

Prezentujemy Państwu kolejny, specjalny numer „PsychoWieści”, a w nim dwie recenzje książek.
Życzymy przyjemnej lektury i dziękujemy za subskrybowanie „PsychoWieści”!

Recenzja

Niklas Törneke
- „Metafory w psychoterapii. Przewodnik praktyka”

Osoba autorska: Inga Błażej
Korekta: Zuzanna Konieczna

„Sposób, w jaki relacyjnie wiążemy zdarzenia i obiekty, decyduje o tym, jak różne rzeczy wpływają na nasze zachowanie – co ma dla nas kluczowe znaczenie”

Ta książka jest jak skrzynka z narzędziami – takiego porównania użyto w przedmowie i jest ono zdecydowanie trafione.

„Metafory...” stanowią przewodnik zarówno po pojęciu metafor, jak i ich zastosowaniu. Mogłoby się wydawać, że rozważania nad zagadnieniem metafor w psychoterapii są zbędne, autor jednak konsekwentnie udowadnia, że jest inaczej – i robi to w bardzo przystępny dla czytelnika sposób.

Książka składa się z dwóch dopełniających się części: teoretycznej i praktycznej. Pierwsza, dość obszerna, wprowadza wszelkie niezbędne pojęcia, stanowiąc podstawę dalszej lektury. Autor opiera się głównie na teorii ram relacyjnych, a przy tym i na analizie zachowania, jednakże wcześniejsza znajomość jej założeń nie jest wymagana, gdyż to, co niezbędne do zrozumienia tematu metafor zostaje skrupulatnie wyjaśnione. Na każdym kroku przywoływane są konkretne badania lub uczciwie mowa jest o ich niedoborze w danym temacie. Zaletą książki jest to, że nazywa wiele zjawisk, które intuicyjnie rozumieliśmy, ale nie znaliśmy na nie słowa.





Tym jednak, których teoria nuży, autor ułatwia sprawę tworząc rozdział 6: dwie strony podsumowania najważniejszych zagadnień teoretycznych, niezbędnych do zrozumienia części praktycznej. Jasny i czytelny układ pozostawia czytelnikowi swobodę, a przy tym ułatwia powrót do książki po dłuższym czasie.

Druga część to tytułowy przewodnik praktyka, instrukcja krok po kroku, jak metafory zauważać i ich używać. Celem – co jest podkreślane wielokrotnie – nie jest używanie metafor samych w sobie, a ułatwienie osiągnięcia konkretnych celów terapeutycznych. Autor uczy nas, jak to zrobić, prezentując trzy postacie (oczywiście wymyślone) i opisując ich dialogi z terapeutą. Analiza zastosowania metafor, ich funkcji i znaczenia, na podstawie realistycznych zdań, które w gabinecie naprawdę mogą paść, pozwala na lepsze przyswojenie materiału. Czytanie tych fragmentów skłania przy okazji do refleksji; przykłady podawane przez autora sprawiają, że od razu możemy odnieść teorię do swoich przeszłych doświadczeń.

Recenzja

Stephen W. Porges,
- “Neurofizjologiczne podstawy emocji i przywiązania w teorii poliwagalnej”

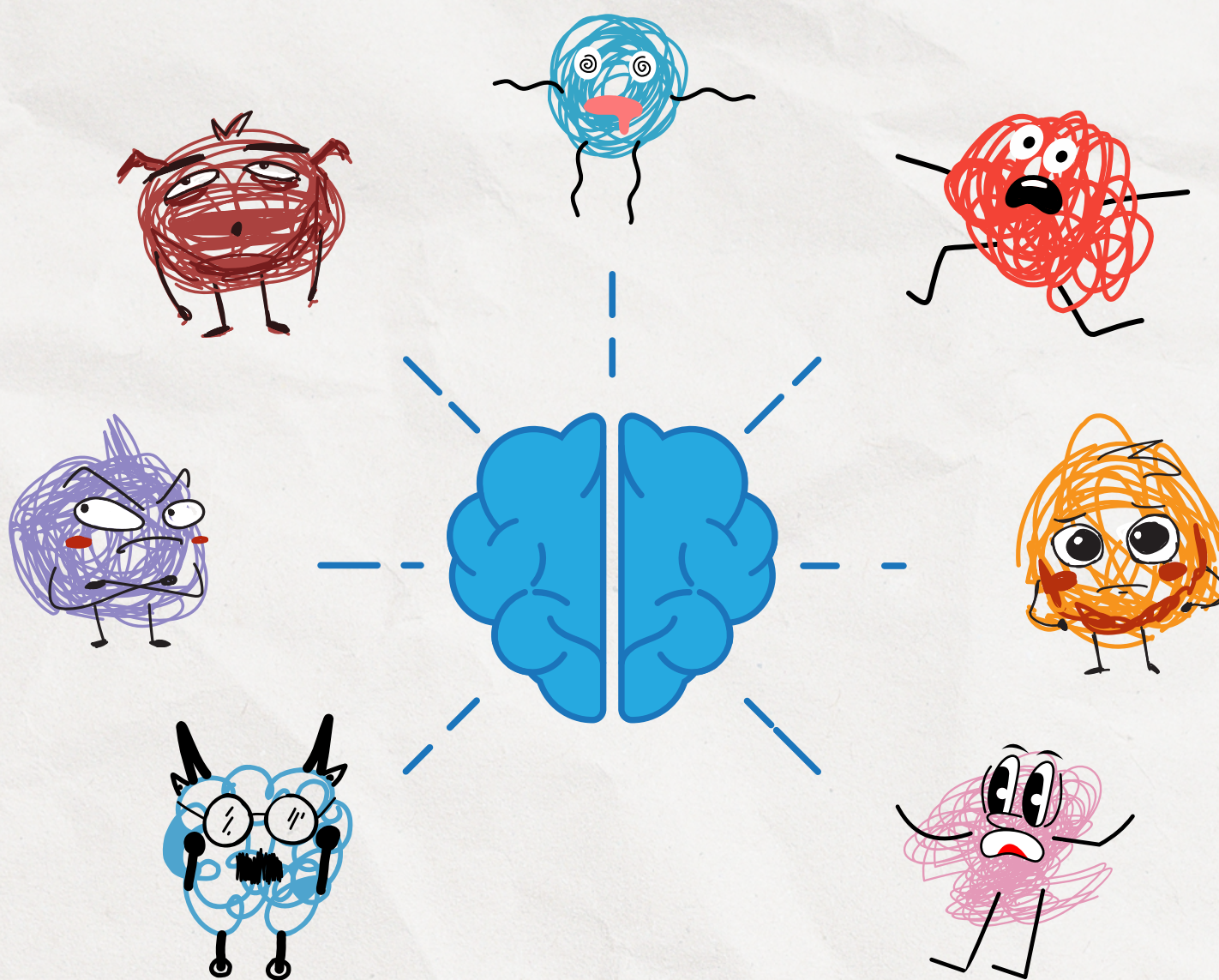
Osoba autorska: Martyna Krzempek
Korekta: Zuzanna Konieczna

Stephen W. Porges, zajmujący się rozwijaniem teorii poliwagalnej od ponad trzech dekad, skompilował w książce “Neurofizjologiczne podstawy emocji i przywiązania w teorii poliwagalnej” opublikowane przez siebie wcześniej artykuły, tworząc jednolitą i holistyczną całość - kompendium wiedzy nie tylko teoretycznej, ale co ważniejsze praktycznej, na temat teorii poliwagalnej.

Teoria ta nie daje się zaklasyfikować do jednej dziedziny, łącząc w sobie elementy psychologii (i jej subdziedzin, np. psychologii rozwojowej), psychofizjologii, neurobiologii czy biologii ewolucyjnej, stanowiąc twór niejednorodny, ale przy tym dość jednolity. Głównym trzonem teorii poliwagalnej jest nerw błędny i jego rola w układzie przywspółczulnym (parasympatycznym). O ile układ współczulny odpowiada za reakcje walki lub ucieczki, o tyle układ przywspółczulny, wedle tej teorii, reguluje reakcje znieruchomienia oraz komunikację społeczną i zachowania społeczne.

Najważniejszym chyba komponentem teorii poliwalnej jest założenie, że połączenia między ośrodkowym układem nerwowym, a autonomicznym układem nerwowym, są dwukierunkowe. Te podstawy teorii, obecne już w jej pierwotnych wersjach, są następnie w książce Porgesa dogłębnie rozwijane i pogłębiane o szczegółowe mechanizmy, np. samoregulacji czy rozwoju.

Niezwykle istotnym elementem książki, który sprawia, że jest ona tak ważna dla psychologów praktyków, jest część dotycząca klinicznych i terapeutycznych aspektów teorii poliwalnej. Autor prezentuje nie tylko teoretyczne podstawy rozwoju psychopatologii, w oparciu o teorię poliwalną, ale idzie krok dalej, rozważając wynikające z nich perspektywy terapeutyczne.



Struktura organizacji treści w książce ułatwia dogłębne zrozumienie teorii poliwalnej, dzięki przechodzeniu od ogółu do szczegółu. Pewien mankament stanowi jednak Wstęp - autor porusza w nim wiele luźno związanych wątków dotyczących samej treści teorii, jej ewolucji w czasie, czy własnych doświadczeń, związanych z badaniami. Jest to przeładowanie niezrozumiałą jeszcze na tym etapie treścią, które może bardziej wprowadzać zamęt i zniechęcać do zgłębiania teorii poliwalnej, zamiast wprowadzać do tej niezwykle cennej pozycji. Wstęp ten dużo lepiej sprawdziłby się jako zwięzłe podsumowanie książki, niż jej początek. Należy jednak zaznaczyć, że już po zapoznaniu się z treścią pierwszych kilku rozdziałów, Wstęp staje się zrozumiały i sensowny dla czytelnika. Na pierwszy rzut oka może się on jednak wydawać przytłaczający.

Nie zmienia to faktu, że ta książka stanowi bardzo ważne źródło zebranej dotychczas wiedzy na temat teorii poliwalnej, ale również ciekawych perspektyw na dalsze badania w tym obszarze, zarówno na polu doskonalenia samej teorii, jak i jej zastosowań praktycznych. Pozycja jest tym samym atrakcyjna dla szerokiego grona odbiorców i przydatna w szerokim spektrum zainteresowań.



**Życzymy
Państwu
wspaniałego
wypoczynku!**

dialogskn.pl

**Każdy kolejny numer „PsychoWieści” będzie ukazywał się
w pierwszy poniedziałek miesiąca!**

Zespół redaktorów i redaktorek „PsychoWieści”: Alicja Dejneka, Inga Błażej, Zuzanna Konieczna, Zuzanna (Zet) Kozłowskie, Natalia Koźmińska, Martyna Krzempek, Maria Krawczyk, Julia Krajewska, Nina Kędziora, Aleksandra Lubkowska, Małgorzata Michalska, Michał Muszyński, Hubert Patryn, Emilia Pietraszewska, Mateusz Pleskowicz, Patrycja Rakowska, Valeriia Shliakhova, Aleksandra Suska, Alicja Witczak, Agata Wróblewska.

Zespół korekty: Zuzanna Konieczna, Natalia Koźmińska

Koordynatorka Newslettera: Zuzanna Konieczna

Osoba Koordynatorska Recenzji: Zet (Zuzanna) Kozłowskie

SKN Psychoterapii „Dialog” Uniwersytet Warszawski

Stefana Banacha 2D, 02-097 Warszawa



STUDENCKIE
KOŁO NAUKOWE
PSYCHOTERAPII
DIALOG

