

13주 1강

수용전념치료 (ACT)의 이론 및 실습2

/ 1. 인지적 탈융합

부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수



/ 학습 목표

- 탈융합에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

- 탈융합

/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

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



/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 1. (인지적) 탈융합

(1)탈융합의 개념: 융합 하지 않음. 혹은 융합을 끊는다는 의미

생각을 그 내용을 바꾸지 않고 단지 생각으로 보면서, 그 맥락이나 기능을 바꾸는 것

위협적 사건이나 객관적 진실로 보이는 것들에 대한 생각이나, 심상, 기억을 언어의 조각으로 인식하는 것.

인지적 융합은 한걸음 물러서서 생각이 단지 일시적인 개인적 사건이라고 인식하는 것

(2)

예)우유를 계속 발음함

예)나는 어리석다. '나는 어리석다'는 생각을 가지고 있다.