

Literatura



SI EL OTRO CAMBIARA, de Graciela Moreschi. Ediciones Urano

A menudo nos decimos que si el otro no hubiera hecho o dicho lo que hizo o dijo, no reaccionaríamos de la forma en que lo hicimos. Parece un trabalenguas, ¿no es cierto? Esta frase es tan compleja y rebuscada como también lo son las causas y motivos que originan nuestras conductas.

Los vínculos no hacen más que poner en evidencia las dificultades que tiene la propia persona. Mal o bien, uno se acostumbra a convivir consigo mismo; el problema aparece cuando nos relacionamos con el otro.

Ese otro que nos dispara el mal humor, las dudas, los celos y toda una serie de emociones que tampoco sabemos controlar. Pero si cada parte del vínculo -ya sea pareja, amigos, padres o hijos- determina la conducta del otro, entonces ¿quién tiene que cambiar?

La médica psiquiatra Graciela Moreschi ofrece en este libro una serie de herramientas para que todos puedan responsabilizarse de sus relaciones y evitar que las emociones determinen irracionalmente las acciones que lleven adelante.



ADICCIÓN A LAS PERSONAS, de Mónica Andrea Pucheu e Inés Olivero. Editorial Sirio

Cuando la autoestima depende de la mirada del otro, el poder personal puede ser otorgado, quitado o perdido. De este modo, la persona se transforma en el deseo del otro, es decir, en un simple objeto. Sus intereses personales no solo van perdiendo vigencia, sino que se desdibujan en medio de una neblina emocional.

¿Existe una salida a las relaciones adictivas

y codependientes que nos anulan? ¿Es posible recuperar la individualidad, dejar de satisfacer el deseo de los demás, romper con una implicación que nos somete, nos hace padecer y nos condena a una vida mezquina?

Sí, es posible. En este libro, la Dra. Mónica Pucheu y la Lic. Inés Olivero nos guía por el camino de la recuperación, proponiéndonos como punto de partida el reconocimiento en nosotros mismos de las conductas adictivas que nos llevaron a generar vínculos tóxicos.



LA PARADOJA DEL CHIMPANCÉ, de Steve Peters. Editorial Sirio

Por fin el programa de control mental que ha ayudado a miles de personas en todo el mundo, desde deportistas de élite a directores de empresa, a dar lo mejor de sí mismos.

Steve Peters, el famoso psiquiatra responsable de los triunfos del ciclismo inglés en las Olimpiadas de Londres, comparte por primera vez las técnicas que lo han hecho saltar a la fama. Recurriendo a la analogía del chimpancé, ese ser irracional e impulsivo que comparte espacio en nuestro cerebro con la mente genuinamente hu-

mana, La paradoja del chimpancé revela al lector los mecanismos por los cuales nos sabotamos a nosotros mismos con un comportamiento destructivo, al tiempo que propone una serie de técnicas, de fácil incorporación a la vida cotidiana, para controlar los impulsos irracionales que nos impiden expresar nuestro máximo potencial. Uno de los libros más elogiados de la temporada y una herramienta única para alcanzar la felicidad y el éxito en la vida.

Psiquiatra clínico y profesor universitario, el doctor Steve Peters está detrás de los extraordinarios éxitos cosechados por el ciclismo inglés en las Olimpiadas de Londres de 2012.