



## **Anna Borowiec**

Kraków, małopolskie

e-mail: [a.m.a.borowiec@gmail.com](mailto:a.m.a.borowiec@gmail.com)

Facilitator TRE® poziom I

Jestem w trakcie całościowego szkolenia w zakresie psychoterapii atestowanego przez zarząd Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, gdzie uczę się także psychodramy według Moreno.

Ukończyłam podyplomowe Studium Pomocy Psychologicznej w dziedzinie Seksuologii i jestem w trakcie spełniania pozostałych warunków do uzyskania certyfikatu seksuologa klinicznego.

TRE jest dla mnie rewelacyjną metodą, która z jednej strony może bardzo dobrze wesprzeć proces psychoterapii (np. uwalniając zgromadzone w postaci napięć uczucia), z drugiej strony może też pozwolić dojrzeć do innych rodzajów pracy nad sobą, czy to psychoterapii, czy określonych form ruchu, które są ciału potrzebne (np. bieganie, taniec). Ale przede wszystkim TRE jest dla mnie metodą wyjątkową jeśli chodzi o zdolności ciała do samoleczenia oraz samoregulacji napięć, które gromadzimy zarówno w sytuacjach traumatycznych, jak i w codzienności.

Lowen mówił "Ruch to życie". TRE jest dla mnie podążaniem za ruchem, który daje uzdrowienie i przyjemność - w rezultacie więc może zmieniać jakość życia.