



# Portal psychologiczny: Instytut Psychologii Zdrowia

*Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego*

## Terapia skoncentrowana na emocjach. Teoria i praktyka



80,00 zł, 50,00 zł,

Taniej o : 37.50%

Książka Roberta Elliotta i Leslie Greenberga – „Terapia skoncentrowana na emocjach. Teoria i praktyka” może być z powodzeniem wykorzystana w codziennej praktyce przez psychoterapeutów różnych modalności, w szczególności psychoterapeutów pracujących w modalności psychoterapii integracyjnej. Znajdujemy się w książce opisy dwóch procesów terapeutycznych wskazujących, jak ważną rolę w procesie zdrowienia odgrywa uważność psychoterapeuty na emocje klienta, która stanowi podstawowy system regulacyjny organizmu.

W ujęciu EFT emocje nie są jedynie objawem czy efektem doświadczenia, człowieka, ale stanowi centralny element procesu psychicznego. R. Elliott i L. Greenberg w przystępny sposób przedstawili wiele metod i technik, które pomagają klientom zrozumieć ich własne emocje oraz uczuć ich wyrażania i konstruktywnego przetwarzania w kierunku zmiany. Jak stwierdzają autorzy: „Za każdym odczuciem stoi potrzeba, a każda potrzeba wskazuje pewien kierunek działania”. Jednocześnie autorzy zwracają uwagę na emocje samego terapeuty, które odgrywają ważną rolę w procesie terapeutycznym, wskazując, iż terapeuta, pozostając uważny na własne przeżycia emocjonalne, może lepiej zestroić się z doświadczeniem klienta, co z kolei sprzyja budowaniu bezpiecznej i autentycznej relacji.

R. Elliott i L. Greenberg zwracają szczególną uwagę na relację terapeutyczną, która wymaga od terapeuty pełnej obecności, uważności i wrażliwości. Czytelnik zainteresowany pogłębieniem swoich umiejętności w zakresie budowania relacji terapeutycznej znajdzie w książce wiele cennych

wskazówek, popartych przykładami konkretnych pytań, i wypowiedzi uczestników w sesji terapeutycznych.

Podsumowując, uważam, że książka „Terapia skoncentrowana na emocjach. Teoria i praktyka” to cenna i aktualna pozycja, która dostarcza narzędzi niezbędnych do skutecznej pracy z emocjami, stanowi ważny wkład w rozwój współczesnej psychoterapii. Warto zaznaczyć, że książka ta nie ogranicza się jedynie do teoretycznego omówienia EFT, lecz przede wszystkim pełni funkcję praktycznego przewodnika, oferując liczne przykłady i techniki, które można bezpośrednio zastosować w codziennej pracy terapeutycznej przez psychoterapeutów w różnych modalnościach.

*Dr Sylwia Kita*

*Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta, psychoterapeuta par, superwizor „aplikant w obszarze prowadzenia superwizji klinicznej psychoterapii osób dorosłych, wykładowca akademicki na wydziale psychologii Uniwersytetu SWPS*