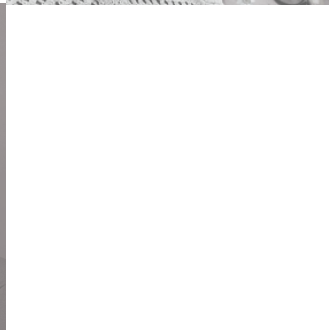
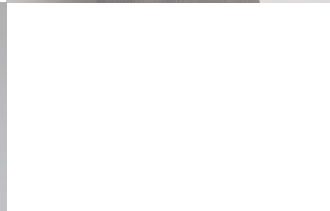
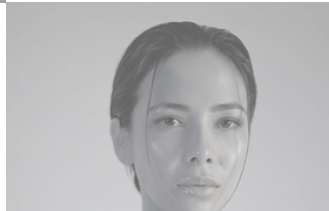
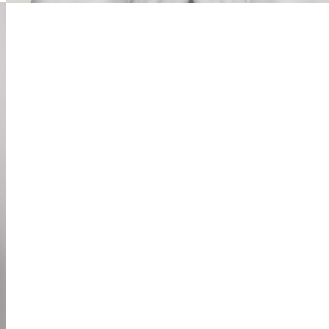
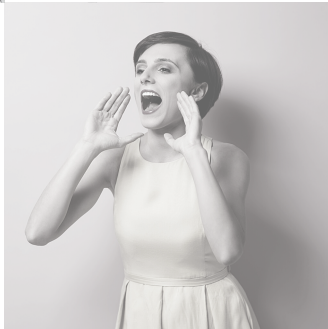




**POZNAJ OPINIE
NASZYCH
RECENZENTÓW
NA TEMAT E-BOOKA
"EMOCJE - WRÓG
CZY PRZYJACIEL?"**



DR ANETA PRZEPIÓRKA

Aneta Małgorzata Przepiórka, adiunkt
w Katedrze Psychologii Emocji i Motywacji
Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana
Pawła II.



Zawodowo interesuje się psychologią emocji, psychologią czasu oraz uzależnieniami od nowych mediów. Autorka ponad 70 artykułów z tej tematyki. Stypendystka, m.in. Fundacji na rzecz Nauki Polskiej, Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Realizuje liczne projekty badawcze.

Prywatnie, żona, mama trójki wspaniałych dzieci, fanka literatury zwłaszcza wiktoriańskiej. Lubi podróżować po Polsce i po świecie.

"O wartości ebooka stanowi jej tematyka. Brakowało takiej pozycji na rynku wydawniczym. Jest pozycją z typu must have dla tych, którzy doświadczają emocji i którzy chcą je lepiej rozumieć i kształtować, a więc w zasadzie jest lekturą obowiązkową dla Wszystkich."

DR ANETA PRZEPIÓRKA

Małgorzata Torój w swoim e-booku „Emocje. Wróg czy przyjaciel?” porusza istotne zagadnienie emocji, definiuje je i pokazuje ich rolę w codziennym życiu człowieka. Choć podjęte zadanie jest bardzo ambitne, Autorka wspaniale wywiązuje się ze swojego zadania, docierając do sedna zagadnienia. Niezwykle trafnie ujmując różnorodny koloryt emocji, odchodząc od schematycznego czarno-białego ich postrzegania w kategoriach pozytywny-negatywny czy dobry-zły. W sposób niezwykle dojrzały i świadomy pokazuje, że każda emocja, nawet mniej lubiana, jest przydatna i może stać się źródłem informacji dla nas. Na kolejnych kartach książki Autorka prezentuje wybrane emocje poczynając od strachu, smutku, złości, poczucia winy, poprzez zawiść i zazdrość i na poczuciu humoru kończąc. To, co stanowi o oryginalności tego opracowania jest przede wszystkim właśnie zawartość tematyczna. Autorka poświęca wiele stron emocjom, pokazując nam ich ludzką, zwłaszcza tych, które są może mniej przyjemne czy mniej akceptowane ze społecznego punktu widzenia. Autorka dowodzi, że właśnie mimo że są mniej oczekiwane, to nadal pełnią ważną funkcję dla naszego funkcjonowania. Jako Czytelnicy możemy wiele się dowiedzieć, jak te emocje wpływają na nas, jak kształtują nasze codzienne wybory, decyzje, relacje; możemy lepiej zrozumieć nie tylko nasze, ale i zachowanie innych osób. Ten e-book stanowi ważne kompendium wiedzy o emocjach pokazanej z naukowej jak i praktycznej perspektywy. Wiedza przedstawiona w tej książce jest niezwykle cenna, gdyż wypływa z psychologicznego wykształcenia Autorki oraz jej dużego trenerskiego i coachingowego doświadczenia. Doktor Małgorzata Torój w sposób bardzo udany łączy tutaj te dwie perspektywy: naukowca i praktyka. Przekazuje wiedzę teoretyczną w sposób niezwykle przystępny dla Czytelnika, popartą wieloma przykładami i opisami z pracy z klientami. Autorka pokazuje, jak radzić sobie z emocjami, co one mogą oznaczać dla nas i jak żyć z nimi w sposób bardziej świadomy. Zagadnienia są napisane w sposób bardzo przystępny, a jednocześnie są bardzo precyzyjnie przedstawione i świetnie osadzone w literaturze. O wartości ebooka stanowi jej tematyka. Brakowało takiej pozycji na rynku wydawniczym. Jest pozycją z typu must have dla tych, którzy doświadczają emocji i którzy chcą je lepiej rozumieć i kształtować, a więc w zasadzie jest lekturą obowiązkową dla Wszystkich.

Małgorzata Torój zaprasza Czytelników w niezwykle fascynującą podróż, podczas której możemy odkryć samych siebie, lepiej zrozumieć, czego się boimy, dlaczego tak reagujemy, jak sobie radzić ze złością, jak żyć bardziej świadomie. Każdy rozdział wzbogacony jest praktycznymi wskazówkami, pytaniami, które pobudzają nas do refleksji nad sobą, nad naszym życiem i naszymi wyuczonymi reakcjami. Pochylenie się nad tym, co czujemy i poszukiwanie głębszego sensu w naszych emocjach, może w sposób znaczący poprawić nasze życie czy nasze samopoczucie. Autorka nie wymusza żadnych zmian na nas, daje nam przestrzeń na podjęcie decyzji, co zrobimy ostatecznie z tą wiedzą. Co jest niezwykle cenne, to że Autorka podaje również odnośniki do pozycji w literaturze, gdzie możemy doczytać o interesującym nas zagadnieniu. Gotowi do podróży? Ja ze swojej strony gorąco zachęcam do odkrycia tego barwnego świata emocji, który przedstawiony jest w prezentowanym e-booku.



DR ELŻBIETA TRUBIŁOWICZ

Elżbieta Trubiłowicz – psycholog,
certyfikowany psychoterapeuta oraz supervisor
aplikant Polskiego Towarzystwa
Psychiatrycznego, wieloletni wykładowca KUL,
kieruje Specjalistyczną Poradnią dla Rodzin
MOPR Lublin oraz Fundacją „Młyn Przemian”.
Prowadzi ośrodek „True be” – psychoterapia,
superwizja, szkolenia.

W praktyce psychoterapeutycznej prowadzi
terapię indywidualną, małżeńską i rodzinną.

Prywatnie żona i matka dwóch dorosłych synów.

"Lektura e-booka Małgorzaty Torój to ciekawa podróż w dialogu z autorką i samym sobą. Jej odbycie pozwoli na klarowną odpowiedź na postawione w tytule pytanie i może znacząco pomóc w wędrówkach po dalszych, coraz bardziej szczęśliwych, życiowych drogach."

DR ELŻBIETA TRUBIŁOWICZ

Marzenie o dobrym, szczęśliwym życiu towarzyszy nam stale. Wypowiadamy je w pozdrowieniach, życzeniach, codziennych rozmowach. Poszukiwanie dróg do dobrostanu stanowi podłoże większości dociekań, zwłaszcza tych z obszaru psychologii. Najczęściej toczą się one w cieniu kartezjańskiego „Myślę, więc jestem”. Takie postrzeganie dominuje w licznych nurtach wspierania rozwoju i psychoterapii, skupionych wokół idei myśli i rozumienia. Często słyszane w gabinecie terapeutycznym zdanie „Ja to wszystko już rozumiem...” uzupełniane jest pełnym rezygnacji i smutku, „...ale ja tego nie czuję”. Dyskusje dotyczące roli poznawczego i emocjonalnego aspektu ludzkiego życia toczą się od dawna, lecz badania tego drugiego rozwinęły się dopiero od lat 60-tych ubiegłego wieku (Porges, 2020). Dlatego przybliżenie emocji w tak atrakcyjnej i zrozumiałej formie jaką proponuje Małgorzata Torój w swoim e-booku „Emocje-wróg czy przyjaciel” ma ogromną wartość.

Autorka zapraszając do podróży w głąb własnych emocji, nie zachęca do porzucania procesów intelektualnych, przeciwnie, często odwołuje się do opinii i przekonań. Pokazuje jednak jak fundamentalne dla naszego życia są emocje. W dialogu z czytelnikiem zachęca do poznawania swoich uczuć, po to by dostrzec, że wszystkie, nawet te trudne, pełnią w naszym życiu bardzo ważną rolę. Wskazuje na to jak szczególne pełnią dla nas funkcje oraz jak skutecznie możemy je wykorzystywać, pod warunkiem, że nie będziemy z nimi walczyć, tamując ich doświadczanie. Poznawanie, a dalej dopuszczanie do odczuwania własnych emocji, jest niezbędną do przejścia drogą poszukiwania równowagi. Poprzez szereg ćwiczeń odwołujących się do autorefleksji czytelnik może doświadczyć oczywistości i przydatności różnorodnych uczuć.

Pierwsze rozdziały książki odnoszą się do przykrych stanów emocjonalnych takich jak: strach, smutek, złość, poczucie winy i zawiść. Tłumienie i unikanie trudnych emocji leży u podłoża większości problemów psychicznych jakich doświadcza współczesny człowiek. E-book zachęca by ich nie tłumić, uczy jak korzystać z ich obecności oraz podpowiada jak sobie radzić, gdy zaczynają przytłaczać. Czytelnik nie tylko może zidentyfikować u siebie te emocje, lecz również określić w jaki sposób mu służą oraz jak sobie radzić z nieprzyjemnym aspektem tych przeżyć. Ogromnym walorem książki jest używanie przez Autorkę naturalnego, codziennego języka do rozpoznawania, akceptacji i dialogu z emocjami. Znaczną rolę przypisuje Małgorzata Torój poczuciu humoru omawiając jego różne funkcje i aspekty.

E-book szczególnie podkreśla wymiar społeczny emocjonalności. Akcentuje jak bardzo jest budowany w perspektywie emocji, jakie zadania wypełniają one w relacjach międzyludzkich. Osobny rozdział poświęca różnicom płciowym, przekonując iż ich znajomość pozwala na większą wzajemną akceptację i ułatwia budowanie mostów pomiędzy światem kobiet i mężczyzn. Nadanie publikacji formy e-booka jest szansą na ułatwienie korzystania z niej. Sprzyja temu również szata

DR ELŻBIETA TRUBIŁOWICZ

graficzna. Ważną rolę w książce pełnią fotografie ludzkich twarzy i postaci, wprowadzające aspekt komunikacji pozawerbalnej, będącej w emocjach najważniejszą drogą ekspresji. Istotnym walorem są liczne odniesienia do literatury, przywołanie ważnych wskazań naukowych, zarysowanie ścieżek, którymi czytelnik może pogłębiać swoje eksploracje. Lektura e-booka Małgorzaty Torój to ciekawa podróż w dialogu z autorką i samym sobą. Jej odbycie pozwoli na klarowną odpowiedź na postawione w tytule pytanie i może znacząco pomóc w wędrówkach po dalszych, coraz bardziej szczęśliwych, życiowych drogach.