



## Traumi e Shock Emotivi

Come uscire dall'incubo di violenze, incidenti e esperienze angosciose

Peter A. Levine

Traumi e shock emotivi sono momenti fondamentali

per l'evoluzione personale-psicologica, sociale e spirituale:

come riusciamo a gestire le esperienze più angosciose

influenza enormemente la qualità della nostra vita.

La maggior parte di noi è stata spesso traumatizzata da avvenimenti, talvolta apparentemente ordinari, occorsi soprattutto nell'infanzia, di cui non si è nemmeno coscienti e che pur tuttavia comportano pesanti conseguenze emotive, incluse **patologie**

psicologiche e fisiche.

Traumi di grande impatto e devastazione sulla psiche degli individui come violenza diretta, shock di guerra, abusi sessuali, incidenti, operazioni odontoiatriche o chirurgiche possono trarre grande beneficio dalle riflessioni e dalle tecniche sviluppate da Levine e dagli altri studiosi qui citati. Grazie a questa **guida accessibile a tutti**, imparerete a capire come cominciano e si sviluppano i sintomi post-traumatici e potrete correggere i meccanismi mentali ed emotivi che stanno alla loro base.

Troverete alcuni facili esercizi che vi aiuteranno a focalizzare l'attenzione sulle sensazioni corporee connesse a visualizzazioni e fantasie legate al trauma o ai disturbi che esso scatena.

Potrete scoprire con entusiasmo gli straordinari percorsi per la risoluzione del trauma, con alcune delle tecniche, qui illustrate, come il **Somatic Experiencing®**.

Un aiuto alla nostra psiche che ci viene anche dall'osservazione della natura intorno a noi, dove infinite volte animali e piante vivono traumi dai quali però hanno le capacità di uscire indenni, attuando istintivamente strategie difensive o lenitive che la natura stessa ha messo loro a disposizione.

<https://www.macrolibrarsi.it/libri/traumi-e-shock-emotivi-edizione-economica-libro.php>