

Конспект психологічної сесії

Дата: 25.08.2025 | Клієнт: Юлія

Основні теми

- Біль через втрату мами (7 років тому, досі не прожита).
- Складні стосунки з батьком: відчуття провини за своє народження, досвід знецінення й ігнорування.
- Сильна тривога, почуття покинутості та образи.
- Сучасні стосунки: безпечні, але є сумніви через різницю у віці та тиск соціуму.

Ключові інсайти

- Почуття провини і злість на маму пов'язані з її вибором залишатися з батьком.
- Дитяче відчуття: «мама покинула мене».
- Важливо розділяти: мама була дорослою і робила свої вибори, а дитина не винна.
- Терапевтична практика допомогла відчути підтримку мами та легкість у тілі.
- Батькова агресія — це відображення його власних дитячих травм, а не відсутність любові.

План дій

- **Продовжувати проживати втрату мами:** виконувати вправу з уявленням мами поруч (обійми, відчуття її підтримки).
- **Вести щоденник** після сесій, записувати сни та важливі думки.
- Практики для зменшення тривоги: **дихальні вправи**, уявляти мамину любов як потік енергії.
- **Усвідомлювати**, що поведінка батька – це його відповідальність.
- **Турбота про себе:** дозволяти собі емоції, слідкувати за тілесними відчуттями, практикувати розслаблення.

by Maiia Kondruk