Colecție coordonată de
SIMONA REGHINTOVSCHI



Sarah Tomley

Ce ar face Freud în locul tău?

Cum ar rezolva cei mai mari psihoterapeuți problemele tale cotidiene?

Traducere din engleză de
Camelia Dumitru

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
TREI

EDITORI
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTARE
Laura Matei

IMAGINE COPERTĂ
© Gareth Southwell

DIRECTOR PRODUCȚIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Gabriela Anghel

CORECTURĂ
Irina Mușătoiu
Irina Botezatu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

ISBN (print) 978-606-40-0675-2
ISBN (PDF) 978-606-40-0859-6

Titlul original: *What Would Freud Do? How the greatest psychotherapists would solve your everyday problems*
Autor: Sarah Tomley

Text copyright © Sarah Tomley, 2017
Design and layout Copyright © Octopus Publishing Group, 2017

Cover and art caricatures on pages 8, 13, 35, 40, 57, 67, 84, 87, 100, 101, 120, 127, 128, 139, 145, 149, 158 and 179 © Gareth Southwell Illustration, 2017.
All other illustrations © Grace Helmer, 2017
All rights reserved.

First published in Great Britain in 2017 by Cassell, a division of Octopus Publishing Group Ltd

Copyright © Editura Trei, 2019
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

Cuprins

Introducere 6

Capitolul 1: Cum sunt eu? 8

Știu că nu ar trebui — dar ai putea să-mi dai ultima felie de tort? • Îmi place să-mi petrec timpul de unul singur. E ciudat? • De ce tot las lucrurile pe ultima clipă? • Sunt o persoană căreia îi pasă de ceilalți sau sunt „prețul“ tuturor? • Era doar o glumă! • De ce mi se întâmplă mereu asta? • Sigmund: numai muncă, joc deloc... • Dacă aș fi mai egoist, m-aș distra mai mult?

Capitolul 2: De ce mă port așa? 40

Mă tot uit la telefon o dată la câteva minute. De ce nu mă pot concentra? • Am 50 de ani și am avut chef de un Ferrari. E ceva în neregulă cu asta? • Sunt, de obicei, o persoană foarte civilizată... Ce e cu furia asta la volan? • De ce nu mă pot opri să le acord din timpul meu celorlalți? • De ce mint atunci când ea mă întreabă „Haina asta îmi face fundul mare?“ • Îmi e teamă să zbor cu avionul... ce pot face? • Săptămâna trecută am șofat periculos de rapid: ce a fost în mintea mea? • De ce mă tot uit la seriale siropoase în fiecare seară? • De ce mă tot port ca un idiot în fața părinților partenerei mele? • De ce cumpăr mereu aceeași marcă?

Capitolul 3: Ceilalți 84

De ce nu îmi pot întâlni sufletul pereche? • De ce se poartă atât de prietenos cu mine noul coleg? • Cum îmi pot împiedica fiica adolescentă să-și facă un tatuaj? • De ce e partenerul meu așa un ratat? • Partenerul meu e minunat, așa că de ce mă gândesc să am o aventură? • Cum îi pot opri pe oameni să mă șteargă din lista de prieteni din social media? • De ce e șeful meu întotdeauna atât de meschin? • Familia mea e un coșmar: să întrerup orice legătură cu ea? • Oare partenerul meu mă minte? • Șefa mea e atât de cool, e isteață, elocventă, organizată și se și îmbracă bine. De ce nu sunt și eu așa?

Capitolul 4: Ce se întâmplă? 128

De ce tot spun lucruri stânjenitoare? • Care este farmecul real al lui Harry Potter? • Îmi doresc să nu fi vândut casa aceea • Ar trebui să muncesc din pasiune sau pentru bani? • De ce cumpăr mereu varianta mai scumpă? • Care e sensul vieții?

Capitolul 5: Cum mă pot îmbunătăți? 158

De ce nu pot slăbi? • Mi-e teamă să avansez în carieră: cum pot schimba asta? • Cum pot gândi mai creativ? • Vorbitul în public mă îngrozește • Ar trebui să urmez Dreptul, cum își dorește tata, sau să mă alătur unei trupe rock? • Cum pot face față mai bine momentelor dificile?

Bibliografie 184

Mulțumiri 190