**Consulta (27/07/2021)**

* 17 anos
* Problemas
* Autoconfiança, não me entender, não ter vontade de conversar com pessoas
* Muitas vezes me deixo levar pelo meu chimpanzé em momentos que poderia ter resolvido
* Término de namoro 🡪 pior ano da minha vida 🡪 conversa de tentar colocar culpa no outro e não resolver nada
* Depois do término não sabia quem era eu
* Não era eu falando com as pessoas, era um piloto automático
* Tem coisas que eu não lembro, como se tivesse as coisas só passando
* Período alienado
* Fiquei uma tarde na casa da ex. mas não consegui resolver nada 🡪 fiquei depois me criticando 🡪 eu poderia ter falado com ela: não estou conseguindo dar 100% de mim, eu sei que não estou sendo como era no início, eu não me expressava
* Ainda sou amigo da mãe dela
* Ela tem sérios problemas de ansiedade e tentativas de suicídio
* No mês de março ela tentou 🡪 não agi corretamente nessa situação 🡪 me culpo muito porque não soube compreender ela
* Ela está namorando com outra pessoa no momento
* Ficava pedindo desculpas pra ela
* Dava mais atenção na época para o que me satisfazia a pessoa que eu considerava importante
* Ex. começou a me tratar com indiferença e eu comecei a me sentir muito culpado

**Sessão (03/08/2021)**

* Problemas no âmbito familiar
* Empréstimo no banco não deu certo 🡪 minha mãe não está conseguindo fazer
* Eu me estressei na situação
* Minha mãe tem problemas 🡪 viúva, ela sustenta a casa 🡪 comecei a pensar nisso
* Estou tendo muitos pensamentos autodestrutivos
* Contando sobre o passado:
* Pai foi assassinado em uma tentativa de assalto
* Avô morreu por causa das complicações do mal de Parkinson
* Morava na Bahia
* Meu ciclo de amizade é muito fechado
* Nunca fui de sair muito
* Tentava forçar amizades não sendo eu
* Comecei a me frustrar porque não estudava
* Autojulgamento
* Depois do término não sabia mais como interagir com as pessoas
* Acabei terminando me isolar, não estava entendendo o que estava acontecendo
* Nunca tive uma amizade para desabafar
* Depois do termino não tinha mais ninguém com quem conversar
* Acabei me isolando de todo mundo
* O que eu busco com a terapia: conseguir lidar comigo mesmo, ser mais autônomo, compreender as pessoas, quero ser mais esforçado, ter mais força mental, ser mais persistente no que eu quero, ser mais prudente, realista, entender o que está ao meu alcance, tentar me culpar menos pelo termino, ser mais resiliente, buscar ser mais forte nessas situações, me aceitar mais

**Sessão (10/08/2021)**

* Paciente vai escolher fazer psicologia
* Está no terceiro ano do ensino médio
* Pauta da sessão: sinto um aperto forte no peito (sentia mais antes)
* Me cobro para me comunicar mais
* Travo em tentar falar com algumas pessoas
* Me culpar pelo término
* Falando de novo sobre o chimpanzé
* Me frustrar por não conseguir focar nos estudos
* Paciente guarda muitas coisas
* *Ver que ela tá seguindo normal faz eu achar que o problema é eu 🡪 e eu me senti um lixo*

**Sessão (17/08/2021)**

* Aniversário no domingo – paciente fez 18 anos
* Tive uma sensação que não gostei
* Um amigo pediu pra chamar a ex.
* Chamei sem querer ter chamado
* Não foi tão fluído, não me senti confortável, um aperto
* Culpa 🡪 em relação a namorada
* Comunicação bem travada
* *Lista de distorções cognitivas:*
* *Perfeccionismo – pelas falas do paciente se percebe perfeccionismo*
* *Autocobrança muito alta*
* *Principalmente no que se trata de comunicação*
* *Filtro negativo*
* *Pensamento dicotômico*
* *Autocobrança alta*
* *Personalização*
* *E se...*
* *Raciocínio emocional*
* *Paciente é bem autocrítico*
* *Em situações de estresse eu julgo*
* *Quais as situações estressantes – perguntar depois*

Sessão (24/08/2021)

* Me culpo por não ter conseguido seguir em frente o relacionamento
* Eu estou chateado porque algo não deu certo
* Poderia ter agido melhor
* O que fiz fez ela perder o encanto por mim
* *Será se sou capaz de ajudar alguém? (qualquer pessoa)*
* *Falar sobre a questão da autocobrança*
* *Ajudar a paciente a ver coisas boas que ele faz*

Sessão (31/08/2021)

* Semana tranquila
* Fiz alistamento do exército
* Tomei a vacina
* Conversei com uma garota, fiquei bem confuso
* Será se vale a pena ver se vai dar certo?
* Será se eu estou só incomodando?
* Será se ela vai me achar divertido?
* Será se ela vai gostar de mim?
* Pensamento automático: “ela não vai gostar de mim”
* Quais são as evidencias a favor do pensamento: sou uma pessoa fechada, sou tímido, eu travo quando converso
* Quais são as evidencias contra esse pensamento:
* Qual a pior coisa que poderia acontecer: Eu cometer um erro e ela se afastar
* Como eu poderia lidar com isso: ficaria chateado comigo e seguiria em frente
* Qual a melhor coisa que poderia acontecer: os dois terem ideias parecidas, se darem bem, ter um relacionamento saudável
* O que é mais provável que aconteça: ela se afastar
* O que eu diria a um amigo que estivesse passando pela mesma situação: deixa acontecer, não tentar forçar algo, não tentar forçar nada
* O que eu devo fazer: tentar ser eu
* ***Continuar falando da timidez***

**Sessão (14/09/2021)**

* Estou bastante ansioso
* Proximidade do Enem
* Não estou 100% preparado
* Pai assassinado
* Avô morreu próximo da morte do pai
* Depois disso tive um comportamento agressivo na escola
* Fiz um grande mal a minha ex

**Sessão (21/09/2021)**

* Eu ando muito avoado
* Meditação me ajudou a me sentir melhor
* Pensava muito
* Evitando a pessoa
* Exercício de autocompaixão
* Me sinto rejeitado ao falar

**Sessão (28/09/2021)**

* Paciente está bem

**Sessão (05/10/2021)**

* Fez atividade física 🡪 vôlei
* Pauta da sessão: quero conversar com minha mãe
* Queria melhorar minha relação com minha família
* Criar um meio de comunicação bom pros dois
* Mãe muito ansiosa
* Tenho medo de conversar com as pessoas e elas se incomodarem 🡪 eu prefiro guardar pra mim

**Sessão (12/10/2021)**

* Semana negra do mês
* Não consegui ser produtivo essa semana

**Sessão (19/10/2021)**

* Ansiedade para o Enem
* Continuo me sentindo sufocado por causa da ansiedade da minha mãe
* Teve momentos que conversei com minha mãe
* Ansiedade no final do ano

**Sessão (03/11/2021)**

* Sou realmente fechado 🡪 o pessoal tem medo de mim
* Estou sendo mais sincero com as pessoas, me expressando
* Situação: jogando  
  pensamento: que sensação é essa, e se for algo grave?  
  sentimento: medo muito grande, ansiedade (frio na barriga, mãos suadas, peso no peito)
* 1. 1
* 2. 5
* 3. 1
* 4. 1
* 5. 5
* 6. 1
* 7. 5
* 8. 1
* 9. 5
* 10. 3
* 11. 5
* 12. 3
* ***Números muito extremos***
* ***Fazer o exercício na próxima semana do lado crítico e do lado compassivo***

**Sessão (09/11/2021)**

* **Paciente está do mesmo jeito, pensa pra caralho pra responder**
* **Lado crítico: você está sendo ridicularizado, você é estranho, as pessoas estão lhe achando estranho, tu não vais atingir nenhuma expectativa de alguém, você não sabe conversar, não mereço perdão**
* **Como me sinto ouvindo o lado crítico: me sinto extremamente pressionado, fico mais fechado**
* **Lado compassivo (o lado compassivo é compreensivo, paciente, sábio, ele conhece você profundamente, sabe das suas dores, jornada, sabe da sua história, das suas necessidades, ele quer ver você bem, feliz, leve, em paz, ele sabe exatamente o que dizer para você, pois sabe do que precisa, ele tem uma compaixão incondicional por você): tudo bem você estar sentindo medo, ansiedade, pressão, angustia, isso é natural, acolha seus sentimentos; todas as pessoas sofrem, se sentem angustiadas, sentem medo de ser abandonadas, você não está sozinho no seu sofrimento; se perdoe Bernardo, se aceite como você é, seja mais gentil consigo mesmo, você não precisa provar nada pra ninguém**
* **Como me sinto ouvindo o lado compassivo: me sinto mais consciente**

Sessão (16/11/2021)

* **Ansioso para o Enem chegar logo**

**Sessão (23/11/2021)**

* **Estou mais calmo**
* **Começando a conversar com pessoas que não são próximas de mim**
* **Medo de não passar, o que as pessoas vão pensar de mim**
* **Não suprir a expectativa da minha mãe**
* *Desisti do curso de designer 🡪 foi criado uma dívida 🡪 gerou sentimento de culpa*
* *Não mereço perdão 🡪 não consigo mudar*
* *Fazer um exercício de auto perdão na próxima semana*

**Sessão (30/11/2021)**

* **Paciente fez o ENEM**
* **Disse que está mais tranquilo**
* **Ficava muito tenso pra dormir antes do ENEM**

**Sessão (07/12/2021)**

* **Paciente está bem**
* ***Eu sou um fracasso porque as pessoas me acham chato***

**Sessão (04/01/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (11/01/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Minha mãe sofrer por algo que ela não tem culpa**

**Sessão (18/01/2022)**

* **Não consigo dar apoio a alguém**

**Sessão (25/01/2022)**

* **Tranquilidade pura**

**Sessão (01/02/2022)**

* **Medo de morrer e dos meus familiares morrerem**

**Sessão (08/02/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (15/02/2022)**

* **Fui relativamente bem no Enem**

**Sessão (22/02/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (03/03/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Pressuposto: eu devo ser perfeito**
* **Grau de crença: 100%**
* **Grau da emoção: 100%**
* **Benefícios: talvez eu converse melhor e talvez me torne alguém mais interessante**
* **Custos: fico paralisado, angustiado, frustrado, preso no passado, não consigo me abrir ao presente, viver naturalmente, ficar mais fechado**
* **Quem estabeleceu essa regra: eu mesmo**
* **Você aplica essa regra a todo mundo: não. Porque não: porque ele iria sofrer muito**
* **Reescreva essa regra como preferência em vez de dever: eu prefiro, eu gostaria de dar o melhor de mim**
* **Qual expectativa mais razoável: prefiro**
* **Realizar a crença e emoção:**
* **Crença: 55%**
* **Emoção: 55%**

**Sessão (08/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (15/03/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Paciente briga com as outras pessoas :o**

**Sessão (29/03/2022)**

* **Conversando com a mãe do Bernardo: Agressividade**

**Sessão (05/04/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (12/04/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Tenho medo de experimentar as coisas**

**Sessão (19/04/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (26/04/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (03/05/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (10/05/2022)**

* **Baixa tolerância a frustração**

**Sessão (17/05/2022)**

* **Paciente foi no centro espirita**

**Sessão (24/05/2022)**

* **Discussão com a minha avó**
* **Você está sendo preconceituoso**

**Sessão (31/05/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Não gosto que as pessoas me forcem a fazer as coisas**
* **Vó disse que tenho que ser da religião dela**
* **Se você não fizer isso você será o pior ser humano do mundo**
* **Pergunta do terapeuta: Quais são as evidencias que estão lhe impondo?**
* **“pessoal daqui de casa não quer saber de igreja” 🡪 “não pode ser assim não, a pessoa tem que acreditar em alguma coisa”**
* ***Novamente a crença: sou uma pessoa má***

**Sessão (07/05/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Tenho muito problema em me concentrar para estudar**
* **Fico relembrando situações do namoro, do dia**
* **Pensamentos de incapacidade**
* **Pensamentos sobre problemas de família**
* **1. 90%**
* **2. 80%**
* **3. 90%**
* **4. 40%**
* **5. 90%**
* **6. 75%**
* **7. 95%**
* **8. 80%**
* **9. 40%**
* **10. 65%**
* **11. 70%**
* **12. 30%**
* **13. 5%**
* **14. 100%**
* **15. 5%**

**Sessão (14/06/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Áreas que mais me incomodam: família, relacionamento íntimo (traumas com a família), beleza, atratividade física (tem dias que me acho ridículo), aprovação dos outros (falta de elogios), religião (dúvida em relação a religião), perdão, autoestima**
* **Áreas que considero mais importantes: amor, perdão, família, relacionamento íntimo, amizade, autoestima, crescimento pessoal, realização profissional, liberdade pessoal**
* **Como posso esses valores que são importantes pra mim:**
* **Amor: saber ceder, saber dialogar, saber ouvir, ser empático, tentar entender as causas do comportamento do outro**
* **Perdão: tentando ter empatia comigo mesmo, tentando entender as causas do meu comportamento, em vez de me julgar, perguntar a mim mesmo: quais são os múltiplos fatores que podem estar por trás de tal e tal comportamento?... autocompaixão, humildade**
* **Amizade: reconhecer as qualidades dos outros, notar as coisas boas de estar na companhia das pessoas, empatia**
* **Autoestima: se aceitar como você é, se perdoar, reconhecer seu esforço e progressos**
* **...**

**Sessão (21/06/2022)**

* **Última sessão**
* **Paciente está bem**