Протокол сесії IFS

Клієнт | Дата | Сесія №

1. Короткий контекст

З чим прийшов клієнт, ключові події.

2. Провідні теми й афекти

Теми, почуття і тілесні реакції, названі на сесії.

3. Частини та їхня захисна роль

Які частини з'явилися, словами клієнта, і від чого кожна захищає.

4. Доступ до Self

Ознаки Self: спокій, цікавість, співчуття, і як клієнт почувається до частини.

5. Поляризації та дозвіл захисника

Які частини тягнуть у різні боки і чи дозволяє захисник доступ.

6. Тягарі та їх зняття

Тягар словами клієнта, особистий чи успадкований, і крок, якого справді досягли.

7. Домовленості та домашня робота

Завдання і спостереження до наступної зустрічі.

8. Ризики

Лише сигнали, що прозвучали. Порожньо, якщо не було.

9. Особливості мовлення і мислення

Помітне у формі мовлення. Зазвичай порожньо.

10. План наступної сесії

До чого повернутися.

Протокол сесії IFS: зразок заповнення

Клієнт Анна, 34 (вигадана) | Дата 12.11 | Сесія № 4

1. Короткий контекст

Прийшла після конфлікту з керівником, тиждень погано спить.

2. Провідні теми й афекти

Тривога → «стискає в грудях перед нарадою».

3. Частини та їхня захисна роль

Керівниця: «Перевіряльниця» → перевіряє звіт 5 разів, щоб ніхто не мав до чого причепитися.

4. Доступ до Self

Цікавість до Перевіряльниці: «я втомилася від неї, але бачу, що вона намагається допомогти».

5. Поляризації та дозвіл захисника

Перевіряльниця ↔ частина, що хоче спати, Перевіряльниця погоджується відійти на хвилину.

6. Тягарі та їх зняття

«Я недостатньо хороша» → юна частина, ще не засвідчена, захисник попросив часу.

7. Домовленості та домашня робота

Помічати Перевіряльницю перед нарадами і дякувати їй.

8. Ризики

Не звучали.

9. Особливості мовлення і мислення

Не відзначено.

10. План наступної сесії

Попросити в Перевіряльниці дозволу зустрітися з юною частиною.