

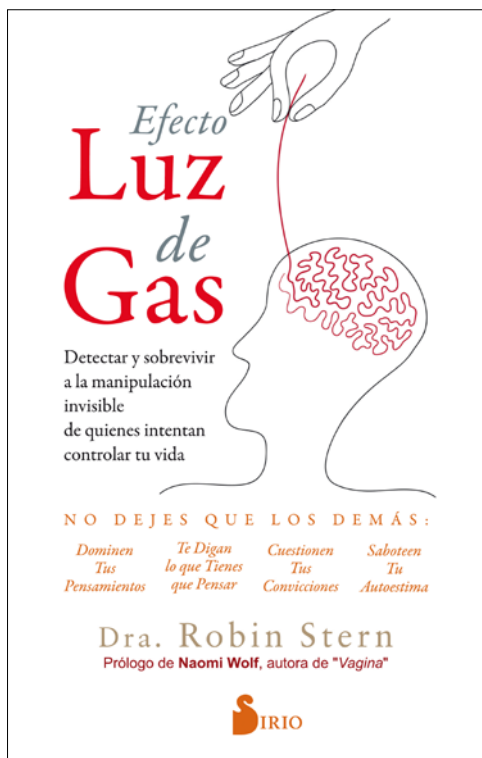


GUÍA PARA RECONOCER SI ESTÁS SIENDO VÍCTIMA DE UN TIPO DE ABUSO PSICOLÓGICO LLAMADO EFECTO LUZ DE GAS. INCLUYE CLAVES PARA LIBERARTE DE ESTAS RELACIONES TÓXICAS



La autora

La **Dra. Robin Stern** es directora adjunta del Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale e investigadora del Centro de Estudios sobre el Niño en esta misma universidad. Es psicoanalista y tiene más de treinta años de experiencia en terapias individuales, familiares y de pareja. Ha colaborado en la creación de RULER, el enfoque del Centro Yale para llevar la Inteligencia Emocional a las instituciones. También trabaja en el Colegio para Profesores de la Universidad de Columbia, y es autora de dos libros: *Efecto Luz de Gas* y *Project Rebirth*.



Título: *Efecto luz de gas. Detectar y sobrevivir a la manipulación invisible de quienes intentan controlar tu vida*

Título original: *The Gaslight Effect*

Autora: Dra. Robin Stern (prólogo de Naomi Wolf)

P. sin IVA: 15,34 €

PVP: 15,95 €

Tamaño: 15 x 23 cm

Nº págs: 360

IBIC (Materia): JM

BISAC: FAM052000

Encuadernación: Rústica

Categoría: A

ISBN: 9788417399443

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Obra pionera** en el abordaje de la manipulación y el control emocional.
- ✓ El efecto luz de gas es una forma de **abuso sutil** que afecta principalmente a las mujeres.
- ✓ **Claves** para reconocer este tipo de relación tóxica y cómo salir de ella.
- ✓ Muchos **lectores masculinos** descubrirán también sus propias luchas para **liberarse** de esa clase de relaciones tóxicas.
- ✓ Prólogo de **Naomi Wolf**, autora de *Vagina*.



TAGS

PSICOLOGÍA // NARCISISMO // ABUSO // "ME TOO"
RELACIÓN TÓXICA // MALTRATO PSICOLÓGICO
CODEPENDENCIA // AUTOESTIMA



9 788417 399443

Sinopsis

Tu marido se ha pasado de la raya coqueteando en una cena, cuando hablas con él te aconseja ser menos insegura y controladora. Tras una larga discusión, te acabas disculpando. Tu madre menosprecia la ropa que usas, tu trabajo y tu novio, en vez de reaccionar, te preguntas si tendrá razón. Abre los ojos, El efecto luz de gas, es una forma de maltrato sutil y perverso que se ejerce de forma continua, mediante un acoso constante que busca desgastar la autoestima y la confianza en sí misma de la víctima -mujer, en la mayoría de los casos- hasta el punto de anularla. Es una forma de violencia psicológica devastadora en la que, quien la sufre, llega a sentirse culpable de las conductas tóxicas del maltratador. Son diversas las formas en las que puedes estar siendo sometida a la luz de gas: supeditas la opinión que tienes de ti misma a la aprobación de tu pareja, temes errar en tareas domésticas o disculpas constantemente el comportamiento de tu cónyuge ante los demás. Te cuesta tomar decisiones y dudas de ti misma. Te sientes triste y agotada. La doctora Robin Stern te demostrará que no eres la única que tiene una relación tóxica, te ayudará a identificar tu participación en el desarrollo del efecto luz de gas, y te acompañará en un viaje de transformación para llegar a ser una persona más fuerte y tomar el control de tu vida y tu destino.

Libros relacionados:



9 788417 808634



9 788417 030797



9 788417 030582