Registro de sessão de terapia do esquema

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. Esquemas e modos ativos

Qual esquema e qual modo se ativaram, e em que situação.

4. Necessidades não atendidas

Qual necessidade central fica sem resposta e como aparece, nas palavras da cliente.

5. Estilo de enfrentamento

Resignação, evitação ou hipercompensação, e o comportamento por trás.

6. Relação terapêutica: reparentalização limitada

O que o terapeuta fez como adulto cuidador, a confrontação empática e a resposta da cliente.

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 do esquema: 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. Esquemas e modos ativos

Padrões inflexíveis → modo pai exigente antes da reunião: "um erro e acabou".

4. Necessidades não atendidas

Aceitação com os erros → "se eu errar, ninguém vai estar do meu lado".

5. Estilo de enfrentamento

Resignação → confere o relatório 5 vezes, faz o que a voz exigente pede.

6. Relação terapêutica: reparentalização limitada

Reparentalização limitada → "aqui o erro é permitido", os ombros dela desceram.

7. Combinados e tarefas de casa

Cartão de apoio para a voz exigente → ler antes de cada reunião de planejamento.

8. Riscos

Nenhum relatado.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

10. Plano para a próxima sessão

Trabalho com cadeiras: o adulto saudável responde ao pai exigente.