

13주 2강

수용전념치료 (ACT)의 이론 및 실습2

⚡ 2. 현재에 존재하기



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습 목표

- 현재에 존재하기에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

- 현재에 존재하기

/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 수용, 인지적 탈융합, 현재 순간에 접촉하기, 맥락으로서의 자기, 가치, 전념행동.



/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 1. 관찰하는 자기(현재에 존재하기)

(1)현재에 존재하기의 개념: 개방성과 관심과 수용하는 마음으로 지금-여기의 경험에 주의하는 것. 자신이 하고 있는 것에 집중하고, 참여하는 것

예)

나는 어떻게 느끼고 있는가?

내가 생각하고 있는 것은 무엇인가?

나는 어떤 신체감각을 경험하고 있는가?

냄새, 온도, 색깔, 대상, 사람들, 소리 등을 기술하는 것.

(예: 지금 나는 이것을 느끼고 있다. 지금 나는 그것을 생각하고 있다)