



vlasova_rus 42 m



У меня есть **наброски книг** с закрытыми кейсами по психотерапии (2016-2017 гг.).

Кейсы очень крутые: с описанием процесса и диалогами. **БОЛЬШИЕ и ПОДРОБНЫЕ** (как мини рассказы).

В печатном формате я их уже не вижу, дописывать не хочу, ибо в 2017 они мне казались уникальными случаями, но после 2019 года я поняла, что все, что было ДО пандемии — это цветочки.

💙 **Вопрос. Что с этим материалом делать?**



Ваши идеи? 📝

Напишите что-нибудь...



Терапия. Книга.pdf



Готово

Нина.

- Алкоголь – прекрасная вещь.

- Неожиданно, Вы действительно думаете так, Мария?

- Конечно. Благодаря этому француз, возможно, Вы живы. Он помогает сохранить вашу иллюзию, подпитать её в нужное время. Он сохраняет ваше сознание от реальности, которая слишком прозрачна, чтобы быть правдой. Он создаёт для Вас иную картину мира, в которой Вы – творческая личность, самостоятельная и свободная единица. Вы же свободы хотите, верно? Минус алкоголя в том, что им можно пресытиться, и иллюзия перестанет быть такой сладкой. Что дальше – травка, LSD, дорожки, микс? Вы не думали об этом?

- Травка слабее хорошего коньяка. И опаснее для здоровья.

- Бросьте. В вашей иллюзии ваше здоровье отменено, а пока вы живёте там, если ли Вам дело до проблем с физическим телом?

(с)



Кейс 2015 года

**Отслеживать, как меняется мой стиль
ведения терапии, тоже интересно 🤔**

..., проводила аналогии. Угрюмые папы, недовольные мамы. Почему





Кейс 2016 года

- Вас пугает прогресс в терапии?
- Меня пугает то, что я начну есть всё вкусное.
- Тогда начните есть только вкусное.
- Это как?
- Определите для себя приемлемую частоту. Например, три-четыре раза в день.
- Мне комфортно три.
- Хорошо, три раза в день. И наполняйте тарелку только теми продуктами, которые хочется съесть и которые Вы считаете вкусными.
- А если я буду наполнять тарелку хлебом с колбасой?
- Но Вы отнесли их в ряд невкусных.
- А вдруг?
- Вы планируете снова наказать себя, чтобы вернуться к диетам? Или Вы хотите наказать себя так сильно, наевшись хлеба с колбасой, чтобы снова убедить себя в том, что [REDACTED]

За что Вы хотите загнать себя в стойло? Это же абьюз.

- Меня пугают мысли о наказании себя едой за отступления от диеты. Это больно. Это заставляет ненавидеть себя в себе. Давай не будем так делать.
- Вы это сейчас мне сказали или себе?
- Себе. Мне больно смотреть на себя со стороны и видеть, как я наказываю одну часть себя за то, что она просто хочет жить. И что во мне живёт два человека — правильный спортсмен с курогрудью и человек, который хочет радоваться жизнью. Во мне два человека, поэтому я периодически ем за двоих, передеая.

Спортивная анорексия, как и анорексия в целом — это всегда выход очень большого количества боли.

Когда-то в том числе по этому кейсу я хотела писать диссертацию, но почти в последний момент взяла тему про последствия СВО 🤔



vlasova_rus 11 h



22:57



AA

ya.ru



Давай придумаем



28 сентября в 22:57

В этом режиме я помогаю придумывать — идеи, тексты на разные темы и многое другое.

Я пишу ответы с помощью YaGPT 2 — новой нейросети Яндекса, подражая текстам в интернете. Поэтому результат может быть выдумкой: это не моё мнение и не мнение Яндекса. Я стараюсь быть этичной, так что на

Ух ты. Решила, читая наброски своей книги, проверить, сможет ли нейросеть написать пост про анорексию лучше практикующего психотерапевта. Нейросеть отморозилась.

Пост про анорексию

Искусственный интеллект может многое, но не всё. Например, говорить на эту тему я совсем не готова, чтобы никого не обидеть.

Напиши мне

