнитивное избегание (как клиент думает)

- ☐ Руминации вместо решения проблемы
- ☐ Катастрофизация как способ «прокручивать», но не действовать
- ☐ Постоянное обесценивание значимости («Это неважно», «Не стоит об этом говорить»)
- ☐ Рационализации отказа от действий
- ☐ Избегание определённых тем в беседе
- ☐ Частая смена темы при приближении к эмоционально значимому материалу
- ☐ Интеллектуализация вместо контакта с чувствами

3. Эмоциональное избегание (что клиент не позволяет себе чувствовать)

- ☐ Трудности в назывании эмоций
- ☐ Смех, ирония, обесценивание в моменты напряжения
- ☐ Отсутствие доступа к гневу / грусти / страху
- ☐ Быстрое переключение в «надо быть сильным»
- ☐ Контроль дыхания, мышечная зажатость при обсуждении болезненных тем
- ☐ Диссоциация, «пустота», онемение

4. Межличностное избегание

- ☐ Избегание конфликтов любой ценой
- ☐ Трудности в выражении потребностей
- ☐ Подстройка, угождение, чтобы не сталкиваться с отвержением

- ☐ Изоляция
- ☐ Зависимость от «успокаивающих» фигур

5. Скрытые формы избегания в сессии

Наблюдайте:

- ☐ Избегание зрительного контакта при обсуждении уязвимых тем
- ☐ Частые опоздания, пропуски, переносы сессий
- ☐ Избыточная болтливость без контакта с эмоциями
- ☐ Уход в абстрактные рассуждения
- ☐ Телесные маркеры напряжения при приближении к триггерным темам
- ☐ «Застревание» на второстепенных деталях

6. Функциональный анализ (ключевые вопросы)

Задавайте себе и клиенту:

- ☐ От чего именно это поведение защищает?
- ☐ Какую эмоцию оно снижает в краткосрочной перспективе?
- ☐ Какую цену клиент платит за это в долгосрочной?
- ☐ Какие ценности блокируются из-за избегания?
- ☐ Как избегание поддерживает проблему?

7. Активное и пассивное избегание

Проверьте:

Активное:

- ☐ Уход, переключение, контроль, подавление, использование «анестезии»

Пассивное:

- ☐ Нерешительность, бездействие, зависание, ожидание, «ничего не делать»

8. Итоговая формулировка

Терапевт фиксирует:

- ☐ Основные триггеры избегания
- ☐ Предпочтительные формы (поведенческая / когнитивная / эмоциональная)
- ☐ Краткосрочные выгоды
- ☐ Долгосрочные потери
- ☐ Связь с базовыми убеждениями и схемами
- ☐ Точки для экспозиции и поведенческой активации