Протокол сессии ACT

Клиент | Дата | Сессия №

1. Краткий контекст

С чем пришел клиент, ключевые события.

2. Ведущие темы и аффекты

Названные в сессии темы, чувства, телесные реакции.

3. Ценности и шаг к ним

Направление словами клиента и шаг, который он к нему делает.

4. Слияние с мыслями и избегание

Мысль, на которую клиент «попадается», или ситуация, которую избегает, и чего это стоит.

5. Здесь и сейчас, дистанция от мыслей и наблюдающее Я

Моменты контакта с настоящим, разделения с мыслью, взгляда со стороны.

6. Работоспособность

Служит ли стратегия ценностям клиента, без спора об истинности мысли.

7. Договоренности и домашняя работа

Задания и наблюдения до следующей встречи.

8. Риски

Только прозвучавшие сигналы. Пусто, если не было.

9. Особенности речи и мышления

Заметное в форме речи. Обычно пусто.

10. План следующей сессии

К чему вернуться.

Протокол сессии ACT: образец заполнения

Клиент Анна, 34 (вымышленная) | Дата 12.11 | Сессия № 4

1. Краткий контекст

Пришла после конфликта с руководителем, неделю плохо спит.

2. Ведущие темы и аффекты

Тревога → «сжимается в груди перед планеркой», хочет, чтобы она ушла.

3. Ценности и шаг к ним

Делать работу, которой можно гордиться → сдать отчет после одной проверки.

4. Слияние с мыслями и избегание

Слияние: «Меня уволят за одну ошибку» → вечера уходят на перепроверку.

5. Здесь и сейчас, дистанция от мыслей и наблюдающее Я

Разделение → «У меня есть мысль, что меня уволят», в груди чуть отпустило.

6. Работоспособность

Перепроверка не работает → тревога ниже на час, отдых и сон уходят.

7. Договоренности и домашняя работа

Замечать крючок → «у меня есть мысль...» перед каждой планеркой.

8. Риски

Не звучали.

9. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

10. План следующей сессии

Ценности в работе помимо «не уволили», готовность быть с тревогой.