



UM MÉTODO PODEROSO E REPLETO DE ESPERANÇA.

UMA OBRA ÚNICA, ELOGIADA POR TODOS OS QUE SE DEDICAM AO ESTUDO DO TRAUMA.

Em *A Vida Depois do Trauma*, Peter A. Levine — criador da Experiência Somática e figura que revolucionou o modo como os médicos e os psicólogos entendem e tratam os traumas — narra a sua jornada pessoal no sentido da cura das feridas da sua própria infância. Combina mais de 50 anos de estudos e observações clínicas para nos detalhar o que descobriu e oferecer-nos uma perspectiva única sobre a evolução do seu método, que combina ciência, empatia e espiritualidade.

A abordagem de Peter A. Levine é fundamentada na ideia de que o trauma não reside no evento em si, mas na resposta inacabada do corpo ao evento. Inspirado no comportamento de animais selvagens, que não incorporam o trauma após situações de perigo,

demonstrou que os seres humanos também têm uma capacidade natural de cura, que pode ser alcançada e ampliada com recurso a práticas somáticas.

Levine descreve ao pormenor experiências violentas da sua própria infância, contrastando-as com memórias felizes e determinantes. Mostra-nos que a prática da Experiência Somática o iluminou e transformou as suas feridas, conduzindo-o a uma cura profunda e duradoura. E afirma que todos os que enfrentaram traumas têm histórias valiosas para contar e que, ao partilhá-las, podem reavivar a esperança, resgatar a dignidade e restaurar a integridade pessoal.

«Este livro pode servir de inspiração para todos nos nossos caminhos de cura.»
Esther Perel, autora de *The State of Affairs*, *bestseller* do *New York Times*

«Este livro é um vislumbre dos bastidores de um dos maiores líderes do nosso tempo nos campos da espiritualidade e da psicologia... O trabalho do Peter promove a cura, a coesão e um “regresso a casa”, a quem nascemos para ser.» Alanis Morissette, artista, ativista e defensora da plenitude

«A abordagem honesta e aberta de Peter Levine ao narrar a sua vida e a criação da Experiência Somática é inspiradora e comovente.» Goodreads

Leia um excerto deste livro [AQUI](#)

PETER A. LEVINE

Peter A. Levine é psicólogo, biólogo e criador da Experiência Somática, um método inovador de tratamento de traumas psicológicos e físicos. Foi consultor de *stress* na NASA durante o desenvolvimento do vaivém espacial e deu aulas em centros de tratamento, hospitais e clínicas da dor em várias partes do mundo. Reconhecido mundialmente, Levine revolucionou a compreensão do trauma ao demonstrar de que modo o corpo se pode libertar das marcas deixadas pelas experiências traumáticas.

Autor de obras aclamadas, como *O Despertar do Tigre*, Levine combina mais de meio século de pesquisa científica e de prática clínica que podem ajudar milhões de pessoas.