

**LBRIS**

We know  
books

**TREI**

---

# Terapie în 5 minute

**SARAH CROSBY**

Traducere din limba engleză de  
Ioana Burea

# Cuprins

Introducere	13
De ce ai nevoie de această călătorie a descoperirii de sine	19
<b>1 Descoperirea de sine</b>	
Cum să fii tu însuși	25
Ce este sinele?	27
Alegerea continuă de a fi noi înșine	30
Ce este pierderea sinelui?	31
Factori declanșatori ai pierderii de sine	32
Evitarea pierderii de sine	40
Descoperirea și reconectarea	43
Observarea și numirea	44
Continuă să te joci	45
Recunoaște oportunitățile	46
Creează un scenariu pe care să te poți sprijini	48
Găsește-ți timp pentru tine	50

Conectează-te cu ceilalți	52
De reținut	55
<b>2. Explorarea atașamentului</b>	
Cum să creezi relații profunde	59
Explorarea stilurilor de atașament	59
1. Atașamentul anxios	62
2. Atașamentul evitant	69
3. Atașamentul dezorganizat	76
4. Atașamentul sigur (securizant)	83
De reținut	90
<b>3. Dialogul cu sine</b>	
Cum să fii mai generos cu tine însuși	93
Poveștile despre noi înșine	95
Diferitele tipuri de povești	95
Vocea noastră interioară	97
O introducere în capcanele gândirii	98
Tipuri de capcane ale gândirii	101
Recunoașterea „tiranului” interior	114
Cunoaște-ți „tiranul” interior	115
Vindecarea dialogului cu sine	117
Afirmații-cheie pentru sceptici	121
Ingrediente ale afirmațiilor-cheie	122
Ce așteptări avem față de aceste afirmații?	124
Afirmații dintre care să alegi	125

Trusa de prim ajutor pentru dialogul cu sine	127
De reținut	130
<b>4. Recunoașterea factorilor declanșatori</b>	
Cum să îți înțelegi reacțiile	133
De ce e bine să îți cunoști factorii declanșatori?	133
Tipuri diferite de factori declanșatori	135
Înțelegerea factorilor declanșatori	138
Să învățăm să ne recunoaștem factorii declanșatori	139
Vindecarea factorilor tăi declanșatori	142
Înțelegerea diferitelor tipuri de răspunsuri la stres	146
Scopul fiecărui răspuns la stres	150
Să ne recunoaștem răspunsurile la stres	153
Înțelegerea „ferestrei noastre de toleranță”	153
Lărgirea ferestrei de toleranță	157
De reținut	160
<b>5. Autoreglarea</b>	
Cum să te alini singur	163
Ce este autoreglarea afectivă?	163
Cum și când să ne autoreglăm emoțiile	164
Introducere în practicile de autoreglare afectivă	169
Practici de „împământare”	170
Practica de tip mindfulness	179

Ritualuri creative	187
De reținut	194
<b>6. Stabilirea limitelor</b>	
Cum practici grija de sine autentică	197
Legătura dintre limite și grija de sine	197
Înțelegerea limitelor	199
Tipuri de limite	201
Idei preconceptuate despre limite	203
Cum ne raportăm la ideea	
de a impune limite	207
Stabilirea limitelor	207
Schimbarea limitelor	216
Limbajul adecvat pentru a transmite	
care ne sunt limitele	217
Limitele față de tine însuși	223
Cei patru stâlpi în abordarea încălcării limitelor	224
Reparații pentru momentele în care noi înșine	
încalcăm limita altcuiva	228
De reținut	232
<b>7. Reparentajul</b>	
Cum să te vindeci	235
Ce înseamnă „copilul nostru interior“	235
Ce presupune reparentajul?	236
De ce avem nevoie de auto-parentaj?	237

Să ne cunoaștem „părintele interior“	240
Analogia acvariului	242
Căi de conectare cu al tău copil interior	244
Cultivarea siguranței	251
Reparentajul ca formă a grijii de sine	263
Arta autodiscipliniei	265
Reparentajul ca un mod de a ne hrăni pe noi înșine	268
De reținut	271
<b>8. Dincolo de sine</b>	
Cum să fii un prieten bun	275
Prieteni care au nevoie de ajutor	275
Recunoașterea sprijinului sănătos ( <i>vs</i> nesănătos)	276
Cum să oferi sprijin sănătos	280
De reținut	299
Postfață	301
Resurse suplimentare	305
Alte resurse	306
Mulțumiri	307

# Introducere

Salut.

Tu erai? Bine-ai venit!

Mă bucur mult că ești aici.

Bine ai venit la terapia „de cinci minute“. Probabil ești curios să afli cine ești și cauți un ghid pentru a putea explora acest lucru în detaliu. Explorarea de sine este esențială în crearea și menținerea fericirii, a încrederii în sine și a calmului în viețile noastre. Astfel, dacă asta e ceea ce cauți să cultivi, te afli în locul potrivit. E totuși un lucru care nu ți-e clar. Cine sunt eu? te întrebi. Ce înseamnă cu adevărat acea expresie îngrozitoare „Fii tu însuși“? Ce înseamnă să fii „autentic“?

Înainte să ajungem la terapia noastră „de cinci minute“, dă-mi voie să-ți împărtășesc una dintre primele mele amintiri despre când mi s-a spus cine sunt — aveam pe atunci șapte ani. Poate așa îți vei aminti și tu propria experiență în legătură cu întrebarea „Cine sunt eu?“

Odată cu sfârșitul de an școlar, părinții erau nevoiți să facă față realității a două luni întregi de episoade neîntrerupte din serialul TV *Sabrina, vrăjitoarea adolescentă*, la care se adăugau activitățile cu colegii din curtea școlii, unde organizaserăm un soi de tabără de meșteșuguri alături de elevii din alte școli.

Astfel că, în mijlocul unei veri irlandeze ploioase, ne-am strâns în clasa doamnei Monaghan, unde stăteam cu prietena mea Claire, așteptând să înceapă distracția.

— Spuneți-ne câte ceva despre voi! ne-a invitat, stând în fața clasei, un coordonator ușor nesigur.

La început nimeni nu a spus nimic, dar apoi toată lumea a început să vorbească deodată și s-a produs un talmeș-balmeș sonor.

— Eu sunt Paddy!

— Eu am șase ani.

— Numărul meu de telefon este...

Era un asalt asupra simțurilor mele.

— Eu sunt Sarah! s-a auzit tare, în timp ce s-a lăsat liniștea. M-am făcut mică, îngrijorată de faptul că am ieșit în evidență.

— OK, haideți să vă grupăm în funcție de nume! a răsunat vocea coordonatorului, care a mers să ia o rolă lungă de ecusoane din sertarul doamnei Monaghan.

Pentru următoarele cincisprezece minute, coordonatorul s-a plimbat în zigzag printre noi, întrebându-ne pe fiecare numele noastre, scriindu-le și punându-ne ecusoanele pe tricouri.

— Uite aici, Sarah. Asta ești tu.

M-am uitat la ecusonul cu scrisul curbat și răsucit. Probabil că nu va fi atât de rău să îl port pentru o zi, m-am gândit.

— OK, acum, toată lumea să se grupeze în funcție de nume!

M-am uitat în jur și am observat groaza de pe fețele tuturor. A înnebunit?! Cunosc doar câțiva oameni de aici, căci ceilalți erau de la cealaltă școală din apropiere. Cum aș fi putut să-i știu? Practic sunt niște necunoscuți, mă gândeam atunci.

Animatorii ne-au învățat preț de câteva minute până când nu mai eram în perechile originare. Am stat cu alte trei fete la fel de morocănoase, cu numele de Sarah, una dintre ele fără „h“, dar nu mai aveam energie să mă cert pe chestii de ortografie.

M-am uitat în jur. Cele cu numele de Aoife și Aisling păreau să fie majoritatea (ambele fiind evident nume de fete foarte populare în Irlanda la momentul respectiv). Prietena mea făcea acum

parte din propriul grup — și acela era destul de mare. Am aruncat o privire înțelegătoare celor cu nume atipice până i-au grupat pe cei cu numele Delilah, Anastasia și Tobin în grupul botezat „Alții“.

Am început să mă panichez. Urma să petrec tot restul săptămânii cu trei fete pe care nu le cunoșteam, doar pentru că am primit o etichetă față de care nu am avut nimic de spus.

Nu-mi place asta, m-am gândit, și astfel, adunându-mi tot curajul pe care îl aveam, m-am împotrivit sistemului, le-am salutat pe fetele din grupul „Sarah“, mi-am dat jos ecusonul și m-am strecurat pe furiș în grupul „Claire“ — ambele fete s-au arătat primitoare și fericite de creșterea grupului; apoi am petrecut împreună tot restul zilei.

Copil fiind, îmi era frică de autoritate, dar totuși am simțit că nu pot să-mi petrec fără probleme restul săptămânii făcând echipă cu niște copii de care mă lega o simplă etichetă față de care nu avusesem niciun cuvânt de spus.

Deși în această situație m-am „răzvrătit“ curajos contra ideii de a fi „clasată“ într-o categorie ce nu mă reprezenta (cu prețul unui nod în gât), există multe alte momente din viața mea în care am acceptat etichete și mai inutile — fie puse de mine, fie de alții. În timp ce situația de mai sus poate să pară relativ inofensivă, ideea importantă la care am vrut să ajung este aceasta: tindem să acceptăm și să asimilăm ceea ce ni se spune despre cine suntem, ceea ce înseamnă că astfel de experiențe ne pot defini sentimentul de sine încă de la o vârstă fragedă.

De-a lungul vieții mele adulte, atât din experiența personală, precum și din experiența mea de psihoterapeut, am ajuns să înțeleg că o parte importantă din a descoperi cine suntem cu adevărat vine din a ne elibera de etichetele care ne-au fost puse de-a lungul timpului și a alege să explorăm ceea ce se află dincolo de categoriile în care am fost incluși de alții.

Să dăm cărțile pe față încă de la început. *Terapie în 5 minute* înseamnă mai multe lucruri, dar vreau să fie clar că nu este vorba despre un nou gen de psihoterapie care va rezolva ca prin magie toate problemele noastre în exact cinci minute. Nu este nici un înlocuitor al terapiei din cabinet sau al altui tip asistență oferită de specialiștii în sănătate mentală. *Terapie în 5 minute* nu îți oferă promisiuni goale și nici nu te îmbie cu rezolvări rapide. Nici nu va rezolva treaba în locul tău, ca să te facă să te simți mai fericit, mai confortabil sau mai încrezător în propria persoană. Îmi pare rău că trebuie să îți dau această veste, dar m-am gândit că este cel mai bine să începem această relație cu deschidere și onestitate!

Ceea ce vei găsi în *Terapie în 5 minute* este, sper eu, mult mai valoros. Este o călătorie a descoperirii de sine. O eliberare de etichetele menționate mai sus. O explorare a sinelui. O șansă de a avea o viziune terapeutică asupra propriei vieți, departe de tot zgomotul rețelelor de socializare.

Această carte este plină de informații scurte și accesibile — le poți aprofunda doar pe cele care ți se par relevante sau poți parcurge cartea pur și simplu de la cap la coadă. Cu puțin noroc, vei vedea cum gândurile și ideile din aceste pagini pot fi o sursă de înțelegere, încredere, confort și suport.

Rubrica „5 minute pentru tine“, care apare pe parcursul cărții, oferă exerciții simple și practice pe care să le încerci în momentele în care îți poți trage sufletul pentru câteva clipe. Iar la finalul fiecărui capitol vei găsi o casetă sintetică, „De reținut“, care te încurajează să îți iei cinci minute la finalul fiecărei zile în care să reflectezi asupra temelor-cheie din respectivul capitol.

În timp ce, în aceste pagini, eu vin cu experiența mea de psihoterapeut, tu aduci cunoștințele tale despre cine ești și despre lumea în care trăiești. Deci, această carte nu este un ghid rigid despre „Cum să fii tu însuși așa cum îți spun eu“, ci este o invitație deschisă să pornești într-o călătorie de autocunoaștere.

Este ceva la care poți apela atunci când:

- Ești curios și vrei să te cunoști mai bine
- Te simți puțin pierdut (sau poate mai mult) și cauți un plus de claritate
- Te simți „ca dracu“ și ai vrea să te simți mai bine
- Nu ești sigur ce îți dorești exact, deși restul lumii pare să meargă cu hotărâre înainte
- Vrei să te simți mai fericit, mai încrezător și mai calm
- Ești deschis să explorezi modurile prin care ne îndepărtăm de noi înșine și în care ne putem întoarce la adevărul nostru sine.

În această carte te îndemn la o explorare a diferitelor părți care definesc cine suntem și cum suntem, în speranța că vom recunoaște părțile din noi care necesită atenția noastră și cele care nu se mai potrivesc persoanei care am devenit treptat.

Vei găsi în această carte o mulțime de cuvinte-cheie, precum atașament, limite, grijă de sine și compasiune; dacă astfel de termeni îți provoacă disconfort, îți sugerez să „consumi“ cartea cu o cană de ceai tare.

În ceea ce privește folosirea termenilor din domeniul sănătății mentale, aici am ajuns la o saturație în mediul online. Chiar și eu mă surprind uneori făcând câte o grimasă la cuvinte folosite excesiv, precum „limite“ (apropo, tot Capitolul 6 este despre „limite“). În fine, am fost nevoită să-mi suprim această aversiune, pentru a nu risca pierderea anumitor mesaje-cheie doar din cauza supra-expunerii la anumite cuvinte. Există un motiv pentru care folosim tot mai des astfel de cuvinte: datorită conversațiilor pe care ele ne permit să le avem, care sunt atât importante, cât și necesare. Așa că te invit alături de mine să lăsăm deoparte orice rețineri am avea în legătură cu folosirea acestui „jargon“.

Speranța mea este ca pe parcursul acestor pagini să găsești cunoștințe ușor de digerat legate de teme care nu sunt întotdeauna ușor de abordat, dar și reflecții, îndrumări practice, întrebări exploratorii, notițe mentale și alte instrumente pe care le poți folosi pentru a te cunoaște mai bine.

Fie că știi foarte bine cine ești sau te simți rătăcit prin viață, poți utiliza această carte pentru a înțelege mai bine anumite părți ale experienței tale; astfel, vei începe să recunoști vechile tale tipare și vei evita să le mai folosești. De asemenea, vei putea crea noi moduri de a trăi.

Construirea sau recuperarea sentimentului de sine este o călătorie jalonată de alegerile făcute de fiecare dintre noi. Nimeni nu ne poate oferi de-a gata propriul nostru sentiment de sine. Astfel că, deși această carte oferă informații, reflecții și sugestii care, împreună, pot ajuta la producerea unei schimbări în viața ta, știu din propria mea experiență, că doar *a citi* despre astfel de lucruri nu este suficient pentru a face cu adevărat o *schimbare* în modul tău de a fi. Aceste informații duc la conștientizare, dar *schimbarea adevărată* necesită muncă, acțiune, riscuri, compasiune, vulnerabilitate și răbdare.

Deci, va fi important să te implicii întru totul în aceste reflecții, practici și notițe mentale în timp ce parcurgi cartea. Ți sugerez să păstrezi un jurnal în paralel cu parcurgerea capitolelor. Și să fii conștient că vor fi zile în care nu te vei simți în apele tale — fii înțelegător cu tine în acele momente.

Fiecare capitol va aborda un aspect diferit al relației cu sinele:

1. Descoperirea de sine — Cum să fii tu însuși
2. Explorarea atașamentului — Cum să îți construiești relații însemnate
3. Conversația cu sine — Cum să fii mai bun cu tine însuși
4. Recunoașterea factorilor declanșatori — Cum să îți înțelegi reacțiile

5. Autoreglarea — Cum să te alini singur
6. Stabilirea limitelor — Cum să practici grija de sine autentică
7. Reparentaj — Cum să te vindeci
8. A merge dincolo de sine — Cum să fii un prieten bun

Înainte să navighezi prin aceste capitole în propria călătorie interioară, ia în calcul două întrebări importante pe care să ți le pui chiar acum:

- Cum mă simt în legătură cu mine însumi/însămi?
- Cum mi-aș dori să mă simt în legătură cu mine însumi/însămi?

Nu te grăbi. Aceste răspunsuri îți vor da o idee despre ce așteptări ai de la următoarele pagini.

## DE CE AI NEVOIE DE ACEASTĂ CĂLĂTORIE A DESCOPERIRII DE SINE

Mai jos sunt niște motive pentru care merită să pornești în această călătorie a descoperirii de sine — sunt niște justificări pe care le vei regăsi în această carte:

- Cu toții am avea nevoie să dezvoltăm o relație mai calmă și mai conștientă cu noi înșine.
- Să ne iubim pe noi înșine poate fi un lucru dificil de făcut. Să promit că această carte va crea o poveste de iubire stabilă cu tine însuși ar fi un semn de naivitate. Ca oricare altă relație pe care o avem, și relația cu tine însuși este într-o permanentă fluctuație. Toată lumea, și mă refer la absolut toată lumea, va

avea zile proaste când se va simți ca un impostor ori când va intra pe rețelele de socializare și se va rușina de propriu corp sau când pur și simplu nu va dori să iasă în lume. Descoperirea de sine introduce noțiunea de neutralitate. Este atunci când nici nu ne adâncim într-o minuțioasă examinare a sinelui, dar nici nu tindem încontinuu către transcendere. În neutralitate se află acceptarea. Și, deși acest lucru nu pare a fi ceva spre care merită să aspirăm, după ce vei face exercițiile din paginile ce urmează, sper că vei observa că vei fi mai puțin aspru cu tine însuși, îndepărtându-te de vocea aceea interioară hărțuitoare, critică și tiranică (mai multe detalii, în Capitolul 3!) și nemaintinzând către o iubire de sine perfectă.

- Dacă eviți intenționat să abordezi relația cu tine însuși, e posibil să repeți tipare pe care le-ai moștenit sau le-ai învățat inconștient. La un moment dat în viața ta, aceste tipare poate au fost necesare și/sau de ajutor, dar după un timp și după folosirea lor excesivă, e posibil ca ele să te tragă înapoi, în loc să te ajute să evoluezi.
- Relația cu tine însuși reflectă deseori cum acționezi în relațiile tale interpersonale. Dacă te simți bine în pielea ta, acest lucru îți va fi util în relațiile cu cei din viața ta. Din acest motiv, dezvoltarea atenției față de sine este de fapt un act altruist.
- Atunci când ești curios în ceea ce privește credințele tale, devii mai conștient de momentele în care ele te limitează și devin cele care „dețin controlul“.
- Prin faptul că acorzi o atenție sporită relației cu tine însuși, acest lucru nu împiedică manifestarea sentimentelor. Pur și simplu ești mai atent la felul în care ți-ar plăcea să răspunzi la emoțiile tale, în loc să ai reacții reflexe, provenite din anxietate sau furie.
- Cultivarea unei relații conștiente cu tine însuși îți permite să experimentezi bogăția și împlinirea pe care le oferă relațiile

din viața ta. Sentimentul propriei valori va spori și te vei simți mai în siguranță în sinea ta. Când ne cunoaștem valoarea, știm că suntem vrednici de o iubire adevărată.

Fie că te afunzi în aceste pagini din când în când, fie că citești zilnic din carte pentru o înțelegere de sine mai bună, sper că rânduile ce urmează îți vor aduce o conexiune mai bună, siguranță și, nu în ultimul rând, autonomie. Interioară și exterioară...