

# REVISTA NDËRKOMBËTARE E **PSIKOTERAPISË TRUPORE**

## Arti dhe Shkenca e Praktikës Somatike

Botuar nga Shoqatat Evropiane dhe e Shteteve të Bashkuara për Psikoterapinë e Trupit dhe Psikologjinë Somatike

Translated in Albanian by: Elmedina Çesko

Përkthyer në Shqip nga: Elmedina Çesko

### **PËRMBAJTJA**

---

#### **EDITORIALI**

*Madlen Algafari, Aline LaPierre, Antigone Oreopoulou*

#### **PSIKOTERAPIA TRUPRE NË KOHËRAT PANDEMIKE**

**Një Botë e Përçarë**

*Courtenay Young*

**Gjithçka ka një kuptim**

*Madlen Algafari*

#### **INTERVISTË**

**Një Udhëtim Shkencor i Shamanit**

*Peter Levine me Aline LaPierre*

#### **HULUMTIM**

**Një Credo e vitit 2020 për Psikoterapistët Trupor**

**COURTENAY YOUNG**

##### **Abstrakti**

Kredo është një tërësi besimesh që ndikojnë në mënyrën se si ne jetojmë jetën, një deklaratë që udhëzon veprimet tona, një grup parimesh apo mendimesh që ndikojnë fuqimisht në mënyrën se si jetojmë dhe punojmë, dhe një pozicion nga i cili shohim botën. Me fillimin e kësaj dekade të re, në vitet 2020ta, besoj se tani ne si psikoterapist trupor, është koha që ne mund dhe duhet të krijojmë një kredo të re - një që përfshin hulumtim të duhur për atë që ne bëjmë profesionalisht.

**Fjalë kyçe:** psikoterapi trupore, hulumtim, evidencë

[Type here]

# REVISTA NDËRKOMBËTARE E PSIKOTERAPISË TRUPORE

## Arti dhe Shkenca e Praktikës Somatike

Botuar nga Shoqatat Evropiane dhe e Shteteve të Bashkuara për Psikoterapinë e Trupit dhe Psikologjinë Somatike

Translated in Albanian by: Elmedina Çesko

Përkthyer në Shqip nga: Elmedina Çesko

### RAST STUDIMI

#### **Pa Duar deri në Fund Terapisti dhe klienti përshkruajnë udhëtimin e tyre terapeutik**

**Lucien Ulrich dhe Saar Bach**

#### **Abstrakti**

Ky artikull është shkruar nga një terapist dhe pacient. Artikulli përshkruan procesin terapeutik të Saar Bach, i cili erdhi në terapi plotësisht pa i prekur (diskutuar) ndjenjat e saj, me gjykime negative për trupin e saj "të neveritshëm", mbipesha ekstreme dhe me çrregullim të personalitetit kufitar dhe të varur. Duke përfshirë trembëdhjetë vite punë javore - momente gëzimi, zënkash dhe depresioni si për pacientin ashtu edhe për terapistin - artikulli paraqet udhëtimin unik të pacientit për të mësuar të pranojë trupin e saj, ta shohë veten në pasqyrë dhe të humbasë peshë.

**Fjalë kyçe:** incest, pafuqi / fuqizim, dhunë, izolim / anëtar i grupit, turpi, emocione dërrmuese / emocione të tokëzuara.

### BESIMI I MISHËRUAR

#### **Tre shtete të vetëdijësimit të mishëruar dhe Vitaliteti terapeutik i mishërimit restaurues të vetë-vetëdijes**

**Alan Fogel**

#### **Abstrakti**

Ky artikull është i bazuar në një leksion kryesor nga Shoqata Evropiane e Psikoterapisë Trupore, Berlin, 2018. Unë kam rishikuar kërkimin shkencor dhe evidencat klinike për tre gjendje të veçantë të vetë-vetëdijësimit të mishëruar (restorativ, të moduluar dhe të disrregulluar), secila në cilësi të dallueshme me përvojë të ndjerë, proces të mendimit, aktivizimi i sistemit nervor autonom dhe angazhimi shoqëror. Unë sugjeroj që ndërsa shumica e praktikave klinike kanë për qëllim zhvendosjen e klientëve nga gjendje të çrregulluar në gjendje të moduluar (më të rregulluar), përfitimi i konsiderueshëm terapeutik arrihet duke promovuar mishërimit restaurues të vetë-vetëdijes si të terapistët ashtu edhe të klientët.

**Fjalë kyçe:** vetë-vetëdije e mishëruar, ndërveprimi, restaurim, rregullim, modulim, disrregullim

[Type here]

# REVISTA NDËRKOMBËTARE E PSIKOTERAPISË TRUPORE

## Arti dhe Shkenca e Praktikës Somatike

Botuar nga Shoqatat Evropiane dhe e Shteteve të Bashkuara për Psikoterapinë e Trupit dhe Psikologjinë Somatike

Translated in Albanian by: Elmedina Çesko

Përkthyer në Shqip nga: Elmedina Çesko

**Urtësia e Mishëruar: *Vallja në Treshe***

**Tina Stromsted, Ph.D., Jungian Analyst**

### Abstrakti:

Lëvizja Autentike, e njohur edhe si "imagjinatë aktive në lëvizje" është një qasje e thjeshtë por e fuqishme meditative dhe terapeutike që e lidh trupin, psikikën, shpirtin dhe marrëdhëniet përmes lëvizjes ekspresive dhe dëshmisë reflektuese. Nëpërmjet praktikës, pjesëmarrësit mund të thellojnë aftësinë e tyre për të qenë të pranishëm me veten e tyre dhe me të tjetër në një marrëdhënie më jetësore, e gjithnjë e më të vetëdijshme. Praktika mundëson një nivel të perceptimit të vetvetes dhe të tjetrit që mund të evokojë respekt të thellë dhe empatinë. Lejimi i shfaqjes së lëvizjes natyrore brenda një hapësire të sigurt, relative, përvoja mund të sjellë formë dhe dukshmëri të mëtejshme të emocioneve, zhvillim të elementeve dhe cilësive që mund të jenë shtypur më parë ose të paformësuar në jetën e personit. Kjo mund të sigurojë një rrugë drejt tërësisë - të jetosh një jetë më shpirtërore.

Kjo punëtori u përqëndrua në *Vallëja në Treshe*, një aplikim i mëtutjeshëm i Lëvizjes Autentike e zhvilluar nga analisti Jungian Marion Woodman, vallëzuesja Mary Hamilton dhe mësuesja e zërit Ann Skinner në qasjen e tyre BodySoul Rhythms. Një praktikues dhe mësues për një kohë të gjatë të Lëvizjes Autentike dhe të punës së Marion Woodman'it BodySoul Rhythms, autori reflekton se si këto praktika ndihmojnë në zhvillimin e vetëdijës së mishëruar që është esenciale për shërimin e marrëdhënieve tona me veten, tjetrin dhe me botën natyrore.

**Fjalë kyç:** Vallja në treshe, Lëvizja Autentike, Imagjinata Aktive, Marion Woodman, dëshmues, vetëdije e mishëruar

[Type here]

# REVISTA NDËRKOMBËTARE E PSIKOTERAPISË TRUPORE

## Arti dhe Shkenca e Praktikës Somatike

Botuar nga Shoqatat Evropiane dhe e Shteteve të Bashkuara për Psikoterapinë e Trupit dhe Psikologjinë Somatike

Translated in Albanian by: Elmedina Çesko

Përkthyer në Shqip nga: Elmedina Çesko

### Lëvizja autentike si një praktikë e meditimit lëvizës

#### për të mbështetur çrregullimin inflamator të imunitetit të ndërmjetësuar

**Elyn Selu**

#### **Abstrakti**

Ky artikull detalizon një studim të bërë me një grup të grave të diagnostikuara me sklerozë të shumëfishtë (MS) në zonën rurale të Karolinës Veri Perëndimore (WNC), të cilët morën pjesë në një klasë gjashtë-javore të Lëvizjes Autentike (AM). Studimi u krye si pjesë e disertacionit të doktoratës së autorit në psikologjinë e thellë somatike në Institutin Pacifik të Diplomimit. MS është një sëmundje fizike, që do të thotë ndikimi psikologjik i të jetuarit me shumë simptoma neurologjike është rrallë adresuar. Qëllimi i këtij studimi ishte të hulumtojë përvojat e jetuara të grave me MS duke siguruar një mënyrë për të qenë në marrëdhënie me simptomat. Synimi ishte të hulumtonim se si një praktikë e meditimit të lëvizjes vetë-drejtuar mund të kultivonte ndërveprimin dhe imagjinatën aktive, të dy mjete vetë-reflektuese që mbështesin shëndetin psikologjik. Gjetja kryesore e këtij studimi është se praktikat e meditimit të lëvizjes duhet të përfshijnë bashkësi të ndryshme kulturore, të cilët mund të mos kenë njohuri ndërvepruese. Praktika e mbështetjes në grup u bë mjet përmes të cilit pjesëmarrësit fituan gjuhën e mishërimit. Duke zhvilluar njohuri ndërvepruese, ata me çrregullim inflamator të imunitetit të ndërmjetësuar të MS shpesh zbulojnë një sens më të fortë të vetes dhe të lokusit të kontrollit të brendshëm që mund të ketë humbur si rrjedhojë e sëmundjes.

**Fjalë kyçe:** skleroza e shumëfishtë, lëvizja autentike, ndërveprimi

# REVISTA NDËRKOMBËTARE E PSIKOTERAPISË TRUPORE

## Arti dhe Shkenca e Praktikës Somatike

Botuar nga Shoqatat Evropiane dhe e Shteteve të Bashkuara për Psikoterapinë e Trupit dhe Psikologjinë Somatike

Translated in Albanian by: Elmedina Çesko

Përkthyer në Shqip nga: Elmedina Çesko

### **Psikoterapia Trupore dhe Psikologjia Somatike në praktikë**

#### **Shprehje Natyrore**

#### **Mësimi i Mishëruar brenda Eko-Psikosomatikës së Ndërlidhur**

**Alycia Scott Zollinger**

#### **Abstrakti**

Eko-Psikosomatika e Ndërlidhur lidhet me vetëdijen për frymëmarrje, inteligjencën somatike dhe vëmendjen e ndërgjegjshme për të ngritur më tej ndërmjetësimin kreativ përmes takimit me natyrën. Brenda kësaj mbledhije është një simbiozë ndërvepruese e intensifikuar përmes një perceptimi të ngritur. Njohja, frymëmarrja dhe çlirimi intim arrihet përmes aktit të komunikimit me natyrën e cila mund të shërbejë si një burim terapeutik eko-psikosomatik. Kjo formë e terapisë së angazhuar rrit mishërimin dhe rigjenerimin holistik. Kur ne ftojmë instinktet tona krijuese të rrjedhin nëpër trupin tonë, inteligjenca jonë somatike nxit që në një mënyrë përfshirjen e narracionin tonë historik dhe të inkurajojë transformimin e përafuar me dëshirat tona kryesore dhe mençurinë e brendshme. Kur bashkojmë perceptimin tonë të zemrës me frymëmarrje dhe vetëdije shqisore në natyrë, kufijtë e trurit linear shpërndahen. Ne fillojmë ta harmonizojm trupmendjen në thellësi të magjepsjes, qartësisë së dhembshurisë dhe vetëdijes sinenergjetike. Kur ekziston një element i natyrës për të ndihmuar në adresimin e vetes së brendshme, ekziston një lak reagimesh të jashtëm dhe tekstuale që tokëzon çdo fazë të ciklit të shërimit në një realitet të prekshëm. Eko-Psikosomatika e Ndërlidhur harmonizon vetëdijen dhe energjinë në atë mënyrë që mund të çojë impute direkte në strukturën e karakterit tonë, në nevojat e brendshme dhe në natyrën jetësore, si dhe të ndihmojë në përfundimin e ciklit të shërimit drejt homeostazës.

***Fjalë kyçe:*** inteligjenca somatike, eko-psikosomatika e ndërlidhur, mindfulness, lëvizje, shprehje, mishërim, cikël shërues, ndërmjetësimi kreativ.

[Type here]

# REVISTA NDËRKOMBËTARE E PSIKOTERAPISË TRUPORE

## Arti dhe Shkenca e Praktikës Somatike

Botuar nga Shoqatat Evropiane dhe e Shteteve të Bashkuara për Psikoterapinë e Trupit dhe Psikologjinë Somatike

Translated in Albanian by: Elmedina Çesko

Përkthyer në Shqip nga: Elmedina Çesko

### Një Hyrje në Psikologjinë Funktionale *Koncepti BES në Punën Klinike me Depresionin*

Enrica Pedrelli dhe Luciano Sabella

#### Abstrakti

Në Psikologjinë Funktionale, Përvojat Themelore të Vetes (BES) janë të nevojshme për një zhvillim të integruar dhe të tërë të Vetes. Artikulli përqendrohet kryesisht në BES e *Ndjesive* dhe *Kontaktit*, të cilat gjithmonë ndryshohen në tjetërsim dhe mungesë të rrjedhojës, dhe lidhen me çrregullimet depressive. Ne reflektojmë për nevojën për të bërë ndërhyrje në BES për individët që vuajnë nga çrregullimet depressive.

**Fjalë kyçe:** depresion, ndjesi dhe kontakt, kurë, psikologji funksionale, përvoja themelore të vetes

#### OASJA INTERDISCIPLINARE

#### Përzierje e diciplinave

#### Përdorimi i Shkencës së Ushtrimeve për të Shpjeguar Psikologjinë Somatike

Stacy Reuille-Dupont

#### Abstrakti

Ushtrimi ka potencial të ul efektet anësore negative, të ulë kostot mjekësore shoqërore dhe të rrisë cilësinë e jetës. Ekspozimi ndaj ushtrimeve fizike rrit pjesëmarrjen dhe krijon mundësinë për një shumëllojshmëri të pilot testeve të lëvizjeve të bazuar në intervenime të ndryshme, rurale, me një popullsi nga klinika e shëndetit mendor në trajtimin e shumë diagnozave klinike. Huluntimi origjinal (Reuille-Dupont, 2015) është përshkruar shkurtimisht para diskutimi të teorisë si përcaktues dhe prezentimit të ndërhyrjeve të bazuara në lëvizje për trajtimet e qëllimit të shëndetit psikologjik dhe fizik. Gjatë gjithë punimit, teoria e shkencës së psikologjisë dhe e ushtrimeve janë përfshirë për të shpjeguar implikimet fizike dhe ndryshimet psikologjike të trajtimit të bazuar në lëvizje. Është e rëndësishme të kuptohet terminologjia e zakonshme për të përfshirë klientët dhe praktikuesit e tjerë të kujdesit shëndetësor në trajtimin e bazuar në lëvizje për shëndetin psikologjik

[Type here]

# REVISTA NDËRKOMBËTARE E PSIKOTERAPISË TRUPORE

## Arti dhe Shkenca e Praktikës Somatike

Botuar nga Shoqatat Evropiane dhe e Shteteve të Bashkuara për Psikoterapinë e Trupit dhe Psikologjinë Somatike

Translated in Albanian by: Elmedina Çesko

Përkthyer në Shqip nga: Elmedina Çesko

dhe fizik. Për më tepër, si specialistë për të kuptuar rolin e trupit gjatë përvojës, është përgjegjësia e psikologut somatik të promovojë dhe avokojë për "ushtrimi si ilaç" kur kjo është e mundur. Poashtu të përfshira janë vizualet për të ndihmuar të gjeturat dhe në mbivendosjen e dicitinave për të kuptuar më mirë, për të ngritur vetëdijen dhe për të zgjeruar fjalorin e psikologëve somatik që duhet të përfshihen në ekipe multidisciplinare të kujdesit shëndetësor.

**Fjalë kyçe:** trajtim fizik me lëvizje, lëvizja për shëndetin mendor, shkenca e ushtrimeve, psikologjia somatike.

### Një përmbledhje e Qasjeve Psikologjike

#### për Trajtimin e Skizofrenisë

Një përqëndrim në psikoterapinë trupore të integruar dhe psikoterapinë trupore Japoneze (Dohsa-hou)

Yasuyo Kamikura

Ryozo Shimizu

Ichiro Okawa

Universiteti i Tsukuba

Universiteti Meijigakuin

Universiteti Tsukuba

#### Abstrakti

Skizofrenia është një çrregullim psikiatrik që kërkon trajtim shumë vjeçar, dhe pak pacientë shërohen plotësisht. Në Japoni, pak studime kanë hulumtuar qasjet psikologjike për trajtimin e skizofrenisë; psikoterapia mbështetëse është përdorur prej një kohe të gjatë, por kjo kërkon ndërhyrje afatgjate. Për më tepër, provat e gradimit sugjerojnë se efikasiteti i tij është i dobët, dhe trajtimet e reja për skizofreninë janë të nevojshme. Qëllimi i këtij rishikimi ishte të vlerësojë efektet e qasjeve psikologjike të përdorura për trajtimin e skizofrenisë dhe prezantimin e Dohsa-hou tek një audiencë ndërkombëtare. Literatura tregoi se trajnimi i aftësive shoqërore dhe edukimi psikologjik kanë ndikim të kufizuar në përmirësimin e aftësive të pacientëve, dhe shqyrtimet për efikasitetin e terapisë njohëse dhe të sjelljes janë në vazhdimësi. Ndeyshe nga kjo, provat mbështesin përdorimin e psikoterapisë trupore të integruar (BPT e integruar) në zvogëlimin e simptomave negative. Për më tepër, provat sugjerojnë që BPT e integruar dhe Dohsa-hou janë të aplikueshme në shumë raste, dhe janë efektive edhe si ndërhyrje të shkurtra, për shkak të përdorimit të komunikimit joverbal dhe përqendrimin në nënvetëdijen. Disa çështje të identifikuar me studimet e publikuara, vlerësojnë këto qasje të trajtimit me përfshirjen e mostrave me madhësi të vogla, ndikime hulumtuese dhe metodologjike, si dhe mekanizma të pashpjegueshëm. Studime të mëtejshme janë të nevojshme për të hetuar mekanizmat dhe efektet e Dohsa-hou në trajtimin e skizofrenisë. (196 fjalë)

[Type here]

# REVISTA NDËRKOMBËTARE E PSIKOTERAPISË TRUPORE

## Arti dhe Shkenca e Praktikës Somatike

Botuar nga Shoqatat Evropiane dhe e Shteteve të Bashkuara për Psikoterapinë e Trupit dhe Psikologjinë Somatike

Translated in Albanian by: Elmedina Çesko

Përkthyer në Shqip nga: Elmedina Çesko

**Fjalë kyçe:** skizofreni, efekti i trajtimit, qasje psikologjike, psikoterapia trupore e integruar, Dohsa-hou

### Magjia e Epigjenetikës - receta për jetë të shëndetshme

Milena Georgieva \* dhe George Miloshev

*Laboratori i Gjenetikës Molekulare, Instituti i Biologjisë Molekulare, Akademia Bullgare e Shkencave,*

#### Abstrakti

Prej një kohë të gjatë gjenetika është pranuar si një faktor përcaktues që formon tiparet dhe karakteristikat tona psikosomatike. Por të dhënat e fundit tregojnë se gjenet nuk janë fati ynë dhe ne jemi zotërit e trashëgimisë sonë. Pa dyshim, gjenetika moderne vërteton faktin se me mënyrën se si ne ushqehemi, me mënyrën se si marrim frymë dhe si trajtojmë veten ne rregullojmë veprimtarinë e gjeneve tona dhe rezultatit e tyre. Të dhënat e reja gjenetike e lidhin edukimin, inteligjencën, të ushqyerit dhe stilin e jetës si faktorë të fuqishëm që formojnë gjenet tona. Duke nxitur modifikime kimike në molekulën e ADN-së dhe të proteinave që organizohet në bërthamë, faktorë si stresi, mungesa e aktivitetit fizik dhe sëmundjeve kronike ndryshojnë mënyrën e funksionimit të gjeneve. Shkenca që studion mekanizmat molekularë me të cilët mjedisi drejton trashëgiminë e punës së gjeneve tona, quhet Epigjenetika. Trashëgimia epigjenetike ashtu si trashëgimia gjenetike shkon përtej kohës sonë dhe u transmetohet pasardhësve tanë.

Këtu, ne përmbledhim disa nga shembujt më të mrekullueshëm që ilustrojnë fuqinë e Epigjenetikës. Kriza Holandeze që nga koha e Luftës së Dytë Botërore dhe ndikimi i disa pandemive shkatërruese në jetën e njerëzve në mbarë botën si dhe Gjenetika tyre do të mundësojnë lexuesit të perceptojnë faktin se Epigjenetika mban çelësin e një jete të shëndetshme dhe një mënyre të zgjuar të jetuarit.

**Fjalë kyçe:** gjenetika, epigjenetika, psikosomatika, truri, stresi, ambienti, ushqimi



# REVISTA NDËRKOMBËTARE E PSIKOTERAPISË TRUPORE

## Arti dhe Shkenca e Praktikës Somatike

Botuar nga Shoqatat Evropiane dhe e Shteteve të Bashkuara për Psikoterapinë e Trupit dhe Psikologjinë Somatike

Translated in Albanian by: Elmedina Çesko

Përkthyer në Shqip nga: Elmedina Çesko

### ETIKA PROFESIONALE

#### Etika praktike

**David Trotzig**

Kryetari i Komitetit Etik të EABP

#### Abstrakti

Puna e komitetit të etikës të një shoqate profesionale varijon mbi një seri temash që, në teori, mund të shihen si të drejtpërdrejta, por që në praktikë varen nga shumë ndryshore: pritjet e agjentëve ose palëve të ndryshme të përfshira, qëllimi i asaj se çka konsiderohet të jenë subjekte të interes për veprimtarinë e komitetit të etikës, kontekstet kulturore dhe ligjore në të cilat ai mund të veprojë, etj. Pasojat e veprimeve të Komitetit të Etikës dhe / ose mungesa e veprimeve janë domethënëse për organizatën, si dhe për anëtarët e saj, klientët, pacientët apo edhe trajnerët. Respektimi i Udhëzimeve të Etikës nënkupton një përgjegjësi sociale që komiteti i etikës duhet të rregullojë dhe zbatojë midis anëtarëve të Shoqatës. Kjo përgjegjësi përfshin kujdesin për imazhin publik të shoqatës, dhe shmangien e sjelljes joetike midis anëtarëve individualë dhe organizativë, siç janë institucionet e trajnimit dhe shoqatat profesionale. Ndryshimet e zakoneve dhe vlerave gjatë kohës, dhe ndryshimet e shumë vendeve dhe kulturave të ndryshme, i japin udhëzimeve etike një rol të rëndësishëm si mbrojtës i frymës së shoqatës, siç përcaktohet në nenet e shoqatës. Kjo do të thotë që një kujdes i veçantë duhet t'i kushtohet mësimi të etikës në mënyrë që të gjithë anëtarët dhe trajnerët të mund të ndajnë të njëjtat vlera, dhe të ndjehen të përfshirë dhe të lidhur me anëtarët që vijnë nga vendet dhe kulturat e ndryshme.

**Fjalë kyçe:** EABP, udhëzimet e etikës, etika organizative, përgjegjësia sociale, diversiteti kulturor, etika dhe cilësia, cilësia, ankesat e etikës, etika dhe ligji.

### PSIKOTERAPIA TRUPORE RRETH BOTËS

#### Zhvillimi i

#### Psikoterapisë së orientuar në trup në Rusi

**Boris Suvorov**

#### Abstrakti

Ky artikull ofron një përmbledhje të shkurtër të historisë dhe gjendjes aktuale të psikoterapisë të orientuar në trup në Rusi. Përmbledhja e fushave kryesore të psikoterapisë së orientuar drejt trupit

[Type here]

# REVISTA NDËRKOMBËTARE E **PSIKOTERAPISË TRUPORE**

## Arti dhe Shkenca e Praktikës Somatike

Botuar nga Shoqatat Evropiane dhe e Shteteve të Bashkuara për Psikoterpinë e Trupit dhe Psikologjinë Somatike

Translated in Albanian by: Elmedina Çesko

Përkthyer në Shqip nga: Elmedina Çesko

në Rusi përfshin një prezantim të biosintezës, Bodydynamikës, Analiza Bioenergjetike dhe thanatoterapisë.

**Fjalët kyqe:** Psikoterapia, psikoterapia e orientuar në trup, biosinteza, RABOP, Bodinamika, Analiza Bionergjetike, Thanatoterapia, puna me traumë, Hakomi, SOBBORUS, Analiza Sociale Bioenergjetike, Shoqata Ndërkombëtare e Thanatoterapisë.

### **SHQYRTIMI I LIBRIT**

#### **Hollësi të Pafundme të Ndjesisë**

**Një vështrim në dy punimet kryesore mbi traumën**

**Nga Adam Bambury**

#### **Ecja e Tigris: Trajtimi i Traumës**

*Peter A. Levine dhe Ann Frederick*

North Atlantic Books, 1997

#### **Në një zë e pashprehur:**

**Si trupi çlirohet nga trauma dhe rikthen mirësinë**

*Peter A. Levine*

North Atlantic Books, 2010

### **PYETËSORI JONË**

---

Redaktor -In-Shefi *Madlen Algafari* [editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)

Zëvendës Redaktori *Aline LaPierre* [Viceeditor@ibpj.org](mailto:Viceeditor@ibpj.org) • Redaktori *Menaxhues Antigone*

*Oreopoulou* [managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)

[Type here]