**Дневник самонаблюдений. Начат 23.05.20**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Мое переживание** | **Выявленная идеализация** |
| 23.05 | Сегодня муж снова поехал к своей «подруге». Пробыл у нее целый день. Я завелась не на шутку, мне так надоела его эта двойная жизнь! Сколько можно помогать другой женщине!! Почему надо проводить с ней весь выходной обязательно?? Чего еще ему не хватает в семье?  Расплакалась, разозлилась не на шутку. Не могла понять, что со мной не так, почему он бегает туда сюда от меня? | Муж должен быть верным, должен быть в семье, не имеет права изменять, помогать чужим теткам, что за мужик, никак не могу ему доверять, неужели не понимает, что делает мне больно, почему ему плевать на мою боль.  Идеализация семьи  Идеализация отношений  Идеализация своего несовершенства (я какая-то не такая, раз мне изменяют) |
| 24.05 | Сегодня у мужа очередной ивент в игре в Покемонов. Меня выводит из себя то, что он постоянно в телефоне, никогда даже не слышит меня толком, все самое важное для него в жизни – это покемоны!!! Мужчине 46 лет! Должны же быть какие-то цели? Почему нужно уходить от реальности через игру в Покемонов? Что его так уж не устраивает в нормальной жизни. Мня аж выворачивает, когда я только вижу, как он 18 часов в сутки залипает в этой игре!!! Зависимость какая-то ненормальная. Ест с Покемонами, работает с Покемонами, с детьми общается с Покемонами. Ужас какой-то | Идеализация разумности  Идеализация отношений |
| 26.05 | Сегодня муж ходиn в наушниках, что-то слушал. Вот тоже привычка. Разве нельзя дома выключить наушник? Хотя бы когда обедаешь, общаешься с детьми. Не понимает человек, что он будто не здесь, когда так себя ведет. Я воспринимаю это, как неуважение ко мне. Просьбы так не делать к результату не приводят. Человек делает то, что хочет | Идеализация отношений |
|  | Ходили гулять с детьми. Младший сын уехал от нас на самокате и мы не могли его найти. Оббегали весь район, старший сын искал его, ездил везде на самокате. Я испугалась, перенервничала. Уже не знала, что делать. Спасибо люди подсказали, в какую сторону он поехал. | Почему дети никогда не слушаются? Много раз ведь просила не уезжать от меня далеко. Меня возмущает, что я не знаю, где ребенок.  Это похоже на идеализацию Контроля. |
| 27.05 | Вчера мой муж снова ездил к своей «подруге». Типа на пробежку. У меня неплохо развита интуиция. Я почувствовала, что вчера между ними был интим. Сразу испортилось настроение. Почему опять одно и тоже. 5 лет уже длится это все и не видно, что когда-либо закончится. Сколько уже можно. Почему мужчине обязательно нужно 2 женщины??? | Я не принимаю мужа таким, какой он есть. Мои представления о семье, о том, что мужчина должен быть верным. Я же верна ему!!!!  Это идеализация семьи и верности  Идеализация отношений |