

Spis treści

CZĘŚĆ I

Wprowadzenie i kontekst naukowy 1

Jak czytać tę książkę i zarys treści 1

1 Potrzeba nowego podejścia do terapii 5

1.1 Emocje w psychoterapii 8

2 Nauka o afekcie 11

2.1 Emocje wpływają na zachowanie 12

2.2 Emocje wpływają na pamięć 14

2.3 Emocje wpływają na uwagę 17

2.4 Emocje wpływają na osąd 18

3 Neuronauka afektywna 25

3.1 Tło historyczne 25

3.2 Teoria mózgu trójjedynego (trójdzielnego) 30

3.3 Przegląd anatomii/neurobiologii mózgu 31

3.3.1 Podstawy 31

3.3.2 Poszczególne obszary 32

3.3.3 Płat potyliczny (*occipital lobe*) 32

3.3.4 Kora przedczołowa (*prefrontal cortex*) 33

3.3.5 Płat ciemieniowy (*parietal lobe*) 37

3.3.6 Między płatem ciemieniowym a skroniowym 38

3.3.7 Płat skroniowy 39

3.3.8 Kora zakrętu obręczy (*cingulate cortex*) 41

3.3.9 Obszary limbiczne lub podkorowe 43

3.3.10 Mózdzek 47

3.3.11 Pień mózgu (*brainstem*) 48

3.4 Sieci mózgu 48

CZĘŚĆ II

Praktyka klinicznej neuronauki afektywnej: interwencje oparte na emocjach 67

Przeгляд interwencji 67

- 4 Świadomość emocjonalna/uważność 69
 - 4.1 Świadomość emocjonalna 69
 - 4.2 Oddolna i odgórna uwaga w emocjach 70
 - 4.3 Świadomość interoceptywna i świadomość uczuć/aleksytymia 72
 - 4.4 Oddzielenie uczuć od jaźni 77
 - 4.5 Praktykowanie uważności 79
 - 4.6 Uważność i psychoterapia: ostatnia kwestia 80
 - 4.7 Inne sposoby na zwiększenie świadomości emocjonalnej 80

- 5 Walidacja emocjonalna 87
 - 5.1 Uczucie „szaleństwa” 88
 - 5.2 Dostrojenie opiekuna 92
 - 5.3 Dostrojenie i półkule mózgowe 94
 - 5.4 Maltretowanie w dzieciństwie: ciało modzelowate 95
 - 5.5 Maltretowanie w dzieciństwie: obszary mózgu 97
 - 5.6 Maltretowanie w dzieciństwie: sieci mózgowe 98
 - 5.7 Walidacja emocjonalna i trauma dziecięca 98
 - 5.8 Neurony lustrzane 100
 - 5.9 Reagowanie na emocje 101
 - 5.10 Męskość i walidacja emocji 103

- 6 Samowspółczucie 111
 - 6.1 Emocje pierwotne i wtórne 111
 - 6.2 Empatia i współczucie dla samego siebie 112
 - 6.3 Wdrażanie samowspółczucia 116

- 7 Zrozumienie emocji 121
 - 7.1 Błędne atrybucje dotyczące emocji 123
 - 7.2 Pobudzenie emocjonalne 125

- 8 Emocjonalna regulacja/radzenie sobie z emocjami 127
 - 8.1 Interwencje fizjologiczne 129
 - 8.2 Interwencje poznawcze 131
 - 8.3 Pacjenci o skłonnościach samobójczych 132

- 9 Praca ze specyficznymi emocjami 135
 - 9.1 Złość 135
 - 9.2 Przebaczenie i samowybaczenie 137
 - 9.3 Porzucenie i samotność 138
 - 9.4 Smutek 139
 - 9.5 Strach i lęk 141
 - 9.6 Pragnienie i przymus 142
 - 9.7 Obrzydzenie 145
 - 9.8 Wdzięczność 147
 - 9.9 Emocje samoświadomościowe/wstyd 147
 - 9.10 Zazdrość i zawiść 148

Spis treści

- 10 Pojęcia „ja” 155
 - 10.1 Wstyd/rozdwojenie 155
 - 10.2 Wpływ przywiązania na emocje 156
 - 10.3 Zaburzenia osobowości 158
 - 10.4 Zastosowania w praktyce 159

- 11 Rekonsolidacja afektu 161
 - 11.1 Neurobiologia wygaszania i rekonsolidacji afektu 165
 - 11.2 Zastosowanie afektu rekonsolidacja a wygaszanie 167

- 12 Podsumowanie 173
 - 12.1 Zmiana paradygmatów 173
 - 12.2 Podejście oparte na neuronauce afektywnej 174
 - 12.3 Podejście redukcjonistyczne 176
 - 12.4 Własny rozwój emocjonalny terapeutów 177

- Skorowidz 181