

Kortlægning af psykologisk ufleksibilitet

De 6 kerneprocesser

1: *(Overvejende begrebsliggjort) fortid eller fremtid, begrænset viden om selv:* Hvor meget tid bruger din klient på at dvæle ved fortiden eller fantasere/bekymre sig om fremtiden? Hvilke elementer af fortiden eller fremtiden dvæler hun ved? I hvilken udtrækning er hun uden forbindelse med eller mangler opmærksomhed på sine tanker, følelser og handlinger?

2: *Fusion:* Hvilken type (besværlig) kognitivt indhold er din klient fusioneret med - fastlåste regler eller forventninger, selvbegrænsende antagelser, kritik og bedømmelser, årsagsforklaringer, have ret, ideer om håbløshed eller værdiløshed eller andet?

3: *Oplevelsesmæssig undgåelse:* Hvilke private oplevelser (tanker, følelser, erindringer osv.) prøver din klient at undgå? Hvordan gør hun det? Hvor dominerende er oplevelsesmæssig undgåelse i hendes liv?

4: *Bundethed til det begrebsliggjorte selv/det beskrivende selv:* Hvad er din klients "begrebsliggjorte selv"? Ser han sig for eksempel som ødelagt/itu/uelskelig/svag/forkert/dum osv eller ser hun måske sig selv som stærk/overlegen/succesfuld? Hvor fusioneret er han med dette selvbillede? Definerer hun sig i fht. sin krop, sine karaktertræk eller en bestemt rolle, beskæftigelse, diagnose?

5: *Manglende bevidsthed om værdier/kontakt med værdier:* Hvilke kerneværdier er din klient ikke bevidst om, negligerer eller handler i uoverensstemmelse med? (Typiske negligerede værdier er f.eks. forbundethed, omsorg, deltagelse, autensitet, åbenhed, egenomsorg, medfølelse for sig selv, kærlig, nærende, leve i nuet).

6: *Uhjælpesom adfærd:* Hvilke impulsive, undgående eller selvnedgørende handlinger laver din klient? Mangler hun at gøre noget, når det er nødvendigt? Eller fortsætter hun ud over hvad der er hensigtsmæssig? Hvilke personer, steder, situationer og aktiviteter undgår han eller trækker han sig fra?