

Anne-Hélène Clair Vincent Trybou

jak zostać **swoim** terapeutą



Teoria i praktyka panowania
nad mózgiem i emocjami



[fragment książki](#)

Spis treści

Przedmowa	9
-----------------	---

Część pierwsza

Zrozumieć mózg

1. Działanie mózgu	13
2. Mózg nawyków	16
3. Mózg emocjonalny	21
4. Plastyczność mózgu	23
5. Uczucie się	26
6. Jak emocje pomagają w adaptacji	29
7. Unikanie i kontrola	31
8. Rola wyrażania emocji	35
9. Myśli i emocje: od normy do ekstremum ...	37
10. Siła zniekształceń poznawczych	39
11. Siła zasad moralnych	43
12. Siła schematów emocjonalnych	45
13. Dlaczego nie wszyscy funkcjonujemy tak samo?	50
Przypisy	53

Część druga

Przejmujemy kontrolę: narzędzia

14. Psychoedukacja: zrozumieć, co się ze mną dzieje	60
15. Akceptacja jako środek na cierpienie emocjonalne	63

16. Sprecyzowanie celów życiowych („Jak chcę przeżyć swoje życie?”)	67
17. Ruminacje i decentracja	69
18. Technika odczekania	73
19. Asertywność	76
20. Uważność	82
21. Restrukturyzacja poznawcza	87
22. Techniki podejmowania decyzji	93
23. Sposoby uczenia się	103
24. Oczyszczenie emocjonalne dzięki ćwiczeniu pisania	107
25. Ekspozycja	111
Przypisy	119

Część trzecia

Codzienna praktyka

Radzenie sobie z codziennością	123
26. Niepokój	126
27. Lęki egzystencjalne	135
28. Smutek	138
29. Samoocena i wiara w siebie	142
30. Stres	151
31. Wypalenie	154
32. Perfekcjonizm	161
33. Motywacja i odwlekanie	171
34. Poszukiwanie szczęścia	180
35. Niepewność codziennego życia	188
36. Przygnębianie	194
37. Gniew i poczucie niesprawiedliwości	199
38. Impulsywność	203
39. Sen	212
40. Alkohol i substancje psychoaktywne	215
41. Aktywność fizyczna	222
42. Dieta	224
43. Sfera zawodowa	228

44. Relacje rodzinne	238
45. Przyjaźń	243
46. Miłość	250
47. Żałoba i rozstanie	257
48. Przepracowanie wczesnych nieadaptacyjnych schematów	266
49. Problemy utrzymujące się mimo starań	272
Przypisy	277

Zakończenie

Początek nowego życia	281
-----------------------------	-----

Bibliografia	283
---------------------------	------------

Przedmowa

Od wieków związki między ciałem a duchem fascynowały filozofów, duchownych i naukowców. Część myślicieli negowała ciało, przyznając prymat duszy. Inni – materialści – uważali, że nie istnieje nic poza ciałem. Opublikowane w XX wieku prace naukowe położyły kres tej debacie: ciało i duch są ściśle powiązane, a psychika to przede wszystkim funkcja mózgu. Coraz lepiej rozumiemy to, co dzieje się w naszym umyśle, kiedy działa on bez zarzutu i gdy szwankuje. Dzięki wysiłkom neurologów dowiedzieliśmy się, że to właśnie w mózgu powstają załączki czynów, uczuć i przemyśleń, które z kolei oddziałują na ten organ. Nasza książka jest poświęcona analizie tych wzajemnych wpływów. Sądzymy bowiem, za ogółem ekspertów od psychologii, że poznanie fundamentalnych mechanizmów funkcjonowania mózgu pozwala lepiej zrozumieć przeszkody utrudniające rozwój człowieka.

Ta publikacja jest owocem naszego spotkania ponad dziesięć lat temu – neurolożki badającej aktywność mózgu w pewnych schorzeniach psychiatrycznych oraz psychologa i psychoterapeuty szukającego łatwiejszych i skuteczniejszych terapii z myślą zarówno o pacjentach, jak i lekarzach. Za pomocą tego poradnika chcemy w przystępny sposób przedstawić fundamentalną wiedzę o neuropsychologii i umożliwić jej praktyczne zastosowanie laikowi, aby mógł zmieniać zachowania i myśli, przez które cierpi, oraz nauczył się panować nad silnymi emocjami. Krótko mówiąc, psycholog i neurolożka dzielą się swoją

wiedzą z czytelnikiem, żeby mógł on zostać własnym psychoterapeutą. Mózg można wyszkolić, a zrozumienie jego działania pozwoli wam przejąć kontrolę nad tą edukacją.

Nasza książka czerpie ze wszystkich uznawanych w psychiatrii teorii (modeli neurobiologicznych, modeli poznawczo-behawioralnych, terapii ACT, treningu uważności, psychologii pozytywnej itd.), aby wydobyć z nich najlepsze narzędzia do radzenia sobie z różnymi problemami. U podstaw każdego strapienia leży konkretny mechanizm neurologiczny, którego pozbyć się można tylko poprzez atak z różnych stron. Z naszego poradnika Czytelnik dowie się, jak korzystać z przedstawionych metod i jak je ze sobą łączyć. Tym samym oddajemy wam do dyspozycji prawdziwy przybornik ze skutecznymi, przetestowanymi narzędziami.

Omawiamy przypadki najczęściej spotykane w praktyce terapeutycznej, czyli powszechne problemy psychologiczne. Zaburzenia ciężkie lub takie, które opierają się zalecanym przez nas technikom, wymagają pomocy specjalisty.

Psychoedukacja: zrozumieć, co się ze mną dzieje

Jednym z kluczowych etapów rozwiązania każdego problemu jest uświadomienie sobie, co wam dolega. Co takiego dzieje się w waszych głowach, że czujecie się tak, a nie inaczej? Niewiedza sprzyja niepewności, zwątpieniu, niepokoju – nieprzyjemnym stanom. Macie poczucie, że nad niczym nie panujecie, a wyobraźnia podsuwa wam najgorsze wizje.

Psychoedukacja polega na zrozumieniu biologicznego mechanizmu odpowiedzialnych za wasze reakcje procesów umysłowych i uświadomieniu sobie, dlaczego konkretna technika nadaje się do pokonania określonej przypadłości. Można by to podsumować hasłem: „Wiedzieć to móc”.

Gdy zrozumiecie, co dzieje się w mózgu, kiedy jest wam smutno, czujecie niepokój, ogarnia was złość, i jak konkretna technika może skutecznie wpłynąć na jego działanie, będziecie mogli lepiej radzić sobie z problemem. Wspólnym elementem prawie wszystkich doświadczanych sytuacji jest to, że pobudzają one mózg emocjonalny, korę przedczołową i jądra podstawne. Musicie zatem oddziaływać na każdy z tych trzech komponentów. Interwencja będzie miała wpływ na funkcjonowanie mózgu i pozwoli zaprogramować go inaczej¹.

Jedną z podstawowych zalet psychoedukacji jest wiedza, którą zdobywacie; samoświadomość pozwala zdystansować się i ukoić wątpliwości oraz złagodzić niepokoje i inne nieprzyjemne uczucia. Czy coś jest z wami nie tak, czy może trapiące was emocje są powszechne? Nie umiecie stłumić niepokoju? Nie stoi

za tym brak woli lub motywacji, podłoże jest czysto biologiczne. Warto to sobie powtarzać. Rozmawiajcie ze swoim mózgiem, powiedzcie mu, że wiecie o roli, jaką odgrywa w tym, co się z wami dzieje. Zamiast „ja” mówcie „mój mózg”; zamiast „to moja wina” – „to mój mózg dał się ponieść”.

Kiedy chorujecie na gripę jelitową, aby stłumić niepokój, nie musicie znać anatomii jelit i żołądka, odpowiedzialnych za chorobę mechanizmów wirusowych ani reakcji kryjących się za działaniem leków. Przechodziliście to na tyle często, że wiecie, co się dzieje. Z kolei przy codziennych problemach natury psychicznej niewiele osób naprawdę rozumie istotę zachodzących procesów i szybko może was ogarnąć rezygnacja. Rozumienie mechanizmów to potężne narzędzie, a poczucie niezależności w obliczu problemu jest waszą siłą².

Trzeba wyraźnie podkreślić, że zalecane przez nas metody wymagają znacznego wysiłku, a sam proces będzie żmudny i nierzadko długotrwały; będzie was ogarniało zniechęcenie, a być może nawet poczujecie, że ponosicie porażkę. Nie zapominajcie, dlaczego to robicie, bo to klucz do lepszego i sprawniejszego działania. Wszystko idzie łatwiej, jeżeli wiemy, czemu służy.

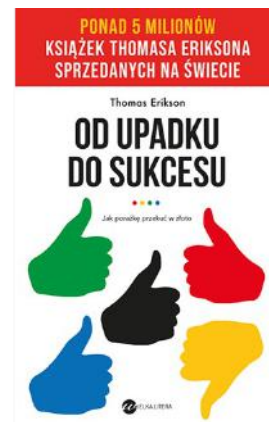
Warto zatem często wracać do zasad funkcjonowania mózgu. Za każdym razem, kiedy będziecie się z czymś zmagać, uważnie zapoznajcie się raz jeszcze z pojęciami dotyczącymi problemu. Wykonując ćwiczenia, pamiętajcie, dlaczego to robicie i co się dzieje w mózgu podczas powtarzania ćwiczeń: wyobraźcie sobie neurony – jak się tworzą i zmieniają. Miejcie przed oczami uczące się jądra podstawne i wyciszający się – z pomocą kory przedczołowej – mózg emocjonalny.

A teraz kluczowa porada przed podjęciem tej długiej wędrówki: podchodźcie sceptycznie do jakości informacji w obiegu, zwłaszcza jeśli chodzi o psychologię. Pewne nieaktualne, uproszczone, przywodzące na myśl magiczne recepty wyjaśnienia mogą wzbudzić w was poczucie winy, stać się przyczyną

Przejmujemy kontrolę: narzędzia

konfliktów i sprawić, że stracie czas, który moglibyście lepiej spożytkować, stosując bardziej adekwatne podejście. Szukajcie tego, co odwołuje się do faktów naukowych. Biologia to nauka, podobnie jak psychologia. Wszystkiego trzeba najpierw dowieść.

Mogą zainteresować Cię również:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)
Zapraszamy na wielkalitera.pl

