

ULECZYĆ TRAUMĘ SEKSUALNĄ Umiejętności somatyczne pomagające odzyskać bezpieczną relację ze swoim ciałem, stawiać granice i wzmacniać rezyliencję



Cena: 54,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Erika Shershun
ISBN	978-83-8258-137-9
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	240
Format	190x245 mm
Tytuł oryginału	Healing Sexual Trauma Workbook: Somatic Skills to Help You Feel Safe in Your Body, Create Boundaries, and Live with Resilience
Przekład	Sylwia Pikiel
Redakcja merytoryczna	dr Filip Szumski

Opis produktu

Erika Shershun – licencjonowana psychoterapeutka i superwizorka, prowadzi własną praktykę w San Francisco. Specjalizuje się w psychoterapii osób, które doświadczyły przemocy seksualnej. Prowadzi cotygodniowe spotkania grupy wsparcia dla tych osób. Ukończyła studia z psychologii klinicznej # w California Institute of Integral Studies. Jest członkinią California Association of Marriage and Family Therapists oraz United States Association for Body Psychotherapy.

Erika Shershun napisała bardzo potrzebną książkę, stanowiącą źródło prawdziwej siły dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej. Wyjaśnia w niej, w jaki sposób trauma wpływa na nasze ciało, umysł i duszę. Proponuje kompleksowy zestaw formularzy, ćwiczeń somatycznych i narzędzi potrzebnych do uleczenia traumy seksualnej. Omawia obawy i wątpliwości często pomijane w terapii. Ze współczuciem służy radą, daje nadzieję i wsparcie, których osoby z doświadczeniem przemocy seksualnej tak potrzebują i na które zasługują.

dr Susanne Babbel

autorka książki Heal the body, heal the mind i bloga w portalu Psychology Today

PATRONAT

Opsychologii.pl, Polskie Stowarzyszenie Somatic Experiencing, Instytut Poliwagalny

MATRONAT

Fundacja Feminoteka

SPIS TREŚCI

Wstęp
Rozdział 1
Jak poczuć się bezpiecznie w swoim ciele
Rozdział 2
Reakcje ciała oraz uważność i samowspółczucie
Rozdział 3
Doznania cielesne – język, jakim mówi ciało
Rozdział 4
Wspomnienia i bodźce wyzwalamy związane z traumą
Rozdział 5
Zrozumieć dysocjację, flashbacki i strach
Rozdział 6
Granice – ciągły proces dokonywania wyborów
Rozdział 7
Wzmacnianie rezyliencji dzięki inteligencji emocjonalnej
Rozdział 8
Odżałowanie tego, co utracone, i odzyskanie sił seksualnych
Rozdział 9
Twoje wzmacnione Ja
Podziękowania
Bibliografia