

# O carte pentru regăsirea echilibrului

Sunt doctor în psihologie. De aproape 20 de ani, practic profesia de psihoterapeut, venind astfel în întâmpinarea persoanelor care caută răspunsuri și soluții pentru a-și regăsi echilibrul, atât pe plan profesional (persoanelor care suferă de *burnout*, de anxietate etc.), cât și pe plan personal (în privința problemelor de cuplu, de depresie etc. ). Am lucrat cu adulți, dar și cu adolescenți. Am creat **metode terapeutice bazate pe cele mai recente studii în domeniul psihologiei, pe care le-am testat, de-a lungul timpului, în practică și la nivel de cercetare.** Prin această carte, îmi doresc să le ofer cititorilor posibilitatea de a găsi răspunsuri, o cale de a se elibera de povară sau poate chiar vindecarea, prin intermediul unei **experiențe terapeutice bazate pe mărturisiri scrise.** Scriitorii stau mărturie a puterii cathartice a scrisului. Graham Green (1904-1991) mărturisea că: „Scrisul este o formă de terapie. Mă întreb uneori cum reușesc cei care nu scriu, nu compun sau nu pictează să scape de nebunia, melancolia sau panica atât de specifice condiției umane.”

Mi-am propus, așadar, să ofer oportunitatea cât mai multor persoane să profite de puterea terapeutică a lecturii și a scrisului, punându-le la dispoziție un cadru și un suport care să-i însoțească în acest demers personal. Citind această carte, răspunzând la întrebările din fiecare capitol și făcând exercițiile respective, vei beneficia de un tip de terapie care nu necesită

deplasarea la cabinetul unui terapeut. Grație acestei cărți, vei porni **în căutarea propriului eu și a propriului inconștient, ceea ce-ți va permite să descurci nodurile care au apărut de-a lungul vieții și să-ți recapeți încrederea în tine.** Cu fiecare problemă soluționată, vei fi cu un pas mai aproape de vindecare și de fericire.

Pentru a atinge aceste obiective, te voi ghida în răspunsurile ce le vei oferi la diferite **întrebări, teste și rezolvând o serie de exerciții**, precum și prin aplicarea unor tehnici specifice asupra cărora voi reveni ulterior. În această carte vei regăsi 10 teme specifice ședințelor de psihoterapie, fiecare având un scop diferit, toate formând un ansamblu coerent. Te invit să profiți de aceste momente unice pe care le vei petrece în compania propriei persoane și să reflectezi în acest timp la lucrurile importante care îți sunt caracteristice și te fac unic.

**Această carte are trei obiective:**

- În primul rând, de a te face să **(re)descoperi anumite concepte fundamentale folosite în psihanaliză și psihologie.**
- De a te ajuta să **te cunoști mai bine**, să explorezi zone inaccesibile din inconștientul tău. Inconștientul este un teritoriu infinit de exploatat.
- În cele din urmă, **de a aduce o schimbare în bine în viața ta.** Cunoașterea propriei persoane contribuie la găsirea fericirii!

# Abordarea tehnicilor folosite

Sigmund Freud (1856-1939) afirma că succesul unei terapii constă în „aducerea la suprafață, la nivelul conștientului, a elementelor refulate în inconștient“. Pentru a atinge acest obiectiv, bine-cunoscutul psihanalist a folosit mai multe tehnici, care au devenit ulterior teorii și au fost răspândite grație psihanalizei. Aceste tehnici ajută pacientul „să păcălească cenzura“ inconștientului, care împiedică anumite idei, dorințe, emoții sau fantasme să ajungă în conștient din cauza „naturii lor subversive“.

**Întrebările:** adresând întrebări pacientului și lăsându-l să răspundă liber, fără a-l judeca, astfel încât să se simtă în siguranță în cadrul ședinței, terapeutul reușește să-l ajute să-și exprime problemele care îl frământă în interior. Această carte conține peste o sută de întrebări cu răspuns deschis sau închis, care îți permit să te exprimi liber. Prima etapă are loc atunci când acordăm atenție gândurilor sau sentimentelor pe care le avem, fapt care ne conferă o stare de bine.

**Asocierea liberă:** tehnica asocierii libere constă în exprimarea, pornind de la o imagine, o frază sau un cuvânt, a ceea ce simțim sau gândim în legătură cu lucrul respectiv. Obiectivul este să permitem manifestarea ideilor, emoțiilor sau a cuvintelor fără a impune o interdicție. Această tehnică va fi folosită de mai multe ori în carte. Îngăduiește-ți, cu fiecare capitol, să te lași purtat de valul dorințelor sau temerilor inconștiente care răzbat până în conștient, pentru a te putea elibera de povara lor.

**Tehnica proiecției** constă în modul de a se exprima al pacientului pornind de la un desen, o formă sau un obiect fără vreo semnificație aparentă. Pacientul va fi cel care cumva „va umple cu o semnificație” suportul proiecției. După cum vei observa, este un procedeu foarte simplu. Spre exemplu, te voi ruga să desenezi o temă, o situație, pentru ca apoi să-mi spui tot ce-ți vine în minte în legătură cu acest lucru. Și de această dată, îți recomand să te lași purtat de val. Notează tot ce-ți vine în minte în mod spontan!



Unele întrebări sunt foarte personale și ar putea fi tulburătoare. Este normal, așadar, să te simți stânjenit în fața unor asemenea întrebări. În această situație, lasă cartea deoparte și așteaptă. Permite-i minții tale să prelucreze ideea, și aceasta va elabora un răspuns fără să-ți dai seama. Fie că e vorba de o emoție, o idee sau o imagine care să aibă sens, uneori este nevoie de timp pentru ca răspunsul să iasă la suprafață. Apoi reia lectura, continuând să răspunzi la întrebări. În orice caz, nimic nu te poate constrânge să răspunzi la toate întrebările. După cum spunea Simone de Beauvoir: „Accept marea aventură de a fi eu însămi.” Ceea ce înseamnă că e necesar să acceptăm situațiile atunci când reușim și atunci când nu reușim și să ne oferim timpul de care avem nevoie atunci când simțim că avem nevoie.

