Протокол сессии экзистенциальной терапии

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. Данности существования и тревога

Какая данность всплыла и как клиент с ней встречается.

4. Смысл, ценности и назначение

Что наполняет жизнь клиента смыслом, его словами, и где смысл истончается.

5. Свобода, выбор и ответственность

Где клиент присваивает выбор, а где звучит «у меня нет выбора».

6. Четыре мира и бытие-в-мире

Физический, социальный, личный, духовный: что живо или в напряжении. Пусто, если не звучало.

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 экзистенциальной терапии: 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. Данности существования и тревога

Нет гарантий → «сколько ни проверяй, уверенности нет», тревога будит, а не только глушится.

4. Смысл, ценности и назначение

Делать дело хорошо → смысл сузился до «только бы не ошибиться».

5. Свобода, выбор и ответственность

«Надо проверять, иначе нельзя» → выбор остановиться пока не ее.

6. Четыре мира и бытие-в-мире

Социальный мир → взгляд руководителя решает, «какая я», тело неделю не спит.

7. Договоренности и домашняя работа

Замечать момент выбора → перед проверкой спросить себя: ради чего?

8. Риски

Не звучали.

9. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

10. План следующей сессии

Что для нее значит «хорошая работа», если гарантий нет.