

Abbraccio la bambina che è in me di Marta Segrelles



Trama: Quante volte, durante l’infanzia, ti sei sentita incompresa, non hai trovato uno spazio sicuro per esprimerti, non hai ricevuto le giuste attenzioni? Quante volte le tue emozioni sono state sottovalutate e messe da parte? In che modo le tue esperienze di quegli anni sono collegate al malessere che provi in certe situazioni? E, soprattutto, come puoi guarire le ferite del passato che ancora oggi porti con te?

La risposta è celata nella tua bambina interiore. Pur trattandosi di avvenimenti accaduti da tempo, infatti, quelli che la psicologia definisce “traumi con la t minuscola” – invalidazione emotiva, bullismo, punizioni – si manifestano solo dopo anni, in genere quando sarai pronta ad affrontarli. Riconnetterti a quei vissuti dolorosi è l’unico modo per prenderne consapevolezza, attraversarli e superarli: dovrai amare, confortare e nutrire la bambina dentro di te, ascoltare i suoi bisogni e accoglierli.

Con un linguaggio semplice, gioioso e incoraggiante, la psicologa Marta Segrelles ti accompagna passo passo in questo percorso, per ritrovare il tuo Sé più vero, con tutti i tuoi sogni, le tue risorse, i tuoi slanci, e riparare le relazioni che non funzionano. Capitolo dopo capitolo troverai gli strumenti necessari per mantenere vivo il legame affettivo con quella parte di te,

essere consapevole del tuo valore e diventare l'adulta che avresti voluto avere al tuo fianco.

Autrice: Marta Segrelles, psicologa, è specializzata nel trattamento delle ferite emozionali e dei modelli di attaccamento per mezzo di sessioni di terapia integrata, sia individuali sia di coppia. Autrice di vari testi su questi argomenti, ha un seguito social di oltre 140mila follower su @martasegrellespsicologa, dove fa divulgazione sui temi dell'attaccamento e del trauma, e in particolare sulle difficoltà del rapporto madre-figlia.

Abbraccio la bambina che è in me, un grande successo editoriale in Spagna, è il suo primo libro tradotto in Italia.