

LBRIS

We know
books

Dr. Luisa AVRAM

—Psiholog clinician și psihoterapeut—

SIMT PREA MULT

Calea ta spre autoreglare emoțională



LETRAS

Promovăm autorii români

Cuvânt înainte

Trăim vremuri în care emoțiile au devenit un subiect... aproape cool. Le regăsești în podcasturi, cărți, postări virale. Toată lumea vorbește despre ele – le analizează, le explică, le descompune. Și totuși, în viața reală, în intimitatea zilelor noastre, ceva nu pare să se fi schimbat: emoțiile încă ne sperie. Ne blochează. Ne apasă. Ne e teamă să le simțim sau ne rușinăm că le avem.

În practica mea de psiholog aud din ce în ce mai des cuvinte precum: „Nu mai vreau să simt atât.” „Cum scap de emoțiile astea?” „Aș vrea să fiu puternic(ă), să nu mă mai afecteze nimic.”

Dar asta nu e slăbiciune. E epuizare. E dorința profund umană de liniște, de ușurare. Trăim într-o lume care, subtil sau nu, ne spune că vulnerabilitatea e un defect. Așa ajungem să ne trăim emoțiile ca pe niște inamici.

Dar adevărul este că ele nu sunt o greșală. Nu sunt o problemă de „sistem”. Emoțiile sunt busolele noastre interioare. Ne arată ce contează. Ce ne doare. Ce ne mișcă. Ce ne ține vii.

LRPIS | *How to*
Nu faptul că simțim e problema. Ci încercarea disperată de a nu mai simți. Când vrem să fim „bine” cu orice preț, când ne străduim să controlăm tot ce se întâmplă înăuntru, riscăm să ne închidem nu doar față de durere, ci și față de bucurie, speranță, iubire, curiozitate.

Cartea aceasta nu vine cu formule magice. Nu-ți va oferi scurtături. În schimb, îți face o propunere curajoasă și eliberatoare: să-ți dai voie să simți. Să faci loc emoțiilor tale – nu ca să te conducă, ci ca să te însoțească. Să înveți să mergi mai departe cu ele alături, fără să te confunzi cu ele.

Puterea nu e absența fricii. Puterea e să pășești înainte, chiar și cu frica în suflet. E să alegi ce contează pentru tine și să mergi spre acel „ceva” – cu inima bătând tare și, uneori, cu ochii plini de lacrimi.

Această carte este despre tine. Despre cum să fii prezent(ă) în propria viață. Despre cum să faci pace cu cine ești, nu cu cine „ar trebui” să fii. Despre cum să-ți recuperezi libertatea de a simți, de a trăi, de a fi.

Dacă simți că a venit momentul să te întâlnești cu tine – nu ca să te repari, ci ca să te înțelegi, cu blândețea pe care poate n-ai primit-o niciodată – atunci da, ești exact unde trebuie. Și putem merge mai departe, împreună.

Cuprins

Cuvânt înainte

CAPITOLUL I

Când simți totul prea mult..... 11

De ce unii simțim mai intens?..... 12

Cele 8 simțuri: mai multe decât ai crede 14

*Abilități perceptiv-motorii: când simțurile dau viață mișcării
..... 17*

*Când simți prea mult: cum procesarea senzorială
dezechilibrată poate copleși 21*

A simți prea mult nu este o boală. E un semnal. 24

De la simțire intensă la suferință psihică..... 28

Simțitul intens este real. Și are o explicație. 28

*Concluzie: nu ești „prea sensibil(ă)”. Ai simțit prea mult,
prea devreme, fără ajutor..... 29*

CAPITOLUL II

Nouă povești din terapie.....38

CAPITOLUL III.....72

Tehnici corporale de reglare a emoțiilor72

Tehnici comportamentale de reglare emoțională 95

<i>LUNI – Antrenarea atenției și conștientizarea emoțiilor</i>	96
<i>Marți – Emoții, corp și resetare fiziologică</i>	99
<i>Miercuri – Stai cu disconfortul: exerciții pentru a traversa emoțiile, nu a fugi de ele</i>	103
<i>Joi – Relații, conectare și comunicare conștientă</i>	108
<i>Vineri – Claritate mentală, introspecție și restructurare cognitivă</i>	112
<i>Sâmbătă – Îngrijire personală și activare blândă</i>	116
<i>Duminică – Reflecție, integrare și intenție</i>	120

CAPITOLUL V

Un mic ghid pentru zile grele 124

<i>I. Ce este, de fapt, o zi grea?</i>	124
<i>II. Trei forme de durere invizibilă</i>	125
<i>III. Cum să te porți cu tine într-o zi grea</i>	126
<i>IV. Zece permisiuni pentru zilele grele</i>	127
<i>V. Mini-practici pentru criză emoțională</i>	128
<i>VI. Când ești „funcțional(ă)” dar sfârșit(ă)</i>	130
<i>VII. Ghid pentru gânduri grele</i>	131
<i>VIII. Dacă aș fi lângă tine azi... ..</i>	132

CAPITOLUL VI 133

Cum să nu te pierzi în ce simți 133

<i>I. Fundamente conceptuale: emoția ca semnal vs. emoția ca sine</i>	134
<i>II. Model neuropsihologic integrativ: de la reactivitate la reflexivitate</i>	135
<i>III. Psihodinamica identificării: internalizări timpurii, atașament și eul slab simbolizat</i>	136
<i>IV. Simptome clinice ale identificării emoționale</i>	137
<i>V. Direcții de intervenție terapeutică: cum se reconstruiește distanța internă</i>	138
<i>VI. Concluzie: între simțire și ființă</i>	139

CAPITOLUL VII

Ce rămâne după ce simți 141

<i>I. Emoția este un proces tranzitoriu, nu o realitate permanentă</i>	141
<i>II. Sinele afectiv integrat: definiție și funcționare</i>	143
<i>III. Ce învățăm despre noi în urma emoțiilor procesate</i>	144
<i>IV. Intensitatea afectivă ca potențial, nu ca defect</i>	145
<i>V. Ce se întâmplă în psihic după ce emoția a fost procesată</i>	146
<i>VI. Concluzie</i>	147

.....	148
I. Exercițiu de cartografiere afectivă	148
II. Exercițiul „Eu nu sunt emoția mea”	149
III. Exercițiul „Jurnal de învățare din durere”	149
IV. Fraze de integrare	150
V. Exercițiu-sinteză: Harta emoției procesate	151

CAPITOLUL VIII

Cum rămâi întreg într-o lume care te face să te simți prea mult.....153

I. Sensibilitatea profundă nu este o greșeală – ci o formă de conștiință afectivă	153
II. Ce înseamnă, de fapt, „a rămâne întreg”	155
III. Cum arată o viață trăită cu sensibilitate asumată	155
IV. Cum se transformă sensibilitatea în resursă	156
V. Ce rămâne, după ce ai simțit totul	157
VI. Ultimul adevăr: nu ești prea mult	158

Epilog

Bibliografie

CAPITOLUL I

Când simți totul prea mult...

“Mă simțeam ca o rană deschisă, fără nicio protecție. Atât de fragilă, încât orice atingere m-ar fi putut sfărâma în mii de cioburi. Era ca și cum fiecare om din jurul meu purta, fără să știe, puterea de a mă răni”

– Marsha M. Linehan

Sunt oameni care simt cu tot corpul, cu toată inima, cu toată pielea. Oameni care nu pot trece prin viață închizând ușa la emoții doar pentru că „nu e momentul”, „nu e logic” sau „nu se cade”. Oameni pentru care o vorbă poate tăia adânc, o privire poate înmuia genunchii, o amintire poate aprinde un foc în piept, din nimic. Simțitul, pentru ei, nu e opțional. Este o formă de a exista.

Dacă ești unul dintre ei, știi cum e. Emoțiile nu vin ușor, nu vin blânde, nu vin rareori. Ele vin în valuri. Te iau pe sus. Uneori nu le înțelegi nici tu. Poate te trezești cu lacrimi în ochi fără un motiv clar sau cu o bucurie care îți umple

stomacul ca un balon cald. Poate ai fost făcut(ă) să crezi că ești „prea sensibil(ă)”, că reacționezi „exagerat”, că e ceva în neregulă cu tine. Dar cum să le explici că, pentru tine, lumea e mai tare, mai ascuțită, mai colorată? Că tot ce trăiești se amplifică în interiorul tău, că totul se simte... mult?

Nu e ușor să porți în tine o lume atât de intensă. E frumos, dar obositor. E viu, dar greu. Sunt zile în care simți că nu mai încapi în tine de câta viață se mișcă în pieptul tău. Și totuși, ești aici. Cu tot ce simți. Cu toate nuanțele și valurile și durerile și dorurile tale. Ești aici și simți. Uneori te doare, alteori te înalță. Dar mereu, mereu, te face uman(ă).

Acest capitol e pentru tine. Pentru inima ta care bate tare, uneori prea tare. Pentru trăirile tale care nu încăpeau în fraze simple. Pentru tine, cel sau cea care s-a întrebat: *De ce simt așa mult?* Și n-ai avut un răspuns, dar ai știut că nu poți fi altfel.

De ce unii simțim mai intens?

I. Motive neurologice:

Simțurile ne însoțesc la fiecare pas – ne ajută să urcăm scările, să ronțăim un măr, să îmbrățișăm un prieten, să ne orientăm prin aglomerație sau să decidem când e sigur să traversăm strada.

Dar ai observat cât de rar ne gândim cu adevărat la ele?

Procesarea senzorială – sau **integrarea senzorială** – este abilitatea creierului de a primi, organiza și interpreta informațiile venite din corpul nostru și din mediul înconjurător. Cu alte cuvinte, este „limbajul” prin care corpul și mintea noastră colaborează pentru a funcționa în viața de zi cu zi.

Această teorie a fost dezvoltată în anii '60 de către A. Jean Ayres, o terapeută ocupațională vizionară, care a descoperit cât de mult influențează integrarea senzorială dezvoltarea, comportamentul și învățarea – mai ales la copii și adolescenți.

Pentru cei mai mulți dintre noi, simțurile funcționează automat. Nu ne gândim conștient la cum ne menținem echilibrul, cum recunoaștem un miros cunoscut sau de ce tresărim când auzim un zgomot brusc.

Însă, în spatele acestor reacții aparent simple se află un sistem sofisticat, care face legătura în permanență între ceea ce simțim și modul în care răspundem.

Un dans constant între simțuri și acțiuni

Gândește-te la procesarea senzorială ca la un dans continuu între corp și mediu. Informațiile vin prin simțuri (input senzorial), sunt interpretate de creier și apoi ne mișcăm, ne adaptăm sau reacționăm (output motric).

Ce se întâmplă, mai exact?

Receptăm informația (prin piele, ochi, urechi, mușchi etc.)

Observăm că a apărut un stimul
Integrăm mesajele din diferite simțuri

Modulăm intensitatea percepțiilor (ce ignorăm, ce amplificăm)

Discriminăm între tipuri de senzații – recunoaștem ce anume simțim

Rezultatul? Un corp care se mișcă, reacționează, se adaptează – fără să stăm să ne gândim prea mult.

Cele 8 simțuri: mai multe decât ai crede

Deși suntem obișnuiți să vorbim despre cele cinci simțuri „clasice” – văz, auz, miros, gust și atingere – realitatea e că avem **opt simțuri** esențiale. Cele trei mai puțin cunoscute sunt de fapt fundamentale pentru echilibru, orientare și autoreglare.

1. Tactil

Ne oferă informații prin piele – despre texturi, temperaturi, durere sau plăcere. Ne ajută să:

- Identificăm ce atingem sau ce ne atinge.
- Simțim siguranță, conexiune, confort.
- Tolerăm atingerile zilnice fără disconfort.

2. Vestibular (mișcarea și echilibrul)

E legat de gravitație și de poziția capului. Ne ajută să:

- Stăm drepti, să nu cădem, să nu ne simțim amețiți.
- Ne reglăm nivelul de energie și stare emoțională.
- Facem față mișcărilor bruște sau schimbărilor de direcție.
- Este simțul care ne ajută să ne calmăm, să ne trezim dimineata, să ne adaptăm și să funcționăm într-o lume în continuă mișcare.

3. Proprioceptiv (poziția corpului)

Ne spune unde sunt membrele noastre și câtă forță folosim. Ne ajută să:

- Apăsăm corect un întrerupător, să strângem mâna cu fermitate.
- Ne coordonăm mișcările fără să ne uităm la fiecare gest.
- Ne mișcăm cu „măsură” și eficiență.

4. Vizual

Înseamnă mai mult decât a vedea – înseamnă a înțelege ce vezi:

- Recunoști obiecte, fețe, litere, distanțe.
- Observi mișcări, forme, culori.

5. Auditiv

Nu doar că auzim, dar și interpretăm sunetele:

- Ne orientăm după zgomote, voci, direcții.
- Deosebim între sunete asemănătoare (voce de profesor vs. zgomot de fundal).
- Suportăm sau reacționăm la sunete bruște sau intense.

6. Olfactiv

Prin miros ne conectăm la amintiri, siguranță sau pericol:

- Identificăm arome plăcute sau mirosuri toxice.
- Ne orientăm în medii familiare sau ne protejăm instinctiv.

7. Gustativ

Ne ajută să:

- Simțim și apreciem gusturi (dulce, acru, sărat, amar, umami).
- Deosebim alimente bune de cele stricate.

8. Interoceptiv (simțul intern)

Este vocea interioară a corpului:

- Ne spune când ne este foame, sete sau când avem nevoie la baie.
- Ne ajută să recunoaștem emoții prin senzații fizice (nod în gât, inimă accelerată).
- Sprijină autoreglarea emoțională și conștientizarea de sine.

Abilități perceptiv-motorii: când simțurile dau viață mișcării

Pe măsură ce creștem, devenim tot mai buni la a ne mișca prin lume. Nu doar la propriu – ci și în sensul adaptării, învățării, înțelegerii. Iar la baza acestui progres stau simțurile noastre, care colaborează pentru a susține ceva ce se numește **abilități perceptiv-motorii**.

Cu alte cuvinte, percepțiile senzoriale (ce simțim) și mișcările noastre (ce facem) lucrează împreună. Această colaborare susține totul, de la a merge pe bicicletă până la a copia ceva de pe tablă sau a ne îmbrăca dimineața.

Echilibrul

Rezultatul colaborării dintre simțul vestibular, proprioceptiv și vizual.

Static – să stai nemișcat într-un loc, chiar și când ești împins sau într-un spațiu aglomerat.

Dinamic – să mergi pe nisip, să urci scări, să alergi fără să cazi.