Протокол сессии CFT

Клиент | Дата | Сессия №

1. Краткий контекст

С чем пришел клиент, ключевые события.

2. Ведущие темы и аффекты

Названные в сессии темы, чувства, телесные реакции.

3. Три системы регуляции эмоций

Какая система вела: угроза, драйв или успокоение, и как это проявилось.

4. Стыд и самокритика

Фраза внутреннего критика дословно: нападает или направляет.

5. Потоки сострадания и страх сострадания

К себе, от других, к другим и что перекрывает каждый поток.

6. Сострадательное Я и практики

Практика в сессии, какое качество она развивала и что дала.

7. Договоренности и домашняя работа

Задания и наблюдения до следующей встречи.

8. Риски

Только прозвучавшие сигналы. Пусто, если не было.

9. Особенности речи и мышления

Заметное в форме речи. Обычно пусто.

10. План следующей сессии

К чему вернуться.

Протокол сессии CFT: образец заполнения

Клиент Анна, 34 (вымышленная) | Дата 12.11 | Сессия № 4

1. Краткий контекст

Пришла после конфликта с руководителем, неделю плохо спит.

2. Ведущие темы и аффекты

Тревога → «сжимается в груди перед планеркой».

3. Три системы регуляции эмоций

Угроза → сжимается в груди перед планеркой, драйв держит за проверкой допоздна.

4. Стыд и самокритика

Самонападение → «опять все испортишь, ни на что не годишься».

5. Потоки сострадания и страх сострадания

К себе: страх → «если пожалею себя, расслаблюсь и начну ошибаться».

6. Сострадательное Я и практики

Успокаивающее ритмичное дыхание → дыхание медленнее, «в груди чуть отпустило».

7. Договоренности и домашняя работа

Успокаивающее дыхание минуту перед каждой планеркой.

8. Риски

Не звучали.

9. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

10. План следующей сессии

Образ сострадательного Я, письмо себе об ошибке в отчете.