

КАК ДА СИ БЪДЕШ САМ ТЕРАПЕВТ

**DEVENEZ VOTRE PROPRE PSY. Une neuroscientifique, un thérapeute :
Théorie et pratique pour contrôler votre cerveau.**

By Anne-Hélène Clair & Vincent Trybou

© Allary Éditions 2021

Published by special arrangement with Allary Editions in conjunction with their
duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and co-agent Livia Stoia Literary
Agency.

© Евелина Пенева, *превод от френски*

© Фиделия Косева, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2024

ISBN: 978-954-28-4675-8

АН-ЕЛЕН КЛЕР и ВЕНСАН ТРИБУ

КАК ДА
СИ
БЪДЕШ
САМ
ТЕРАПЕВТ

Превод от френски:
Евелина Пенева

 ciela

*Невробиолог и терапевт предлагат научно обосновани и
практически изпитани похвати, с които да превърнете
мозъка си в свой верен съюзник*

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ.....	9
ПЪРВА ЧАСТ. КАК ДЕЙСТВА МОЗЪКЪТ	11
Понятие 01. Мозъчна дейност	13
Понятие 02. Мозъчните структури, които отговарят за навигиите.....	19
Понятие 03. Емоционалният мозък	25
Понятие 04. Гъвкавост на мозъка	28
Понятие 05. Усвояване на нови знания и умения	32
Понятие 06. Ползата от емоциите за приспособяването към средата	35
Понятие 07. Избягване, контрол	37
Понятие 08. Изразяването на емоциите е важно.....	41
Понятие 09. Мисъл и емоция: от нормалното към крайностите	44
Понятие 10. Силата на когнитивните отклонения.....	46
Понятие 11. Силата на моралните принципи	51
Понятие 12. Силата на емоционалните схеми.....	53
Понятие 13. Причината за различията помежду ни.....	60
ВТОРА ЧАСТ. ИНСТРУМЕНТИ ЗА ОВЛАДЯВАНЕ НА ПСИХИЧЕСКИТЕ СЪСТОЯНИЯ И ЕМОЦИИТЕ	63
Понятие 14. Обучение по психология: какво ми се случва.....	65
Понятие 15. Приемането като лекарство за емоционалното страдание.....	68
Понятие 16. Да определим ясно своите житейски цели (Какво искам да направя в живота си?).....	72
Понятие 17. Мисловните преживявания и насочването на вниманието	75
Понятие 18. Техника за отстраняване	80
Понятие 19. Да отстоим себе си.....	83
Понятие 20. Пълно осъзнаване	89

Понятие 21. Когнитивно пресструктуриране	94
Понятие 22. Техники за вземане на решение	101
Понятие 23. Методи на обучение	112
Понятие 24. Емоционално освобождаване чрез писане	117
Понятие 25. Очи в очи с опасността.....	122

ТРЕТА ЧАСТ. ДА ПРИЛОЖИМ НАУЧЕНОТО НА ПРАКТИКА ВЪВ ВСЕКИДНЕВИЕТО.....131

ПОНЯТИЯТА, ПОСВЕТЕНИ НА УПРАВЛЕНИЕТО НА ВСЕКИДНЕВИЕТО.....	133
Понятие 26. Тревожност.....	137
Понятие 27. Екзистенциални тревоги.....	147
Понятие 28. Тъгата.....	151
Понятие 29. Самоуважение и доверие в себе си	155
Понятие 30. Стресът.....	165
Понятие 31. Психическото изпепеляване	169
Понятие 32. Перфекционизъм	176
Понятие 33. Мотивация и отлагане	186
Понятие 34. Търсене на щастието.....	195
Понятие 35. Случайностите на всекидневието.....	205
Понятие 36. Униние	212
Понятие 37. Гневът и чувството за несправедливост.....	217
Понятие 38. Импулсивност	222
Понятие 39. Сънят.....	233
Понятие 40. Алкохолът и психостимулантите	236
Понятие 41. Физическата активност.....	244
Понятие 42. Хранене	246
Понятие 43. Професионалният ни живот	251
Понятие 44. Семейни отношения.....	261
Понятие 45. Приятелството	266
Понятие 46. Любовта.....	273
Понятие 47. Траур и раздели.....	280

Понятие 48. Решение за неадекватните рано зложени схеми	290
Понятие 49. Въпреки усилията проблемите упорито не изчезват	296
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Сега започва вашият нов живот	302
Библиография.....	305

ВЪВЕДЕНИЕ

Философите, религиозните мислители и представителите на науката от векове внимателно изследват връзката между тялото и духа. Сред тях има такива, които са отричали тази връзка и безусловно са отреждали първостепенна важност на душата. Докато други, наричани материалисти, считали, че съществува само тялото и нищо друго извън него. Извършените през ХХ век научни изследвания върху структурата и дейността на мозъка не само изваждат наяве тясната връзка между тялото и духа и слагат точка на спора, но и показват, че психологическите изживявания са преди всичко състояния на мозъка. Познаванията ни относно процесите, протичащи в мозъка, когато той е в добро здраве или когато търпи последствията от заболяване или травма, все повече се обогатяват и благодарение на работата на учените, посветили се на изследвания в невронауките, днес знаем, че нашите действия, емоции и мисли произтичат от него и на свой ред повлияват неговото състояние, развитие и дейност. Именно това взаимно влияние изследваме в настоящата книга. Ние, а също и общността на изследователите и практикуващите специалисти в психологията, споделяме мнението, че познаването на основните принципи на работата на мозъка улеснява и подобрява възприемането на причините, заради които не успяваме да се радваме на пълноценен живот.

Преди десет години ние: изследователка в невробологията, посветила научната си дейност на работата на мозъка при определени психиатрични страдания, и психолог, който е и психотерапевт, зает с търсенето на по-достъпни и по-ефикасни терапии, които да помогнат както на пациентите, така и на онези, които се грижат за тях, се срещнахме и тази книга е следствие

от нашата среща. Книгата ни има за цел да предложи достъпни описания и обяснения за основни познания от невробиологията и свързаните с нея науки, така че да бъдат приложими от всеки и да ви позволят не само да променят онези аспекти от своето поведение и мислите, които ви носят страдание, но и да овладяват своите силни емоции. Казано накратко: психотерапевтът и невробиологът поставят своите знания и опит във ваша услуга, за да можете да бъдете терапевт на самия себе си. Вашият мозък притежава способността да учи и ако разберете логиката и начина, по който той работи, вие ще можете да определяте и направлявате неговото обучение.

Настоящата книга използва всяка доказала приложимостта си в психиатрията теория (невробиологични модели, когнитивни и поведенчески модели, ТАП – терапия чрез ангажиране и приемане, пълно осъзнаване, терапия на схемите, позитивна психология и др.) и най-уместните съобразно своята приложимост средства за всяка потенциално пораждаща проблеми ситуация, с която можем да се сблъскаме. Всяко смущение в поведението и емоционалното състояние произтича от специфична мозъчна функция и за разрешаването му са необходими множество ключове. В тези страници ще откриете методите, по които да използвате тези ключове, и как да ги съчетавате. И по този начин ще получите своеобразна „кутия с инструменти“ с понятия, ефикасни похвати и стъпки, доказали се в практиката, които ефикасно да използвате самостоятелно.

Разгледаните случаи илюстрират най-често срещаните в психологическата практика проблеми. В тази книга биват разглеждани „обикновени“ психологически проблеми. В онези случаи, при които се наблюдават ясно проявили се психични разстройства, или когато, въпреки че сте приложили съвестно и старателно на практика познанията и съветите, които ще откриете на тези страници, не е настъпило облекчаване на вашето състояние, нашият съвет е да потърсите помощта на специалисти с медицински познания в областта.