

NOVEDAD

La transformación del legado vivo del trauma

JANINA FISHER LA
TRANSFORMACIÓN
DEL LEGADO VIVO
DEL TRAUMA



LIBRO DE TRABAJO PARA
SUPERVIVIENTES Y TERAPEUTAS



Libro de trabajo para supervivientes y
terapeutas

Janina

Editorial: Editorial Eleftheria

ISBN: 9788412583144

Páginas: 192

Dimensiones: 15,3 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €

SINOPSIS

Las experiencias traumáticas dejan un legado vivo de secuelas que a menudo persisten durante años y décadas después de que los acontecimientos hayan terminado. Con frecuencia, se asume que volver a contar la historia de lo sucedido resuelve estos efectos. Sin embargo, los supervivientes relatan una experiencia diferente: Contar y volver a contar la historia de lo que les ocurrió a menudo reactiva sus respuestas traumáticas, abrumándolos en lugar de resolver el trauma. Para transformar las experiencias traumáticas, los supervivientes necesitan formas de trabajar con los síntomas que se inmiscuyen en sus actividades cotidianas, impidiéndoles una vida más allá del trauma. En este libro, la doctora Janina Fisher ofrece estrategias paso a paso que los supervivientes de trauma pueden utilizar solos o en colaboración con su terapeuta. Incluye diagramas sencillos que dan sentido a los confusos sentimientos y reacciones físicas que experimentan los supervivientes y hojas de trabajo para practicar las habilidades que aportan alivio. Este libro de trabajo se ha escrito para los supervivientes de trauma. Para ofrecerles apoyo, con ayuda de un terapeuta o sin ella, y para educar al mismo tiempo a terapeutas y a supervivientes respecto a los últimos conocimientos sobre el trauma y sus efectos en el cuerpo y el cerebro. Aunque la autora recomienda utilizar este libro con un terapeuta especializado en trauma, no todos los supervivientes tienen acceso a tratamiento especializado; a veces, de hecho, no tienen acceso a tratamiento alguno. Aun así, este libro tendrá más impacto si está conectado a la relación terapéutica, por lo que, en lugar de asignar el libro como material de lectura para la terapia, lo cual puede resultar distanciador, recomienda a los y las terapeutas utilizarlo junto con el paciente como un recurso de psicoeducación compartido o una guía para la terapia.