

«Las madres ejercen un efecto emocional continuado sobre los hijos, un legado que va más allá de la edad, la distancia o la muerte. Este efecto no se limita simplemente a una dinámica padres-hijos negativa o positiva. Se basa en un legado emocional: el factor materno.»

¿Por qué a algunas personas les resulta más fácil interpretar las emociones y pensamientos de otros que los suyos propios? ¿Por qué otras se sienten incómodas cuando tienen que expresar sus sentimientos? ¿Por qué hay quienes evitan el compromiso afectivo?

Las respuestas a estas preguntas se esconden tras nuestra primera relación afectiva: el vínculo construido por nuestra madre en la infancia. La capacidad emocional, el estilo comunicativo, el tipo de personas que somos e incluso nuestra autoestima son forjados, consciente o inconscientemente, por ella. Aquel primer lazo, que sentó las bases de nuestro posterior desarrollo emocional, condiciona nuestra forma de relacionarnos con el mundo. Emociones como la confianza, el miedo, los celos, la angustia o sentimientos como la frustración, el amor, el temor, la esperanza... tienen su origen en aquel vínculo temprano. Una herencia que puede actuar a nuestro favor, pero también en nuestra contra.

Para ayudarnos a comprender el alcance de esta relación y transformarla en una fuente de poder personal, el aclamado psicólogo Stephan B. Poulter explora en profundidad cómo influyen en la edad adulta los distintos tipos de vínculo, las reglas explícitas e implícitas y el estilo maternos. Porque cuanto mejor comprendamos los componentes emocionales del legado de las madres, más oportunidades tendremos de crecer y mejorar nuestras relaciones.

Poulter define cinco estilos de maternidad: la madre perfeccionista, la impredecible, la «yo primero», la «mejor amiga» y la madre completa, cada uno de los cuales puede desembocar en determinados problemas de relación: sentimiento de inferioridad, carencias afectivas, codependencia, miedo al abandono y rechazo a la intimidad. Cuando descubramos cuál de ellos se adapta mejor a nuestro caso y en qué medida ha influido en nuestra vida adulta, podremos transformar un factor materno disfuncional en uno positivo y completo.

*El legado de las madres* es una obra completa y rigurosa, indispensable para convertir nuestra herencia emocional en una fuerza positiva capaz de renovar nuestra vida afectiva y social, así como para aprender a crear un legado positivo y constructivo para las personas más importantes de nuestra vida.



## Stephan B. Poulter

Psicoterapeuta, escritor y conferenciante, el doctor Stephan B. Poulter ejerce como psicólogo clínico en Los Angeles, California. Es autor de otros tres libros elogiados en publicaciones estadounidenses tan prestigiosas como Newsweek o Publishers Weekly. Especializado en relaciones de familia, lleva más de veinticuatro años ayudando a todo tipo de personas a establecer vínculos positivos, especialmente a adolescentes en riesgo. Además de su práctica clínica, aparece regularmente en programas de radio y televisión, donde aporta un enfoque creativo a las cuestiones familiares. Padre de dos hijos, un chico y una chica, defiende la necesidad de mantener un rol activo, presente e involucrado en la vida de los niños, una pasión que refleja en todos los aspectos de su carrera.

Título: *El legado de las madres*

Autor: **Stephan B. Poulter**

Sello: **Urano**

P.V.P.: **16 € – 352 páginas**

Fecha de lanzamiento: **08/02/2010**

  
**URANO**  
www.mundourano.com

Para más información:

**EDICIONES URANO**

Dpto. de Comunicación y Prensa

www.edicionesurano.com

Tel.: 902 13 13 15