

En una voz no hablada

Cómo el cuerpo se libera del trauma y restaura su bienestar

Levine, Peter A.

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459354

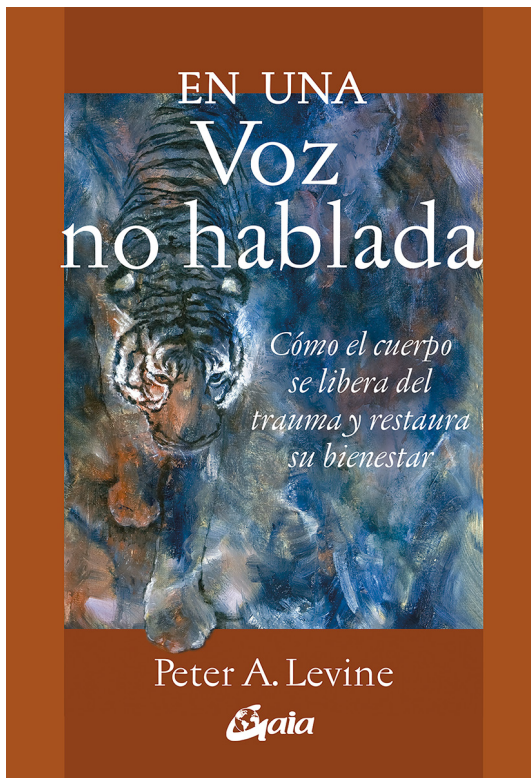
Páginas: 480

Dimensiones:

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

En esta obra, culminación del trabajo de toda su vida, Peter A. Levine recurre a su amplia experiencia como médico clínico, estudioso de la investigación cerebral comparada, destacado científico y apasionado observador del mundo animal para explicarnos la naturaleza y la transformación del trauma en el cuerpo, el cerebro y la psique. *En una voz no hablada* parte de la premisa de que el trauma no es una enfermedad ni un trastorno, sino una herida provocada por el miedo, la impotencia y la pérdida, y que podemos sanar esta herida empleando la capacidad de autorregular estados elevados de excitación y emociones intensas que todos poseemos de manera innata. Además de contar con un coherente marco teórico e interesantes testimonios, esta obra conjuga con maestría los últimos descubrimientos de la biología, la neurociencia y la psicoterapia corporal para mostrar que si unimos el instinto animal a la razón, podemos convertirnos en seres humanos más completos. «Combinando su vasto conocimiento médico con un exhaustivo estudio de etología, investigación del cerebro y rituales indígenas de sanación, Levine nos descubre que la herida causada por el trauma puede transformarse y cicatrizar gracias a los poderes sanadores naturales del ser humano».

Dr. Bessel Van Der Kolk, autor de *El cuerpo lleva la cuenta*