

Traumaland

Michał Bilewicz

Traumaland

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Rozwój duchowy > Rozważania

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

46,90 zł

numer katalogowy: PR/0352

ISBN: 9788327738448

liczba stron: 336

format: 14,2 x 20,2 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2024

Jak wyrwać się z wpływu historycznej traumy?

Nieufni wobec państwa i wszelkich instytucji. Wiecznie narzekający i niezadowoleni. Pełni obaw i lęków. A jednocześnie gotowi do ogromnej mobilizacji w czasie kryzysu i pomagania innym, gdy są w potrzebie. Tacy są mieszkańcy Traumalandu.

Michał Bilewicz zaprasza do zgłębienia społecznej psychologii Polaków. Pokazuje, że nie jesteśmy unikalni. Podobnie jak inne historycznie straumatyzowane narody przystosowaliśmy się do trudnych warunków, w których przyszło żyć naszym przodkom. Czy jednak jesteśmy skazani na ciągłe przypomnianie trudnej historii? Czy istnieje droga wyjścia ze świata lęków i nadwrażliwości?

Książka Traumaland nie tylko pozwala zrozumieć, jak historia ukształtowała nasze codzienne zachowania, lęki i obsesje. Przedstawia też wskazówki, jak nie dać się upiorom z przeszłości.

Książka rekomendowana przez Polskie Stowarzyszenie Psychologii Społecznej

To jest książka dla odważnych i dociekliwych, którzy nie wierzą w jednowymiarowy obraz Polski – z której albo mamy być dumni, albo mamy się jej wstydzić. To jest książka dla ambitnych, którzy chcą zbudować swą historiozoficzną dojrzałość przez dostrzeganie obu powyższych perspektyw. To jest książka dla wrażliwych, którzy chcą zrozumieć samych siebie bez popadania w grupowy narcyzm, kulturę narzekania, mitologię ofiary, teorie spiskowe i bez wzniesienia społecznej agresji. Chcą być świadomi traum przenoszonych z pokolenia na pokolenie, ale nie zamierzają się poddać ich niszczycielskiej mocy. To jest książka także dla psychoterapeutów, którzy dzięki niej będą uważni nie tylko na to, co się ich pacjentom przydarzyło we wczesnym dzieciństwie, ale także na to, w jakich tragediach uczestniczyli ich przodkowie i praprzodkowie.

Michał Bilewicz pokazuje, na jakie pułapki poznawcze narażona jest nasza świadomość, zanurzona w martyrologii i zbudowanym na niej patriotyzmie. Ale nie poprzestaje na opisie etiologii i psychopatologii Traumalandu. Proponuje terapię: poznać, sproblematyzować, zrozumieć i oswoić historyczną traumę, w której jesteśmy zanurzeni, a potem odzyskiwać sprawczość osobistą, społeczną i polityczną. Bo „wzrost potraumatyczny” jest możliwy – jeśli zrozumiemy nasze narodowe PTSD.

Bogdan de Barbaro, psychiatra, psychoterapeuta

Książka Traumaland jest napisana w przyjazny czytelnikowi sposób, przywołując liczne przykłady ze świata, wyniki najnowszych badań psychologicznych – ale jest też bogata w przemyślenia i refleksje autora. Lektura tej książki to prawdziwa przygoda czytelnicza, a w końcu nie jest łatwo pisać prosto na tak wymagający temat.

Daniel Bar-Tal, psycholog społeczny

Michał Bilewicz – psycholog społeczny i polityczny, pracownik Wydziału Psychologii na Uniwersytecie Warszawskim, gdzie kieruje Centrum Badań nad Uprzedzeniami. Zajmuje się psychologicznymi mechanizmami pojednania, pamięci zbiorowej, traumy i uprzedzeń. Laureat Nagrody im. Nevitta Sanforda przyznanej przez Międzynarodowe Towarzystwo Psychologii Politycznej (ISPP).