



Curar el trauma

Peter A. Levine

El libro fundacional del creador de la terapia *Somatic Experience* para sanar el trauma, de vuelta a las librerías años después de quedar descatalogado.

Esta obra, que estuvo descatalogada durante años y por fin vuelve a los lectores, ofrece una nueva y esperanzadora visión del trauma. Nos muestra al «animal humano» como un ser único, provisto de una capacidad instintiva para sanar y también con una mente capaz de aprovechar esta capacidad innata. El Dr. Levine se pregunta y responde una cuestión muy interesante: ¿por qué los animales salvajes que suelen estar amenazados constantemente casi nunca quedan traumatizados? Comprender la dinámica que permite que un animal sea prácticamente inmune a sus síntomas, nos permitirá descubrir el misterio del trauma en los seres humanos.

Esta obra nos da una nueva perspectiva sobre los síntomas del trauma y los pasos necesarios para curarlo, y nos ofrece una visión amplia de los sutiles pero poderosos impulsos que gobiernan nuestras respuestas ante los hechos abrumadores que pueden ocurrir en nuestras vidas. Para conseguirlo emplea una serie de ejercicios que ayudan a la persona a concentrarse en las sensaciones que le transmite el cuerpo. Porque es a través de una conciencia intensificada de esas sensaciones que podemos sanar.

«Su enfoque terapéutico ofrece ayuda a muchas de las personas que sufren los desconcertantes síntomas del estrés postraumático y representa una fuente de esperanza», Bettina Hippel, terapeuta de Rolfing

Fecha de publicación:

04/05/2022

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Peter A. Levine

Peter A. Levine es doctor en Física de la Medicina y Biología por la Universidad de California, en Berkeley, y también tiene un doctorado en Psicología por la International University. Durante sus treinta y cinco años de estudio del estrés y el trauma ha participado en importantes publicaciones científicas y médicas, y ha sido consultor de la NASA en el proyecto del transbordador espacial. Ha enseñado en el Centro para la Guía de los Hopi y en hospitales, centros para el tratamiento del trauma, y clínicas para el tratamiento del dolor de todo el mundo. Su obra superventas, *Curar el trauma*, ha sido publicada en trece idiomas.