Registro de sessão de IFS

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. Partes e seu papel protetor

Quais partes apareceram, nas palavras da cliente, e do que cada uma protege.

4. Acesso ao Self

Sinais do Self: calma, curiosidade, compaixão, e como a cliente se sente em relação à parte.

5. Polarizações e permissão do protetor

Quais partes puxam em sentidos opostos, e se um protetor permite o acesso.

6. Fardos e desfardo

O fardo nas palavras da cliente, pessoal ou herdado, e o passo realmente alcançado.

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 IFS: 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. Partes e seu papel protetor

Gerente: "a Conferidora" → confere o relatório 5 vezes para que ninguém possa criticá-la.

4. Acesso ao Self

Curiosidade pela Conferidora: "estou cansada dela, mas vejo que está tentando ajudar".

5. Polarizações e permissão do protetor

A Conferidora ↔ a parte que quer dormir, a Conferidora aceita recuar por um minuto.

6. Fardos e desfardo

"Não sou boa o suficiente" → uma parte jovem, ainda não testemunhada, o protetor pediu tempo.

7. Combinados e tarefas de casa

Notar a Conferidora antes das reuniões de planejamento e agradecer a ela.

8. Riscos

Nenhum relatado.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

10. Plano para a próxima sessão

Pedir à Conferidora permissão para conhecer a parte jovem.