**Histórico**

* Dificuldade nos relacionamentos
* O paciente é muito desconfiado, focado na dicotomia fracasso-vitória. Se ele desconfia que alguém está passando a perna nele, colocando-o para baixo, ele responde a altura. Devido a essa dificuldade, o paciente tem conflitos com o namorado, tem dificuldade de confiar nas pessoas e ser digno de confiança
* Já foi viciado em aplicativos de relacionamento. Se encontrou com centenas de pessoas através do aplicativo

**Sessão (10/06/2020)**

* paciente afirmou que está ansioso porque praticamente voltou com o namorado, mas ele ainda continua bloqueado no seu instagram. Ele fica desconfiado da fidelidade do namorado ou que ele quer manter o relacionamento em segredo. O paciente disse que vai esperar o momento certo para conversar com ele sobre isso, falar de como está se sentindo
* o paciente afirmou que não tolera ficar por baixo, que se alguém ofender ele, ele ofende de volta, ele disse que a resposta tem que ser reciproca, ele afirmou que não tolera fracassar e que quer impressionar os outros para gostarem dele
* o terapeuta sugeriu uma forma alternativa de pensar: agir como eu gostaria que os outros me tratassem, ou seja, ser assertivo em vez de ser agressivo
* Medo de ficar sozinho

**Sessão (19/06/2020)**

* Foi pra casa do namorado
* O namorado do paciente disse que ele nunca está satisfeito
* Falou sobre o insta e o namorado dele ficou chateado
* Na discussão, mandou um Print da foto do primeiro namorado do paciente e disse que viu que ele curtiu uma foto do ex. namorado
* O namorado o humilhava quando ele pedia para retornar -> O namorado dele nessa época em que tinham terminado dizia que ele ficava vindo atrás dele enquanto conversava com outras pessoas
* Segundo o namorado, o paciente estava em uma situação desfavorável
* Não quis expor no instagram por essa questão de o paciente estar com o pé atrás, conversando com o namorado e com outro
* Ficava só dizendo que eles não iriam retornar -> fez com que o paciente procurasse outras alternativas
* Namorado muito ciumento
* O namorado dele dizia: “nós estamos apenas ficando, não estamos namorando e não vamos retornar”
* O paciente disse que o namorado dele está o tempo todo o analisando
* Namorado do paciente não sente confiança nele
* Paciente deu a senha do celular pra ele para tentar criar confiança
* Paciente se sente mais seguro se o namorado assumir o namoro no instagram porque os terceiros vão saber -> “é importante pra mim porque as pessoas sabendo vão ver os deslizes dele (caso ele fizer isso)”
* Você confia nele? “Eu decidi confiar de novo, antes eu vivia perturbado porque eu vivia desconfiado, estou seguro, não preciso ficar desconfiado, tendo pesadelos de dia e de noite”
* Os dois desconfiam um do outro por causa do histórico de ambos
* Apagou 1700 contatos e fez um instagram novo por causa do namorado
* **“Dar o troco” -> pra mim hoje em dia para eu estar tranquilo e aliviado precisei devolver o que ele fez comigo (alguns casos suspeitos de traição que o namorado não esclareceu)**
* **PENSAMENTO IMPORTANTE: “Eu tive que provar para os amigos deles que eu ia namorar com ele sim e que a gente ia dar certo, os amigos deles diziam que eu não valia nada e que não ia dar certo, eu tive que mostrar o contrário, esfregar na cara dos amigos dele que eles estavam errados e que eu ia ganhar, não poderia terminar o namoro por causa de mim, senão eu perderia” -> paciente disse que com o tempo passou a gostar realmente do namorado**
* **O paciente percebe as situações da vida como se fosse um jogo (dicotomia vitória-fracasso)**

**Sessão (08/07/2020)**

* **Confusões com o namorado**
* **“ele disse que eu estou gastando demais”**
* **“Quando ele quer as coisas dele, ele sempre pergunta minha opinião”**
* **“Quando eu falo das minhas coisas ele diz que eu estou ficando doido, que só sei falar nisso”**
* **Sublimação -> terapeuta falou sobre esse mecanismo -> paciente está aprendendo a sublimar suas energias para diferentes atividades -> antes, ele era muito fixado em app de relacionamento**
* **“Idealizava o boy magia” -> paciente se referindo a pessoa que ele busca -> o paciente trata isso quase como um jogo, como conquistar um troféu -> o paciente está cada vez mais consciente que faz isso, e tem tentado mudar a forma de pensar -> como resultado, o paciente se sente muito mais relaxado**
* **O namorado do paciente se incomoda com o paciente falando sobre sua rotina**
* **“Ele sabe do meu segredinho e ficou do meu lado” -> “as vezes tenho medo de outra pessoa não aceitar isso, por isso, tenho medo de sair do relacionamento”**
* **“meu medo era de ficar velho e ficar sozinho”**
* **Não teve tarefa de casa**