

PSICOLOGÍA URGENTE PARA LA VIDA COTIDIANA

¿Eres una persona-problema o una persona-solución?

Todos los seres humanos, sin excepción, deberemos enfrentarnos a lo largo de la vida al sufrimiento, a las dificultades en las relaciones con los demás, al paso inexorable del tiempo y a la experiencia de la muerte, y abordar la desgastante lucha del día a día, repleta de incertidumbre y de cambios incesantes. Esta es la guía definitiva para superar el reto de convivir con uno mismo y con los demás.

¿De qué modo el hecho de comprender cómo funcionamos nos permitirá ser más felices y relacionarnos mejor con los demás? Porque si las mujeres suelen creer que ellos no las escuchan; los hombres piensan que no hay quien las entienda a ellas. ¿Tienen razón ambos? La distancia justa entre el afecto y la necesidad de pertenencia y el respeto a uno mismo es la clave que nos permitirá establecer límites claros que dinamiten la incertidumbre y, con ella, todo el sufrimiento que suele acarrear. Para ser felices, para estar bien con nosotros mismos, no se trata tanto de buscar el camino bueno o acertado como de hacer bueno el camino elegido. Esa es la paradoja que Peral nos revela.

EL AUTOR:

Alejado lo más posible de las escuelas dogmáticas, Benito Peral nos es psiquiatra y desarrolla su labor profesional en Madrid, coordinando un grupo de psiquiatras y psicólogos clínicos. En sus libros se centra en la psiquiatría desde su vertiente más filosófica y humanista, dando respuesta a los problemas cotidianos que más nos acucian.

Desde luego que esto no es sencillo, pero con este libro, lleno de sabiduría vital y escrito de tal modo que se puede comenzar por cualquier capítulo, en función del tema que en ese momento nos interese, podrás abordar las cuestiones importantes de la vida, desde la asunción de la propia valía, la comprensión de los demás y el conocimiento de uno mismo.

Benito Peral resume toda su experiencia en una máxima que deberíamos repetir como un mantra: «Buscando la felicidad del otro, encontramos la nuestra».

Editorial: Pinolia

Páginas: 216

Blanco y negro

Tamaño: 15 x 23 cm

Encuadernación: Trade con solapa

ISBN: 978-84-12336-59-7

IBIC: JMH, JMM, MBNH9, VSP

THEMA: JMQ, JMS, VSP

Colección: Sociedad siglo XXI

PVP: 18.95 €



Pinolia

