

**Noutățile Editurii TREI
- Psihologie -
Târgul de carte GAUDEAMUS
7 – 11 decembrie 2022**



PSIHOLOGIE – PSIHOTERAPIE



Neglijarea emoțională și adultul în psihoterapie. Consecințele de lungă durată ale dezacordajului timpuriu de Kathrin A. Stauffer Traducere de Radu Filip

Câți terapeuți nu au fost puși în dificultate de lentoarea cu care se schimbă unii clienți care se prezintă la terapie din cauza anxietății și stresului, care lasă impresia că se luptă cu viața și că totul li se pare extrem de greu, care sunt politicoși, timizi și par să nu fie prea mult în contact cu trăirile lor? Adulții care au fost neglijați emoțional în copilărie prezintă încă urme ale experienței de a fi fost ignorați de persoanele de îngrijire. Bazându-se pe

bogata sa experiență clinică și pe teorii din psihologie și neurobiologie, autoarea adresează dificultățile întâmpinate în psihoterapia adulților care au fost copii neglijați emoțional, oferind atât o descriere a experienței subiective a acestor clienți, cât și modele de intervenție terapeutică eficientă, exemplificate prin ample ilustrări clinice.

"Copiii neglijați e posibil să trăiască într-o lume înghețată, în care orice mișcare pe care o fac le poate amenința siguranța fragilă și în care este mai bine să se facă mici, să stea nemișcați și să încerce să țină viața la un nivel constant. Mișcarea, exuberanța, a vrea mai mult și a fi mare, spontan sau impulsiv sunt, toate, extrem de periculoase pentru copiii neglijați, oricât de mult ar vrea să facă sau să fie aceste lucruri – și invidiază oamenii care le au. E ușor de observat că această atitudine pe care o adoptă în mod intuitiv nu-i ajută cu nimic să-și îmbunătățească viața pe termen lung, ci ajunge să le secătuiască și viața, așa cum le e secătuită mintea." - Kathrin A. Stauffer

"E dificil de lucrat cu Mortimer – de obicei e anxios când intră în cabinet și-i e greu să înceapă. Dacă aștept să vorbească el, anxietatea îi crește rapid. Îmi simte tăcerea ca pe o pedeapsă și ca pe o presiune să aibă rezultate. Se simte rușinat de multe, dacă nu de majoritatea încercărilor mele de a-i reflecta trăirile. Îi este greu să vorbească despre ceea ce simte, fie pentru că nu simte nimic, fie pentru că nu-și poate găsi cuvintele să se exprime. Nu-i place să vorbească despre copilăria lui deoarece pare nerecunoscător față de părinți. Știe câteva lucruri care i s-au întâmplat și care nu sunt în regulă, însă nu vede ce rost are să vorbească despre ele întruna. Ședințele cu Mortimer sunt ca și cum am fi înconjurați de uși închise și ca și cum s-ar trânti și mai multe uși ori de câte ori încerc să găsesc una deschisă. Mă gândesc că așa este să te afli în mintea sa – o permanentă bâjbâire în căutarea unei evadări, fără s-o găsească niciodată. Mie asta mi se pare o îngrozitoare tortură." - Kathrin A. Stauffer



Terapia schemelor pentru copii și adolescenți
Christof Loose, Peter Graaf, Gerhard Zarbock (coordonatori)
Traducere de Ioana Brigle

În ultimii ani terapia schemelor și-a demonstrat eficiența în cazul dificultăților psihice întâmpinate de adulți. Dar pot fi luate anumite măsuri preventive, înainte ca „răul să se producă”? Poate fi transpusă această formă de terapie în lucrul cu copiii și adolescenții? În această carte autorii demonstrează cum se poate realiza acest lucru. Perspectiva dinamică asupra dezvoltării, specifică terapiei centrate pe scheme, este integrată în terapia comportamentală a tulburărilor psihice și este extinsă și către un orizont

sistemic, bazat pe privirea asupra interacțiunilor din cadrul familiei. Autorii reușesc să ilustreze modul în care pot fi acoperite toate fazele dezvoltării, de la naștere și până la începerea vieții adulte și să acorde o formă de „asistență primară pentru dezvoltare”. Este prezentat și modul în care părinții sunt implicați în terapie, consilierea părinților reprezentând cea mai importantă strategie de prevenție primară a tulburărilor psihice, proces care oferă posibilitatea evitării „reparentajului” ulterior cu ajutorul terapeuților.

Psihologii și psihoterapeuții vor găsi în această lucrare o introducere completă și accesibilă în terapia schemelor aplicată pentru copii și adolescenți.

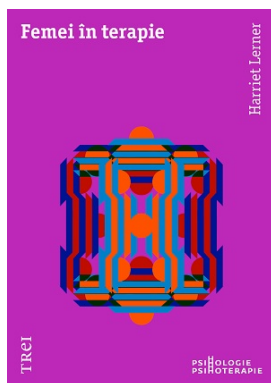
Christof Loose este psiholog clinician și psihoterapeut specializat în lucrul cu copii și adolescenți, își desfășoară activitatea în Dusseldorf, în cabinetul său individual și este cercetător asociat la Universitatea Heinrich Heine, Departamentul de Psihologie clinică.

Peter Graaf este psihoterapeut specializat în psihoterapia copilului și adolescentului.

Gerhard Zarbock este psiholog clinician și psihoterapeut specializat în terapia schemelor, terapie cognitiv-comportamentală și terapie dialectic comportamentală.

"Pentru copii, noțiunea de „schemă” este adesea prea abstractă. Terapeuții nu trebuie să discute neapărat schemele cu pacienții lor, întrucât ele sunt mai puțin descriptive și prea cognitive. Însă psihoterapeuții ar trebui să aibă în minte schemele care activează modurile, precum și nevoile fundamentale frustrate, pentru a putea coordona procesul terapeutic. Uneori, chiar și unii copii de vârstă școlară mică reușesc să-și descrie comportamentul și trăirile cu ajutorul modurilor. În fond, este vorba doar despre un cuvânt ce trebuie învățat: mod = stare. Prin achiziționarea acestui cuvânt nou, este deschis drumul spre procesul de a intra în armonie cu propria persoană." - Autorii

"Plânsetele fiului ei au activat în doamna K. modul Copilului Vulnerabil („El se simte singur pentru că nu sunt cu el”) și astfel a devenit evident faptul că doamna K. era afectată de schema Abandonului. Din cauza unei boli respiratorii, ea a trebuit să suporte, pe vremea când era copil, o internare în spital de mai multe luni de zile, fără să aibă sprijinul unei figuri de atașament, întrucât la acea vreme nu se obișnuia internarea unui părinte împreună cu copilul. Pacienta își amintește cum se uita după mama ei care se îndrepta spre parcare, simțindu-se singură și părăsită. Atunci când ea presupunea seara că fiul ei nu se poate separa de ea, de fapt, doamna K. își satisfăcea sieși propriile nevoi infantile de apropiere." – Autorii



Femei în terapie
Harriet Lerner
Traducere de Laura Netea

Ce le determină pe femei să se autodevalorizeze? Care este semnificația stereotipurilor rolurilor de gen? Femeile pot fi doar dependente și pasive? Cat de multă frică trezește furia feminină? Harriet Lerner consideră că, alături de aspectele ce țin de dinamica individuală, este important să ajutăm femeile să-și vadă problemele și comportamentul și din perspectiva factorilor familiali și culturali care le împiedică diferențierea sinelui, și afectează capacitatea lor de a iubi și de a munci. Abordând miturile legate

de personalitatea femeilor din perspectiva teoriei feministe și a teoriei sistemelor familiale, autoarea ilustrează modul în care practica terapeutică tradițională poate fi transformată, și le oferă terapeuților posibilitatea de a înțelege mai bine femeile pe care le întâlnesc în cabinet.

Harriet Lerner este profesor la Karl Menninger School of Psychiatry și psiholog clinician în cadrul Clinicii Menninger din Topeka. A scris numeroase lucrări despre psihologia femeilor și relațiile de familie.

“În comparație cu eroii bărbați, care luptă și chiar își dau viața pentru lucrurile în care cred, femeia furioasă și agresivă ar putea într-adevăr să ne producă tuturor dezgust. Dar care sunt imaginile care ni se formează în minte? Femeia care „urăște bărbații”, plină de invidie, castratoare, descărcându-și mânia și resentimentele față de bărbați? Casnica pasiv-agresivă și dușmănoasă care își domină și controlează soțul din umbră? Femeia infantilă, irațională, iute la mânie, care aruncă cu farfurii și tigăi prin bucătărie și se comportă mereu ca o nenorocită isterică? Aceste imagini familiare sunt mai mult decât stereotipuri crude și sexiste. Sunt de fapt poziții nevrotice adoptate de femei reale atunci când presiunile intrapsihice și culturale se combină pentru a inhiba exprimarea directă și adecvată a furiei și protestului legitim.” - Harriet Lerner

“O veche zicală din popor spune că „Un fiu rămâne un fiu până își ia o nevastă; o fiică îți rămâne fiică pentru tot restul vieții ei”. Deși acest citat reflectă apropierea particulară dintre mame și fiicele lor, sugerează și mai mare dificultate întâmpinată de fiică în a-și declara independența de mama sa. Propria-mi experiență clinică m-a convins că sarcina de a-ți declara separarea și diferențierea de mamă este una relativ mai dificilă pentru fată. Fata, în special, este cea care poate resimți inconștient pașii înspre autonomie ca fiind periculoși, de vreme ce a fi separată și întreagă în afara mamei constituie o lipsă de loialitate și o trădare a relației dintre ele.” - Harriet Lerner

MISTERELE INCONȘTIENTULUI COLECTIV



Psihicul și corpul

Descoperirile și implicațiile psihologiei analitice

Renate Daniel

Traducere de Alexandru Oroșanu

Teoria complexelor dezvoltată de Carl Gustav Jung, împreună cu perspectivele sale despre emoții, imaginație și puterea creatoare a psihicului, a deschis calea cercetărilor actuale privind efectele placebo și interacțiunile dintre psihic și sistemul imunitar. Conceptul lui Jung despre relația minte-corp ajută la depășirea noțiunilor nepotrivite de cauză și vină. Este important de menționat că prevenirea și tratarea bolilor fizice sunt

imposibile fără a lua în considerare psihicul uman, așa cum este exemplificat în practica psihoterapeutică prin numeroase studii de caz, care servesc la ilustrarea conținutului acestei cărți. Renate Daniel este specialistă în psihiatrie, psihoterapie și psihanaliză și director de programe la Institutul C.G. Jung din Zürich. De aceeași autoare, la Editura Trei au mai apărut Coșmarurile. Cum să alunăm spaima din timpul nopții și Sinele. Bazele și implicațiile unui concept central din psihologia analitică.

„Din perspectiva psihologiei jungiene, o piatră de temelie a terapiei psihosomatice este lucrul cu complexul, adică abordarea experiențelor, emoțiilor și fanteziilor timpurii, deoarece acestea influențează procesele metabolice. (...) În descrierea experiențelor sale, Jung vorbește despre felul în care cele trei niveluri ale corpului, emoției și imaginii se influențează reciproc și despre cum reușește să facă și să păstreze legătura cu toate aceste niveluri în care experiențele noastre complexe sunt reprezentate în memorie. Pornind de la experiențele lui Jung și ale altor cercetători, se pare că este foarte important pentru sănătatea psihică și corporală faptul că este posibilă comunicarea între aceste trei niveluri, adică energia poate circula nestingherită între niveluri în toate direcțiile. La mulți oameni, fluxul de energie între nivelurile menționate este obstrucționat sau chiar întrerupt, ceea ce face dificilă maturizarea sau recuperarea personalității.” - Renate Daniel

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI



Hoții de atenție. De ce nu te poți concentra

Johann Hari

Traducere de Monica Cârlikea

Viața noastră e plină de telefoane, iPad-uri, monitoare, diferite aplicații pe care le verificăm alternativ. Ne e tot mai greu să ne concentrăm mai mult timp pe o anumită sarcină fără să ne întrerupem pentru a ne întoarce la ecrane și a derula Facebook-ul sau Whatsapp-ul. Care sunt cauzele acestui fenomen? E o problemă la nivel personal, suntem leneși și neimplicați? Există vreo soluție? Preocupat de aceste întrebări, Johann Hari a realizat interviuri cu experții din domeniul neuroștiințelor și psihologiei și a aflat că lipsa de

concentrare este efectul unor forțe externe puternice care ne-au furat atenția, printre care dezvoltarea tehnologiei, optimismul feroce, creșterea epuizării fizice și psihice, amplificarea stresului, izolarea fizică și psihică. Odată ce a identificat douăsprezece cauze reale ale lipsei concentrării, acestea l-au condus la soluțiile prin care ne putem recupera atenția, dacă suntem determinați să luptăm pentru ea.

Johann Hari este autorul cărții *Chasing the Scream*, bestseller în topul *New York Times*, dedicat Războiului Drogurilor din SUA secolului trecut. A doua lui carte, *Legături pierdute*, apărută la Editura Trei, a fost bestseller în topurile *Sunday Times* și *New York Times*. A primit în două rânduri titlul de *Jurnalist al Anului* din partea *Amnesty International* (Marea Britanie), pentru reportajele privind războiul din Congo și abuzurile în ceea ce privește drepturile omului, din Dubai. Scrie pentru *New York Times*, *Le Monde*, *The Guardian* și multe altele. Discursurile sale de la *TED Talks* despre dependență și depresie au fost urmărite de peste optzeci de milioane de ori.

„O explorare frumos cercetată și argumentată a prăbușirii capacității de concentrare a atenției. Nu mi amintesc să fi citit vreo altă carte care să mă facă să strig de atât de multe ori «Da! Așa e!».” -

Stephen Fry

„Johann Hari scrie ca un vis. Este și poet, și povestitor, dar și un neobosit investigator al celor mai mari probleme ale lumii.” - Susan Cain

„Pe când priveam cum fulgii care se topeau ușor în aburul cald, mi-am dat seama că sunt înconjurat de oameni care manevrau selfie stick-uri. Își pusese ră telefoanele în carcase impermeabile și fotografiau și postau frenetic. Câțiva dintre ei transmiteau în direct pe Instagram. M-am întreb atunci dacă motoul erei noastre nu cumva ar trebui să fie: «Am încercat să trăiesc, dar am fost distras». Gândul ăsta mi-a fost întrerupt de un neamț zgomotos, care arăta ca un influencer, ce urla în camera telefonului: «Sunt aici, la Laguna Albastră, trăind cea mai bună versiune a vieții mele».” - Johann Hari

„Un lucru îmi era acum foarte clar. Dacă noi continuăm să fim o societate de oameni care dorm extrem de puțin și care muncesc excesiv; care schimbă activitățile la fiecare trei minute; care sunt urmăriți și monitorizați de rețelele de socializare ce sunt proiectate să ne identifice și manipuleze slăbiciunile, pentru a ne determina să derulăm fluxurile de actualizări la nesfârșit; care sunt atât de stresați încât devin hipervigilenți; care consumă alimente ce determină creșteri bruște și apoi prăbușiri ale energiei; care respiră zilnic un amestec chimic de toxine ce inflamează creierul – atunci, da, vom continua să fim o societate cu serioase probleme de atenție.” - Johann Hari



Omul care și-a confundat jobul cu viața
Cum să îți găsești împlinirea la serviciu, lasându-ți acasă bagajul emoțional
Naomi Shragai
Traducere de Oltea Cătineanu

Vi s-a întâmplat vreodată să vă simțiți la serviciu paralizați de sentimente deosebit de puternice? Reacționați exagerat la critici? În relația cu colegii sau cu șeful, vă comportați uneori ca un copil și nu ca un adult? Sunteți o persoană muncitoare și încununată de succese și, cu toate acestea, în ciuda evidențelor, vă îndoiiți de propriile competențe? Astfel de situații ne întunecă deseori bucuria de a reuși, sunt piedici în calea progresului în carieră și subminează dezvoltarea. Fără să ne dăm seama, explică Naomi Shragai, în fiecare zi de lucru repunem scenă la serviciu conflictele, dinamica și relațiile din trecut, aducând în prezentul profesional trecutul personal, tiparele pe care le-am învățat în familiile în care am crescut. Autoarea aduce în discuție diferite dificultăți ce apar în relațiile profesionale – de la sindromul impostorului și frica de conflict la perfecționism și anxietate – pe care le ilustrează cu un bogat material clinic, reușind să transforme modul în care ne înțelegem pe noi înșine și viața noastră profesională.

Naomi Shragai este psihoterapeut cu peste 30 de ani de experiență în terapia sistemică de familie. Ca jurnalist scrie despre aspectele psihologice ale vieții profesionale în The Times, The Guardian și Financial Times. În prezent este interesată să ajute indivizii și companiile să depășească obstacolele psihologice ce determină probleme legate de muncă.

"Locul de muncă este un creuzet psihologic cu o paletă largă de emoții ascunse, gata să se manifeste, pentru că fiecare vine la serviciu cu propria-i viață interioară. Cum toată lumea se comportă, într-o mai mică sau mai mare măsură, conform cu ceea ce a trăit în familie în prima parte a vieții, nu este de mirare că relațiile sunt încărcate cu tot felul de implicații, și că emoțiile se intensifică. Dacă mai adăugăm aici și stresul indus de competiție, nesiguranța din diversele culturi organizaționale și surmenajul de la locul de muncă, e lucru de mirare că totuși se poate munci eficient și că există afaceri de succes, în ciuda acestor comportamente și tipuri de gândire dominate de irațional." - Naomi Shragai

"Spre sfârșitul adolescenței David a descoperit că, dacă îi ajută pe ceilalți să se simtă bine în pielea lor, poate scăpa de izolarea și de respingerea prin care trecuse atâta timp. A venit cu aceste strategii și în viața profesională, folosindu-le ca pe o protecție față de riscul de respingere, care în imaginația lui se putea ivi oricând. Astfel, în timp ce a evoluat la serviciu făcându-i pe ceilalți să se simtă bine, el își îngropa, inconștient, tot mai adânc sentimentele traumatice din trecut. Dar după promovare, conflictul lui interior s-a intensificat. I-am explicat că în timp ce o parte a sa recunoștea că își subminează abilitățile de lider, cealaltă parte se temea să renunțe la strategia care l-a ajutat să aibă reușite și care l-a protejat de emoțiile copleșitoare din copilărie." - Naomi Shragai

PSIHOLOGIE PRACTICĂ



În căutarea rațională a dragostei adevărate **Știința relațiilor de cuplu fericite și durabile**

Ty Tashiro

Traducere de Gabriela Plăcintă

Tu la ce te uiți când îți alegi partenerul sau partenera? Majoritatea oamenilor caută ființe atrăgătoare și bine situate social, însă cercetătorii au demonstrat că nu acesta este lozul câștigător. Noi funcționăm după reguli vechi de mii de ani, de când supraviețuirea era un lux, numai că, în ultimii 150 de ani, odată cu creșterea duratei de viață și cu progresele din domeniul medicinei, regulile jocului selecției partenerilor s-au schimbat. Una peste alta, nu avem la

dispoziție decât 3 dorințe pentru a configura portretul alesului sau alesei inimii noastre, dacă vrem să avem o relație stabilă și fericită.

Vei afla din paginile acestei cărți cum au evoluat relațiile de cuplu de-a lungul timpului, care tip de personalitate și stil de atașament au prognosticul cel mai bun pentru un mariaj ca-n povești, cum să evaluezi trăsăturile unui potențial partener, ce să eviți și asupra căror aspecte să te oprești.

Dragostea poate fi oarbă, însă, cu un pic de ajutor din partea științei, vei reuși să-ți găsești drumul spre o fericire durabilă în doi.

Ty Tashiro, doctor în psihologie, expert în relațiile interumane, a predat la Universitățile din Maryland și din Colorado, iar în prezent activează ca speaker și scriitor în New York. La Editura Trei a mai publicat Arta adaptării celor inadaptați.



Cum să accepți ceea ce nu poți schimba

Janina Scarlet

Traducere de Diana Bădulescu

Pierderea unui job, o despărțire sfâșietoare, moartea cuiva drag sau o boală cruntă îți va da întreaga viață peste cap. Cum poți, totuși, să faci față absurdului, neprevăzutului, lucrurilor pe care nu le poți controla? În timp ce unele abordări facile te invită să privești "partea plină a paharului", cartea de față propune o altă abordare, bazată pe "acceptare". Dar nu în sensul de resemnare și împăcare, ci de disponibilitate pentru a te confrunța cu emoțiile negative (furie, frustrare, anxietate), pentru a ține doliu și pentru a procesa evenimentele implacabile într-un mod care să aibă sens pentru tine.

Janina Scarlet, psiholog clinician, este specializată în terapia centrată pe acceptare și angajament (ACT) și a dedicat o serie de cărți terapiei cu supereroi.



Fii bun cu tine. Și nu doar cu ceilalți
Emma Reed Turrell
Traducere de Vlad Pappu

Ești oare o persoană amabilă, săritoare, mereu gata să-i ajute pe ceilalți și să le îndeplinească dorințele? De sărbători te dai peste cap ca să găsești pentru fiecare cadoul perfect și să faci pe toată lumea fericită? Dacă e așa, încearcă să te gândești o clipă la tine și la nevoile tale.

Experiența ne arată că persoanele care tind prea mult să le facă altora pe plac ajung să-și negligeze propriile nevoi, iar acestea se transformă, cu timpul, în suferință psihică și chiar fizică, în amărăciune și frustrări. Fii bun cu tine îți arată cum ai ajuns să-i pui pe ceilalți pe primul plan și te învață ce să faci ca să înclini balanța spre tine fără să te simți vinovat. Și, chiar dacă acum ți se poate părea paradoxal, vei vedea cum și ceilalți vor începe să te respecte și să te aprecieze mai mult decât atunci când erai întru totul la dispoziția lor.

Emma Reed Turrell a revenit, după 10 ani petrecuți în business, la prima ei iubire, psihologia. Acum este psihoterapeut, cu formare în terapia Gestalt, analiză tranzacțională, terapie cognitiv-comportamentală, EMDR, NLP și hipnoterapie.

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI



Când obosești să mai fii părinte. Cum eviți burnoutul parental
Moira Mikolajczak, Isabelle Roskam
Traducere de Camelia Munteanu

Vă doriți să fiți un părinte receptiv, cald și disponibil. Într-un cuvânt, vreți să fiți părintele perfect! Însă, în realitate, ajungeți să vă culpabilizați că nu petreceți destul timp cu cei mici, că nu-i ascultați îndeajuns sau că vă pierdeți prea repede cumpătul... Poate că pur și simplu ați obosit – și fizic, și sufletește. Cartea de față explică pe îndelete cum se ajunge la "burnoutul parental", dar mai ales în ce fel poate fi prevenit sau depășit. Testele de autoevaluare, poveștile de viață și sfaturile practice vă vor ajuta să vă revigorați viața de familie, dar mai ales să vă regăsiți bucuria de a fi părinte.

Moira Mikolajczak și Isabelle Roskam sunt profesoare de psihologie la Universitatea din Louvain. Prima autoare este specializată în stres și burnout, iar colega ei oferă consultații în domeniul parentingului.