Протокол сессии соматической 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. Состояние нервной системы

Состояние и уровень активации, как оно проявилось в дыхании, позе, импульсах, и что его запустило.

4. Телесное чувствование

Что разворачивалось в теле, где и как, словами клиента. Без толкования.

5. Титрование и маятник

Движение между активацией и опорой малыми дозами и на какой ресурс опирались.

6. Ресурсы и завершение

Телесные ресурсы и опоры, завершение защитной реакции или разрядка, если были.

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 соматической 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. Состояние нервной системы

Симпатическая активация при рассказе о планерке → дыхание поверхностное, плечи подняты.

4. Телесное чувствование

«Тугой обруч на груди» → немного отпускает на выдохе.

5. Титрование и маятник

Грудь ↔ стопы на полу: три круга, каждый раз обруч мягчеет быстрее.

6. Ресурсы и завершение

Ориентирование в комнате → сам собой глубокий вдох, тепло в ладонях.

7. Договоренности и домашняя работа

Ориентирование и стопы на полу перед каждой планеркой.

8. Риски

Не звучали.

9. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

10. План следующей сессии

Вернуться к обручу на груди малыми дозами, начиная с опоры в стопах.