Registro de sessão de terapia existencial

Cliente | Data | Sessão nº

1. Breve contexto

Com o que o cliente chegou, acontecimentos importantes.

2. Temas principais e afetos

Temas, sentimentos e reações do corpo que apareceram na sessão.

3. Dados da existência e angústia

Qual dado apareceu e como a cliente o encara.

4. Sentido, valores e propósito

O que dá sentido à vida da cliente, nas palavras dela, e onde ele se estreita.

5. Liberdade, escolha e responsabilidade

Onde a cliente assume uma escolha e onde soa como "não tenho escolha".

6. Os quatro mundos e o ser-no-mundo

Físico, social, pessoal, espiritual: o que está vivo ou tenso. Em branco se nada apareceu.

7. Combinados e tarefas de casa

Tarefas e observações até a próxima sessão.

8. Riscos

Só os sinais que apareceram. Em branco se não houve.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Algo notável na forma de falar. Em geral fica em branco.

10. Plano para a próxima sessão

Ao que voltar.

Registro de sessão de terapia existencial: exemplo preenchido

Cliente Ana, 34 (fictícia) | Data 15/10 | Sessão nº 1

1. Breve contexto

Chegou depois de um conflito com o chefe, dorme mal há uma semana.

2. Temas principais e afetos

Ansiedade → "o peito aperta antes das reuniões de planejamento".

3. Dados da existência e angústia

Sem garantias → "por mais que eu confira, nunca tenho certeza", a angústia a desperta em vez de anestesiar.

4. Sentido, valores e propósito

Fazer bem o trabalho → o sentido encolheu para "não cometer erro".

5. Liberdade, escolha e responsabilidade

"Preciso conferir, não há outro jeito" → a escolha de parar ainda não é dela.

6. Os quatro mundos e o ser-no-mundo

Mundo social → o olhar do chefe decide "que tipo de pessoa eu sou", o corpo não dorme há uma semana.

7. Combinados e tarefas de casa

Notar o momento da escolha → antes de cada checagem, perguntar: para que serve isto?

8. Riscos

Nenhum relatado.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

10. Plano para a próxima sessão

Explorar o que é "trabalho bem feito" para ela quando nada é garantido.