

## Corpul isi aminteste - Psihofiziologia si tratamentul traumei - ( I )



Pentru cei afectati in mod direct de trauma, explicatiile culese in aceasta carte sunt de asemenea binevenite, oferind raspunsuri la anii de framantari si indoilei legate de propria persoana vizavi de esecul de a se adapta la multe din cerintele vietii cotidiene.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 42,00 lei

Pret cu reducere: 40,00 lei

Pretul de vanzare: 42,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

Pentru a naviga prin multitudinea de informatii pe care ultimul deceniu le-a adus in provocatorul domeniu al psihologiei traumei, este nevoie de concizie si claritate. Sunt doua calitati prin care aceasta carte, *Corpul isi aminteste*, ne impresioneaza in mod special. Autoarea americana Babette Rothschild reuseste sa transmita mult necesara structura de baza pe care orice terapeut o poate lua cu el in cabinet din complexa teorie a psihofiziologiei traumei, dar, mai mult de atat, ne reda pas cu pas o veritabila metoda de lucru cu pacientii. Ea se concentreaza asupra modului in care traim evenimentele de viata in corp si asupra fenomenului de memorie implicita. Pentru cei afectati in mod direct de trauma, explicatiile culese in aceasta carte sunt de asemenea binevenite, oferind raspunsuri la anii de framantari si indoilei legate de propria persoana vizavi de esecul de a se adapta la multe din cerintele vietii cotidiene.

\*

„Aceasta carte este organizata in doua sectiuni principale. Partea I, *Teorie*, prezinta si discuta teoria pentru intelegerea modului in care mintea si corpul uman functioneaza, inregistreaza si isi amintesc evenimentele traumatice si ceea ce poate impiedica sau facilita aceste capacitati. Sunt incluse cele mai convingatoare dovezi actuale din neurostiinta si psihobiologie, precum si teoriile care au trecut testul timpului. In Partea a II-a, *Practica*, sunt prezentate strategii pentru ajutarea corpului si mintii traumatizate. [...] Instrumentele oferite sunt in acord cu si sunt aplicabile oricarui model terapeutic adaptat lucrului cu persoane traumatizate.”

„In mod rational, Charlie si-a amintit atacul cainelui si a stiut ca se temea de caini. El stia, de asemenea, ca Ruff nu il ataca. Dar toate gandurile sale rationale pareau a nu avea niciun efect asupra sistemului sau nervos. Corpul lui Charlie a reactionat ca si cum era atacat sau urma sa fie atacat din nou. A ramas paralizat. Ce s-a intamplat in creierul si in corpul lui Charlie de a cauzat o reactie atat de extrema in absenta unei amenintari efective? [...] Ce putea fi facut pentru a-l ajuta pe Charlie sa nu mai aiba aceste reactii extreme in prezenta cainilor? Raspunsul la aceste intrebari asigura baza cartii *Corpul isi aminteste*.”

Babette Rothschild



## CUPRINS

Mulumiri	7
Introducere	
Despre construirea de puncte	9
Lucrul cu corpul nu necesita atingere	12
Controversa amintirilor false	13
Structura acestei carti	14
O precizare	15
PARTEA I	
CAPITOLUL UNU	
Prezentare generala a tulburarii de stres posttraumatic (TSPT)	19
Charlie si cainele. Partea I	27
Simptomatologia TSPT	22
Diferenta dintre stres, stres traumatic, stres posttraumatic si TSPT	25
Supravietuirea si sistemul nervos	25
Reactia defensiva fata de amenintarea reamintita	29
Disociere, inghet si TSPT	31
Consecinte ale traumei si ale TSPT	32
CAPITOLUL DOI	
Dezvoltarea, memoria si creierul	35
Creierul in dezvoltare	36
Ce este memoria?	49
CAPITOLUL TREI	
Corpul își amintește	63
Bazele senzoriale ale memoriei	64
Charlie și câinele. Partea a II-a	73
Sistemul nervos autonom: hiperexcitarea și reflexele de luptă, fugă și îngheț	74
Sistemul nervos somatic: mușchii, mișcările și memoria kinestezică	80
Emoțiile și corpul	87
CAPITOLUL PATRU	
Expresii ale traumei neamintite încă	97
Disocierea și corpul	98
Flashback-uri	103
PARTEA a II-a	
CAPITOLUL CINCI	

Înainte de toate, s? nu faci r?u	109	
Despre frânare ?i accelerare	111	
Evaluare ?i apreciere	112	
Rolul rela?iei terapeutice în psihoterapia traumei	114	
Siguran?a	121	
Dezvoltarea resurselor ?i refamiliarizarea cu ele	123	
Oaze, ancore ?i locul sigur	128	
Importan?a teoriei	132	
Respectarea diferen?elor individuale	135	
Zece fundamente pentru o psihoterapie a traumei sigur?	135	
CAPITOLUL ?ASE		
Corpul ca resurs?	137	
Con?tientizarea corporal?	137	
Împrietenirea cu senza?iile	144	
Corpul ca ancor?	145	
Charlie ?i câinele. Partea a III-a	146	
Corpul drept reper	147	
Corpul ca frana	155	
Corpul ca jurnal: intelegerea senzatiilor	156	
Memoria somatica ca resursa	159	
Facilitarea psihoterapiei traumei utilizand corpul ca resursa	160	
CAPITOLUL SAPTE		
Tehnici somatice suplimentare pentru o psihoterapie a traumei mai sigura	171	
Constientizarea duala	171	
Tonusul muscular: incordare versus relaxare	178	
Granitele fizice	185	
Problema atingerilor dintre client si terapeut	193	
Reducerea impactului incheierii sedintei	195	
CAPITOLUL OPT		
Amintirea somatica devine istorie personala	197	
Atentie la directia gresita	198	
Separarea trecutului de prezent	204	
Abordarea in primul rand a consecintelor traumei	205	
Conectarea continutului implicit cu cel explicit	210	
Gail. Partea a II-a	211	
Charlie si cainele. Ultimul episod	222	
Bibliografie		
Index	226	
	232	

## Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.