

LA GIOSTRA DELLE EMOZIONI



Stiamo attraversando un lungo periodo di stress che in molti di noi sta generando emozioni e sensazioni negative, a volte pesanti e ingombranti, a volte talmente leggere e sotto la soglia della percezione che stentiamo a riconoscerle.

Guardarle con obiettività, legittimarle, cercare un modo per elaborarle e trasformarle in risorsa può essere un buon metodo per attivare le nostre capacità di resistenza e resilienza.

La Biblioteca del Galluzzo propone una bibliografia che possa essere di supporto in questo periodo così difficile.

Tutti i libri proposti sono disponibili per il prestito e la consultazione.

Le emozioni, cosa sono:

dalle ragioni evolutive, ai meccanismi fisiologici che le sostengono, alla loro influenza sul corpo

Legrenzi, Paolo, A tu per tu con le nostre paure: convivere con la vulnerabilità; Bologna: Il Mulino, 2019

Coll.152.4 LEG

Paura, panico, contagio. Vademecum per affrontare i pericoli; Firenze, Giunti, 2020

Coll. 152.4 LEG

Matè, Gabor, Quando il corpo dice no: il costo dello stress invisibile; Torino: Il leone verde, 2019,

Coll.155.9 MAT

Panksepp J. Biven L.; Archeologia della mente: origini neuroevolutive delle emozioni umane, Milano: Raffaello Cortina Editore, 2014

Coll. 612.8 PAN

Rainville, Claudia, Metamedicina 2.0: la guarigione a portata di mano, ogni sintomo è un messaggio; Torino: Amrita 2015

Gli strumenti:

elaborare la paura e lo stress attraverso l'ascolto del corpo e la narrazione della propria storia.

Levine, Peter A., Somatic experiencing: esperienze somatiche nella risoluzione del trauma; Torino: Astrolabio, 2014

Coll. 152 LEV

**Trauma e Memoria: una guida pratica per elaborare i ricordi traumatici; Torino: Astrolabio 2018,
Coll. 152 LEV, Inv. 40555**

**Zimbardo P.G., Sword R.M., Sword R.M.K. La cura del tempo: superare i disturbi post-traumatici
con la nuova psicologia della prospettiva temporale; Firenze: Giunti, 2019
Coll. 616.8 ZIM**

**Uno sguardo sulla speranza:
ciò che ci sostiene nell'elaborazione delle risorse interiori e del pensiero positivo.**

**Bolen, Jean Shinoda, Iniziazione al Tao della psicologia: gli eventi sincronici della nostra vita;
Roma: Ed. Mediterranee 2010
Coll.150.1 BOL**

**De Vivo, Immacolata, Biologia della Gentilezza: le sei scelte quotidiane per salute, benessere e
longevità; Milano: Mondadori 2020
Coll. 616 DEV**

**Mancuso, Vito, Il coraggio di essere liberi; Garzanti, 2016
Coll. 123.5 MAN**

**Massignan, Marco, Guarire i traumi: comprendere e risolvere le ferite interiori; Milano: Tecniche
Nuove, 2018
Coll. 158.1 MAS**