Протокол сесії ACT

Клієнт | Дата | Сесія №

1. Короткий контекст

З чим прийшов клієнт, ключові події.

2. Провідні теми й афекти

Теми, почуття і тілесні реакції, названі на сесії.

3. Цінності та крок до них

Напрям словами клієнта і крок, який він до нього робить.

4. Злиття з думками й уникання

Думка, на яку клієнт «зачіпається», або ситуація, якої уникає, і чого це коштує.

5. Тут і зараз, дистанція від думок і Я-спостерігач

Моменти контакту з теперішнім, відокремлення від думки, погляду збоку.

6. Працездатність

Чи служить стратегія цінностям клієнта, без суперечки про істинність думки.

7. Домовленості та домашня робота

Завдання і спостереження до наступної зустрічі.

8. Ризики

Лише сигнали, що прозвучали. Порожньо, якщо не було.

9. Особливості мовлення і мислення

Помітне у формі мовлення. Зазвичай порожньо.

10. План наступної сесії

До чого повернутися.

Протокол сесії ACT: зразок заповнення

Клієнт Анна, 34 (вигадана) | Дата 12.11 | Сесія № 4

1. Короткий контекст

Прийшла після конфлікту з керівником, тиждень погано спить.

2. Провідні теми й афекти

Тривога → «стискає в грудях перед нарадою», хоче, щоб вона зникла.

3. Цінності та крок до них

Робити роботу, якою можна пишатися → здати звіт після однієї перевірки.

4. Злиття з думками й уникання

Злиття: «Мене звільнять за одну помилку» → вечори йдуть на перевірки.

5. Тут і зараз, дистанція від думок і Я-спостерігач

Відокремлення → «У мене є думка, що мене звільнять», у грудях трохи відпустило.

6. Працездатність

Перевірка не працює → тривога нижча на годину, відпочинок і сон зникають.

7. Домовленості та домашня робота

Помічати гачок → «у мене є думка...» перед кожною нарадою.

8. Ризики

Не звучали.

9. Особливості мовлення і мислення

Не відзначено.

10. План наступної сесії

Цінності в роботі крім «не звільнили», готовність бути з тривогою.