

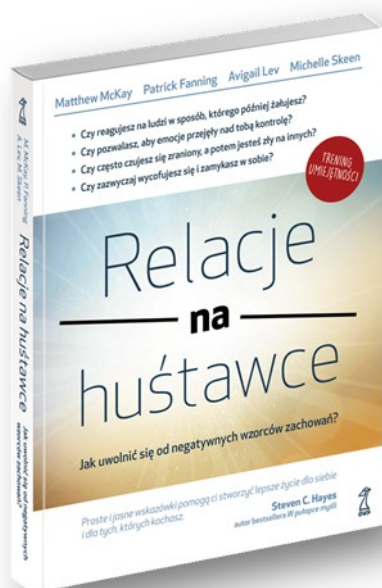
Relacje na huśtawce. Jak uwolnić się od negatywnych wzorców zachowań



Praktyka
nowe rozwiązania i regulacje

Matthew McKay, Patrick Fanning, Avigail Lev, Michelle Skeen

Przyczyną trudności w relacjach międzyludzkich są głęboko zakorzenione, nieuświadomione schematy powstałe jako efekt toksycznych doświadczeń w dzieciństwie. Terapia schematów oraz terapia akceptacji i zaangażowania wyjaśniają sposób, w jaki powodują one problemy z zachowaniem i prowadzą do utrwalenia niesprawdzających się strategii działania, które ostatecznie uniemożliwiają budowanie zdrowych relacji.



W książce opisano techniki terapeutyczne i przykłady pomagające:

- ⇒ rozpoznać i zmienić negatywne wzorce postępowania w kontaktach z ludźmi,
- ⇒ kontrolować reakcje na czynniki uaktywniające schematy,
- ⇒ wyzwolić się spod negatywnego wpływu bolesnych myśli i emocji,
- ⇒ wykorzystać techniki uważności w interakcjach z ludźmi,
- ⇒ kierować się swoimi wartościami w kontaktach z bliskimi,
- ⇒ stosować pozytywne strategie komunikacyjne.

Pozytywne rekomendacje książki wydali m.in.

Dr Stan Tatkin - klinicysta, badacz, wykładowca, twórca metody Psychobiological Approach to Couple Therapy

Wendy Behary - autorka *Rozbroić narcyza: jak radzić sobie z osobą zapatrzoną w siebie*

Dr Maria Cyniak-Cieciura - przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej,

Przemysław Mućko - autor bloga Psychowiedza, współzałożyciel Centrum Terapii Schematu „Integral”

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

Patronat: Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej, Zdrowa Głowa, Charaktery