

Reconocer y superar las relaciones tóxicas y la dependencia emocional. El apego adulto y el modelo P



Hernández Pacheco, Manuel

SINOPSIS

Este libro presenta una perspectiva innovadora sobre las relaciones de pareja, basada en una comprensión renovada del apego adulto. Explica cómo la emoción predominante en cada individuo influye en nuestra forma de relacionarnos con los demás, ya sea en amistades, entornos laborales o relaciones sentimentales.

Siguiendo el modelo Parcuve, se analizan diversas estrategias de personalidad relacionadas con la necesidad excesiva de conexión o el miedo a esta. La rabia puede llevar a la dependencia y la sumisión cuando se reprime, o a la agresión y al control sobre los demás cuando se utiliza para ejercer poder sobre ellos.

La culpa puede impulsar a las personas a querer rescatar a los demás, lo que a menudo los arrastra hacia la codependencia. La vergüenza, por su parte, puede manifestarse como una baja autoestima que fomenta la dependencia, o puede ser utilizada para avergonzar a otros como una forma de asegurarse de que no serán abandonados.

En definitiva, esta obra presenta una visión comprehensiva de cómo nuestras emociones y patrones de apego influyen en nuestras relaciones personales y proporciona herramientas para comprender y mejorar estas dinámicas en distintos ámbitos de nuestra vida.



Editorial	DESCLEE
Materia	SOCIEDAD Y CIENCIAS SOCIALES
Colección	SERENDIPITY
EAN	9788433032393
Páginas	320
Tamaño	220x170x19 mm.
Peso	510
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Fecha de publicación	09/10/2023

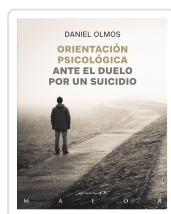
Manuel Hernández Pacheco es licenciado en biología y psicología por la Universidad de Málaga. Es presidente de la Asociación Española del Trauma Psicológico (AETPS). Alterna su actividad como psicólogo sanitario en su clínica de Fuengirola (Málaga), con la docencia como ponente nacional e internacional. Es creador de su propio modelo terapéutico, Parcuve, donde integra diferentes aspectos de la neurobiología, el apego y la psicopatología para ayudar a superar los traumas psicológicos.

Es autor de los libros Apego y Psicopatología: la ansiedad y su origen; ¿Por qué la gente a la que quiero me hace daño?; Apego, disociación y trauma y Las obsesiones y el trastorno obsesivo-compulsivo: una adicción al pensamiento, todos ellos publicados por la editorial Desclee De Brouwer...

Títulos relacionados



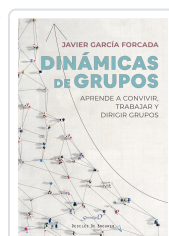
Crecer bebiendo del propio pozo
Cabarrús, Carlos



Orientación psicológica ante el duelo por un suicidio
Peña Olmos, Daniel
Alberto



Cuaderno de trabajo para la ira basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Gestionar nueva ira
Walser, Robyn D.; O'Connell, Manuela



Dinámicas de grupos. Aprende a convivir, trabajar y dirigir grupos
García Forcada, Javier