

1. *Намагатись сконцентрувати увагу клієнта на терапевті й терапії* на протипагу тому, що відбувається всередині. Це може передбачати (такою мірою, що не тригерує клієнта) підсування власного крісла трохи ближче до нього, ненав'язливе пересування в його поле зору, або ж легка зміна голосу, щоб привернути більше уваги. Звичайно ж, це не означає, що терапевт кричить на клієнта чи поводитьсь нав'язливо. Також зазвичай не передбачено, що потрібно торкатись клієнта, бо фізичний контакт може посилити страх клієнта чи відчуття втручання, або ж тригерувати спогади. Торкатись чи ні – залежатиме від специфіки ситуації, включаючи, до прикладу, природу травми і чи клієнт добре знайомий із терапевтом та чи довіряє йому.

2. *Попросити клієнта коротко описати його внутрішній досвід.* До прикладу, «С'юзен, чи щось відбувається / засмучує вас / стається просто зараз?». Якщо клієнт наляканий чи реагує на болісні внутрішні стимули, але не може або не хоче описати їх, переходьте до Кроку 3. Якщо клієнт може розмовляти про внутрішній досвід, часто для нього корисно загалом його означити або широко описати цей досвід. Це не означає, що потерпілий повинен вдаватись у деталі, тому що деталізований опис флешбеку чи спогаду може підвищити його інтенсивність, тим самим посилюючи реакцію, а не зменшуючи її.

3. *Зорієнтуйте клієнта в безпосередньому зовнішньому середовищі.* Часто це містить два пов'язані повідомлення: (а) що клієнт у безпеці, і, насправді, небезпеки немає та (б) що він є тут (у кімнаті, на сесії, із терапевтом) і тепер (не в минулому), не переживає травми. У деяких випадках клієнт може бути зорієнтованим через запевнення, де зазвичай використовується ім'я клієнта як додатковий орієнтир (до прикладу, «С'юзен, з вами все гаразд. Ви тут у кімнаті зі мною. Ви в безпеці»). В інших, складніших випадках, заземлення може передбачати звернення до клієнта з проханням описати кімнату чи інші аспекти безпосереднього середовища (до прикладу, «С'юзен, постараймося повернути вас назад до кімнати, добре? Де ми перебуваємо? / Котра година? / Чи можете описати кімнату?»). Можна попросити клієнта сконцентрувати свою увагу на відчутті крісла чи дивану під ним, або його ніг на підлозі. Загалом реорієнтація клієнта може відбутись відносно швидко (до прикладу, за декілька секунд), або ж зайняти більше часу (до прикладу, кілька хвилин).

4. *За наявності показів, зосередьтесь на диханні чи інших методах релаксації.* Це приклад того, коли дихання чи тренінг релаксації (як описано далі у цьому розділі) може бути особливо корисним. Проводьте клієнту релаксацію чи дихальні вправи так довго, як це буде необхідно (як правило, декілька хвилин чи довше), нагадуючи клієнтові про його безпеку та присутність тут і тепер.

5. Повторіть Крок 2 та оцініть здатність і готовність клієнта повернутись до терапевтичного процесу. Якщо потрібно, повторіть пункти 3 і 4.