Portal psychologiczny: Instytut Psychologii Zdrowia

Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologiczn

Terapia skoncentrowana na emocjach. Teoria i praktyka

80,00 zÅ, 50,00 zÅ,
Taniej o : 37.50%

KsiÄ…Å¼ka Roberta Elliotta i Leslie Greenberga â€žTerapia skoncentrowana na emocjach. Teoria i praktykaâ€• moÅ¼e byÄ‡ z powodzeniem wykorzystana w codziennej praktyce przez psychoterapeutÃ³w rÃ³Å¼nych modalnoÅ›ci, w szczegÃ³lnoÅ›ci psychoterapeutÃ³w pracujÄ…cych w modalnoÅ›ci psychoterapii integracyjnej. ZnajdujÄ…ce siÄ™ w ksiÄ…Å¼ce opisy dwÃ³ch procesÃ³w terapeutycznych wskazujÄ…, jak waÅ¼nÄ… rolÄ™ w procesie zdrowienia odgrywa uwaÅ¼noÅ›Ä‡ psychoterapeuty na emocje klienta, ktÃ³re stanowiÄ… podstawowy system regulacyjny organizmu.

W ujÄ™ciu EFT emocje nie sÄ… jedynie objawem czy efektem doÅ›wiadczeÅ„ czÅ‚owieka, ale stanowiÄ… centralny element procesu psychicznego. R. Elliott i L. Greenberg w przystÄ™pny sposÃ³b przedstawili wiele metod i technik, ktÃ³re pomagajÄ… klientom zrozumieÄ‡ ich wÅ‚asne emocje oraz uczÄ… ich wyraÅ¼ania i konstruktywnego przetwarzania w kierunku zmiany. Jak stwierdzajÄ… autorzy: â€žZa kaÅ¼dym odczuciem stoi potrzeba, a kaÅ¼da potrzeba wskazuje pewien kierunek dziaÅ‚aniaâ€•. JednoczeÅ›nie autorzy zwracajÄ… uwagÄ™ na emocje samego terapeuty, ktÃ³re odgrywajÄ… waÅ¼nÄ… rolÄ™ w procesie terapeutycznym, wskazujÄ…c, iÅ¼ terapeuta, pozostajÄ…c uwaÅ¼ny na wÅ‚asne przeÅ¼ycia emocjonalne, moÅ¼e lepiej zestroiÄ‡ siÄ™ z doÅ›wiadczeniem klienta, co z kolei sprzyja budowaniu bezpiecznej i autentycznej relacji.

R. Elliott i L. Greenberg zwracajÄ… szczegÃ³lnÄ… uwagÄ™ na relacjÄ™ terapeutycznÄ…, ktÃ³ra wymaga od terapeuty peÅ‚nej obecnoÅ›ci, uwaÅ¼noÅ›ci i wraÅ¼liwoÅ›ci. Czytelnik zainteresowany pogÅ‚Ä™bianiem swoich umiejÄ™tnoÅ›ci w zakresie budowania relacji terapeutycznej znajdzie w ksiÄ…Å¼ce wiele cennych

wskazÃ³wek, popartych przykÅ‚adami konkretnych pytaÅ„ i wypowiedzi uczestnikÃ³w sesji terapeutycznych.

PodsumowujÄ…c, uwaÅ¼am, Å¼e ksiÄ…Å¼ka â€žTerapia skoncentrowana na emocjach. Teoria i praktykaâ€• to cenna i aktualna pozycja, ktÃ³ra dostarcza narzÄ™dzi niezbÄ™dnych do skutecznej pracy z emocjami, stanowiÄ…c waÅ¼ny wkÅ‚ad w rozwÃ³j wspÃ³Å‚czesnej psychoterapii. Warto zaznaczyÄ‡, Å¼e ksiÄ…Å¼ka ta nie ogranicza siÄ™ jedynie do teoretycznego omÃ³wienia EFT, lecz przede wszystkim peÅ‚ni funkcjÄ™ praktycznego przewodnika, oferujÄ…c liczne przykÅ‚ady i techniki, ktÃ³re moÅ¼na bezpoÅ›rednio zastosowaÄ‡ w codziennej pracy terapeutycznej przez psychoterapeutÃ³w rÃ³Å¼nych modalnoÅ›ci.

Dr Sylwia Kita

Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta, psychoterapeuta par, superwizor â€“ aplikant wÂ obszarze prowadzenia superwizji klinicznej psychoterapii osÃ³b dorosÅ‚ych, wykÅ‚adowca akademicki na wydziale psychologii Uniwersytetu SWPS