

Comunicato Stampa

Le Edizioni Erickson presentano **Paura di sentire.**
Come gestire il "pericolo" delle emozioni
di
Michele Giannantonio



Le emozioni svolgono un ruolo fondamentale nella vita di ogni persona, ci forniscono informazioni per valutare le situazioni, ci aiutano a prendere decisioni, a organizzare le nostre scelte e il nostro comportamento. Ma sebbene tutti noi usiamo quotidianamente le emozioni, spesso le ignoriamo, perdendo di vista i nostri reali obiettivi.

Paura di sentire. Come gestire il "pericolo" delle emozioni conduce il lettore attraverso i mille modi che utilizziamo per distorcere e tradire le nostre emozioni. Attraverso strategie provenienti dalla psicoterapia sensomotora e dalle pratiche di *mindfulness*, si suggeriscono chiavi di lettura ed esercizi pratici per diventare più padroni delle sensazioni fisiche, del corpo e del nostro mondo emotivo, imparando ad affrontare quello che ci spaventa in modo graduale ed efficace.

Il lavoro quotidiano come psicoterapeuta mi ha gradualmente portato a rendermi conto che spesso le persone si trovano bloccate nei confronti di un problema a causa, innanzitutto, delle loro emozioni, e delle difficoltà che hanno nel gestirle. A volte, certamente, le emozioni sono davvero intense e potenzialmente destabilizzanti, ma nella maggior parte dei casi il punto fondamentale è un altro. Il vero problema di molte persone, infatti, è che una parte fondamentale delle loro energie viene utilizzata per non sentire le loro emozioni; nasconderle, camuffarle, magari diventando iper-razionali, illudendosi con ciò di avere il controllo di qualunque cosa possa accadere o sia accaduta. In altri casi, la vita viene impostata con frenesia, in modo da non potersi mai veramente fermare, per ascoltarsi, e quindi per accogliere le proprie emozioni. Michele Giannantonio

Scheda libro: <http://www.erickson.it/Libri/Pagine/Scheda-Libro.aspx?ItemId=40084>

Michele Giannantonio Psicologo psicoterapeuta, libero professionista, insegna alla SBPC (Scuola Bolognese di Psicoterapia Cognitiva), al CISSPAT (Centro Italiano Sviluppo Psicoterapia a Breve Termine) e presso numerosi corsi e master di formazione in psicoterapia e psicotraumatologia. Socio ordinario dell'Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva (AIAMC) e dell'Associazione Italiana di Ipnosi (SII), facilitatore e supervisore EMDR, è curatore del sito internet www.psicotraumatologia.com e membro del Comitato Scientifico dell'Associazione Italiana Vulvodinia. È autore di numerosi testi relativi a diverse aree della psicoterapia, della psicotraumatologia e della sessuologia.

Il suo libro precedente *Mi vado bene?*, pubblicato dalla Erickson due anni fa, è stato tradotto in polacco.

Le **Edizioni Centro Studi Erickson** si occupano dal 1984 di didattica, educazione, psicologia, lavoro sociale e welfare attraverso la produzione di libri, riviste, software didattici e servizi on line. Pubblicazioni molto conosciute e apprezzate, perché affiancano la presentazione scientificamente rigorosa di teorie e metodologie innovative a suggerimenti operativi, studi di caso e buone prassi.

Attualmente le Edizioni Erickson hanno un ampio catalogo che tocca i temi delle difficoltà di apprendimento, della didattica per il recupero e il sostegno, dell'integrazione delle persone diversamente abili, delle problematiche adolescenziali e di quelle sociali.

Per maggiori informazioni:

ufficiostampa@erickson.it

Edizioni *Centro Studi Erickson*

Via del Pioppeto 24

Fraz. Gardolo - 38121 Trento

Tel. 0461 950690 - Fax 0461 950698

www.erickson.it