

## Uscire dal lutto



Prezzo: 12,00€

**ISBN:** 9788883232633

**Categoria:** [Collana Psicologia](#)

**Autore:** [Anne Ancelin Schützenberger](#), [Evelyne Bissone Jعفroy](#)

**Pagina:** <https://www.direnzo.it/it/prodotto/uscire-dal-lutto/>

### Sottotitolo

Autori: Anne Ancelin Schützenberger - Evelyne Bissone Jعفroy

### Quarta di copertina

La vita è fatta di cambiamenti e di perdite di ogni tipo, per i quali dobbiamo elaborare il lutto: morte, storie d'amore finite, licenziamento o pensionamento, esilio, traslochi... Spesso non abbiamo né l'energia, né la libertà di spirito, né la capacità di prendere decisioni positive e passiamo il nostro tempo a "ruminare". Superare la propria tristezza e imparare a vivere di nuovo, ritrovare la pace interiore, la serenità, dare un altro senso alla propria vita: questa è la ragione d'essere di questo libro. Per uscire dal lutto, è necessario - vitale - ridarsi la carica,

lasciare la presa, perdonare, accettare la perdita. Per farlo esistono delle tecniche e tutte passano per lo stesso cammino: circondarsi di amici, concedersi qualche piacere, ricostituire una scorta di “vitamine” emozionali...

Capitoli - Introduzione - L'elaborazione del lutto come processo di guarigione - Come aiutare le persone in lutto - Lottare contro lo stress emozionale - Aiutare gli altri come se stessi - Come rimettersi in forma - Ogni perdita, ogni lutto è una sofferenza - Quando la vergogna sociale impedisce il lutto - Rifiutare di elaborare il proprio lutto - Le tappe del lutto - Imparare a perdonare - Il “dono nascosto” - Conclusione - Postfazione - Bibliografia

## Dettagli

- Autore: Anne Ancelin Schützenberger, Evelyne Bissone Jeufroy
- Anno Edizione: 2011
- Pagine: 88