

# Pokonaj traumę - John Hofman

John Hofman

Pokonaj traumę  
John Hofman

Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia  
Wydawnictwo Szaron > W naszej dystrybucji

19,89 zł

numer katalogowy: PS/0066  
ISBN: 9788364856006  
liczba stron: 75  
format: 145x205 mm  
oprawa: miękka  
rok wydania: 2014

Zamrożony ból jest związany z traumą. Chodzi tutaj o ból, który rozwija się w czasie długotrwałej traumy wywołanej poważną, emocjonalną, w tym seksualną, przemocą, jakimś brutalnym potraktowaniem przez innych, wypadkiem samochodowym, utratą kogoś z bliskich, ciężką chorobą i jej stłumieniem, bądź to przez jednostkę, bądź przez zbiorowość. Trauma nie ogranicza się do osobistych okoliczności, w których znajduje się jednostka, ale rozciąga się na całe regiony i narody. Nagła trauma sprawia, że pewne funkcje naszego mózgu zostają na jakiś czas zatrzymane. Doświadczamy szoku i traumy. Istnieje i taka możliwość, że z powodu szoku, który wywołuje zmiany w mózgu, zamrożeniu ulegają także nasze władze fizyczne i emocjonalne.

Możemy wówczas powiedzieć, że ofiary ulegają wewnętrznemu zamrożeniu. Jednak prędzej, czy później ich ukryty i wyparty ból (złość, smutek, depresja, strach...) dadzą o sobie znać. Ból pozostawiony samemu sobie, nie ważne jaki, wyjdzie w końcu na wierzch pod wpływem jakiegoś nagłego, niespodziewanego wypadku, który poruszy w danej jednostce jej czułą strunę. Jest to moment konfrontacji i prawdy. Jest to moment działania. Nie mamy wyboru, musimy zająć się ujawnionym zamrożonym bólem.

By uśmierzyć jakoś swój ból – niektórzy mówią, że krwawią wewnątrz – oddają się seksualnym ekscesom, obżarstwu, zakupoholizmowi lub pracoholizmowi..., mając nadzieję, że zneutralizują w ten sposób swoje emocjonalne zawirowania, swój fizyczny ból.

Są też ludzie, którzy wolą walkę. Zachowują się agresywnie, stosując czasem przemoc (grupy protestu, chuligani itp.) i zawsze są przeciw ko-muś lub przeciw czemuś. Walczą z autorytetami, tworzą grupy nacisku i wiążą się ruchami alternatywnymi i antyspołecznymi.

Trzecia kategoria jest najmniej znana. Chodzi o ludzi, którzy zamarzają od środka. W tej książce skoncentrujemy się właśnie na nich.