**ФАЙЛ АГ610**

*ПЦ*: Да, хорошо

*ПЦ*:У меня очень меняется отношение ко многим вопросам, особенно к моей сепарации, потому что я думала, что мне достаточно переезда , а после начала сессии мне начали приходить мысли сепарационные, я начала разделить своё собственное мнение, и мнение моей семьи, появилось больше возможности выстраивать личные границы.

В процессе у меня начала просыпаться самооознанность , которой у меня не было.

*ПЦ*:В период моего последнего расставания, и я оказалась полностью сама себя предоставлена, и не было больше никакой фигуры, от которой я бы зависела

*ПЦ*:У меня были дни, в которые мне вообще не хотелось никакой терапии. Во время сессии мне спокойно, мне комфортно, но начинать я себя заставляю, потому что я понимаю что без этого никак ,и мне становится лучше

*ПЦ*: Сам процесс - мне спокойно, комфортно , и я сразу себе поставила установку ,что я говорю правду, ничего не преукрашаю , говорю всё ,как есть. Бывают моменты ,в которых я себя в этом преодолеваю. Есть проблемы ,о которых я не хочу говорить, но понимаю что мне необходимо это сказать. А так, всё совершенно спокойно.

*ПЦ:* У меня начинается свой психоанализ. Я начинаю копаться в своих эмоциях, пытаюсь найти причины этих эмоций. Всё это влияет на какой-то процесс мышления. Более рассудительный, спокойный становишься. Сначала мне казалось «Какой смысл от того, что мы просто разговариваем?», но через несколько сессий я начала понимать ,что такие разговоры имеют огромный смысл.

*ПЦ:* Скорее «эмоционально» не хочется говорить ,звонить. Вот сейчас мне спокойно, но прям перед сессией ,за день до сессии вообще нет желания.

*ПЦ:* Ну нет, такого наверное не было.

*ПЦ:* Панические атаки были всего два раза в жизни, поэтому я их не рассматриваю как вопрос, который меня беспокоит, по той причине, что они были «ситуационные», а вот ссрк и тревога для меня это острый вопрос, временами она обостряется, сейчас она уже совершенно не такая, как была раньше. По ощущениям ,она будто хроническая .Раньше у меня была острая тревога в течении 5 лет .

К примеру ,человек , у которого сильно болели колени, он вылечился ,но через время опять пришла боль .У меня такое же отношение к тревоге, что вновь нужно это проходить.

*ПЦ:* До сих пор вопрос семьи стоит очень остро. Я чувствую, что вот эту сепарацию мне ещё долго проходить. РПП – важный вопрос.

*ПЦ:* Я не знаю как это описать, наверное просто окончательно пройти сепарацию, и найти какое то соглашение со своим внутренним родителем ,ребёнком ,что бы они могли нормально между собой коммуницировать , и у меня не возникало прокрастинации на фоне страха брать над собой ответственность, и страха быть взрослой ,что бы не возникало каких-то , не знаю как это назвать, вот дериализация каких-то вещей, которые я выполняю, и они мне кажутся взрослыми ,но я временами я себя вижу ребёнком, взрослым человеком мне себя тяжело чувствовать.

*ПЦ:* Я понимаю что это из-за гиперопеки, из за страха ответственности, и в том числе потому что провела много времени под одной крышей с родителями , и хочется ощущения полноценной самостоятельности, что бы не было чувства что жизнь проходит мимо меня.

*ПЦ:* Я чувствую себя подростком , в период 14-17 лет.

*ПЦ:* Я уже рассказала что есть нежелание , и когда мы начинаем говорить у меня отключаются все мысли. В время нашего разговора у меня только 2 раза приходили запросы, а так, даже в течении недели я могу думать о чём бы поговорить, но на самой сессии забываю.

*ПЦ:* Даже не идеи, есть просто понимание насчёт какого-либо острого вопроса ,понимаю что нужно продолжить разговаривать. Я сама о нём думаю, и думаю что его нужно продолжить. Как вот мы зацепились за эту сепарацию, я поняла насколько для меня это значимо, имеет огромное место в моей жизни . Так как мои первые приступы тревожности ,не считая отношения, были насчёт страха влюбить в родителя, страха близости с родителем ,это как я понимаю тоже какой-то сигнал сепарации к необходимости побыть отдельно от семьи. И этот вопрос единственный, над которым я так долго и серьёзно размышляю

Я в Краснодаре 9 месяцев ,это первый раз за 25 лет когда я без них, возникает чувство ,как будто ты срастаешься с родителями в единое целое .Ловлю себя на мысли что я одна, в своей квартире, я с ними никак не общаюсь .

Бывает такое, что я будто вижу себя со стороны ,нет чёткого осознания что я - это я. Как будто наблюдаю за персонажем из фильма. Не верится что это действительно мои поступки. Я иногда оборачиваюсь на свои прошлые отношения, которые у меня были в Краснодаре , и думаю «Это я делала?» .Я в шоке от самой себя. Я не верю . Я смотрю на это всё как ребёнок, и думаю «вау».

ПЦ:Немного есть чувство ,когда ты вспоминаеш свои приятные сны. Будто это какое-то погружение. Часто ощущение гордости за саму себя, ощущение , будто в детстве я хотела кем-то быть, и сейчас таковой являюсь ,но до сих пор не верю в это,что добилась чего-либо. Чувство будто сейчас проснусь .

Иногда я просыпаюсь ,от снов где мои родители, где другой город, и трогаю кровать, что бы действительно понять что я здесь.

*ПЦ:* Страх ответственности в первую очередь, потому что я понимаю, что какое- то время мне блокировали возможность поступать самостоятельно ,оттуда как раз растёт вот эта прокрастинация .Могу откладывать оплату комуналки ,разбор документов. Это из-за того, что многие вопросы решали за меня ,или осуждали за мои решения .И сейчас очень тяжело что-либо делать .

*ПЦ:*