

RELACJE NA HUŚTAWCE Jak uwolnić się od negatywnych wzorców zachowań?



Cena: 39,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Avigail Lev, Matthew McKay, Michelle Skeen, Patrick Fanning
ISBN	978-83-7489-990-1
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	190 x 245 mm
Liczba stron	176
Tytuł oryginału	The Interpersonal problems workbook : ACT to End Painful Relationship Patterns
Przekład	Sylwia Pikiel

Opis produktu

„Relacje na huśtawce” polecam zarówno do samodzielnej lektury, jak i do wykorzystania w gabinecie. Przywołuje ważne idee i wartości, przypomina, co oznaczają w życiu relacje i jakie cierpienie niesie ucieczka od nich. Buduje motywację do zmiany, przywraca nadzieję, pokazuje, że nasze reakcje można zrozumieć i zmieniać, przybliżając je do naszych wartości. Dużo materiałów, przykładów, ćwiczeń pozwala efektywnie wykorzystać podręcznik w gabinecie. Można rozważać włączanie go na różnych etapach terapii – w ramach psychoedukacji, budowania konceptualizacji, wprowadzania nowych technik, pracy motywującej.

Joanna Salbert

psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka terapii poznawczo-behawioralnej

Czy zauważasz, że w relacjach z ludźmi czegoś ci brakuje? Że udajesz w nich kogoś, kim naprawdę nie jesteś? Że one szybko się rozpadają lub że jest ci trudno je nawiązywać? A może charakteryzują je ciągłe wzloty i upadki? Jakikolwiek są twoje relacje, jeżeli tylko uważasz je za małe

satysfakcjonujące, to sięgnij po książkę „Relacje na huśtawce”. Autorzy w bardzo czytelny sposób łączą podejście terapii schematu oraz terapii akceptacji i zaangażowania, aby opracować praktyczne techniki rozpoznawania powstałych w wyniku wcześniejszych doświadczeń schematów, które odpowiadają za późniejsze zachowania w relacjach z ludźmi, a także metody radzenia sobie z tymi schematami.

dr n. społ. Maria Cyniak-Cieciura, przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny

Autorzy udzielają wielu zaskakująco prostych odpowiedzi na często skomplikowane pytania. Ta książka to doskonała propozycja dla osób, które nie chcą poprzestać na rozważaniach teoretycznych, ale chciałyby kształtować swoje życie w codziennej pracy nad sobą. Napisana jest prostym i zrozumiałym językiem, a prezentowane przykłady obrazują procesy zachodzące w relacjach z innymi oraz w nas samych. Ćwiczenia i podpowiedzi dotyczące tworzenia konstruktywnych wzorców relacji wzmacniają poczucie, że na każdym etapie naszego życia zmiana jest możliwa. Ważne jest, aby zacząć ją od samego siebie.

Magdalena Sękowska, psycholog, psychoterapeuta, dyrektor Kliniki Uniwersytetu SWPS w Poznaniu

"Relacje na huśtawce" to książka o tym:

- Jak krótkotrwałe strategie radzenia sobie z interpersonalnymi problemami stają się długotrwałymi obciążeniami
- Jak nasze schematy (czyli głęboko zakorzenione przekonania o naszej naturze i naturze naszych relacji, których źródłem są konkretne traumatyczne wydarzenia powtarzające się toksyczne komunikaty) stają się soczewkami, przez które widzimy bliskie nam osoby w sposób zniekształcony. Są niczym okulary przeciwsłoneczne, które ukazują świat w innych barwach.
- Jak wszystko to, czego unikamy w relacjach, wraca do nas po stokroć. A próba kontroli cierpienia jest tylko kolejnym źródłem cierpienia. I tylko gotowość doświadczenia negatywnych emocji może poprowadzić nas w stronę transformacji.
- Że dawna bezradność, w związku z którą czuliśmy się zmuszeni reagować na każde zdarzenie uruchamiające schematy, nie musi nas definiować.

Sabina Sadecka,

psycholożka i psychoterapeutka, współtwórczyni portalu opsykologii.pl.

O autorach:

Dr Matthew McKay – profesor w Wright Institute w kalifornijskim Berkeley, autor i współautor wielu książek, w tym *Sztuki skutecznego porozumiewania się*, *Związku wolnego od złości*, *Poczucia własnej wartości*, *Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks? Trening, Thoughts and feelings* oraz *ACT on life not on anger*. Specjalizuje się w poznawczo-behawioralnej terapii lęku i depresji.

Dr Avigail Lev – terapeutka poznawczo-behawioralna, specjalizuje się w terapii par, pracuje także z osobami zmagającymi się z problemami w relacjach interpersonalnych, lękiem, traumą, przewlekłym bólem i zaburzeniami nastroju. W praktyce klinicznej łączy zasady terapii akceptacji i zaangażowania oraz terapii schematów. Jest współautorką książki *Acceptance and commitment therapy for interpersonal problems*.

Dr Michelle Skeen – prowadzi krótko- i długoterminową terapię indywidualną oraz terapię par w nurcie schematów, poznawczym i behawioralnym, dotyczącą problemów w relacjach, kontroli wagi, złości, depresji, lęku, niepełnosprawności i traumy. Jest autorką książki *The critical partner* i współautorką *Acceptance and commitment therapy for interpersonal problem* oraz *Love me don't leave me*.

Patrick Fanning – zawodowo zajmuje się pisaniem książek na temat zdrowia psychicznego. Autor *Wizualizacji zmiany* i *Lifetime weight control* oraz współautor kilku poradników, w tym *Sztuki skutecznego porozumiewania się*, *Poczucia własnej wartości* i *50 ways to simplify your life*.

Patronat:

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej

Zdrowa Głowa

"Charaktery"

SPIS TREŚCI

Wstęp

Rozdział 1

Problemy interpersonalne – definicja

Rozdział 2

Rozpoznawanie schematów

Rozdział 3

Czynniki wyzwajające schematy

Rozdział 4

Wpływ schematów na relacje z ludźmi

Rozdział 5

Rezultaty stosowania strategii radzenia sobie ze schematami

Rozdział 6

Uważność

Rozdział 7

Uważna obserwacja relacji

Rozdział 8

Wartości

Rozdział 9

Gotowość

Rozdział 10

Defuzja: obserwowanie, nazywanie i pozbywanie się myśli

Rozdział 11

Defuzja: dystansowanie się od własnych myśli

Rozdział 12

Stawianie czoła emocjom wywołanym schematami

Rozdział 13

Akceptacja

Rozdział 14

Komunikowanie się bez agresji

Rozdział 15

Defuzja, akceptacja i wartości na co dzień

Aneks

Uwagi dla terapeutów

O autorach

Bibliografia

