

Educadas, serviciales, encantadoras, poco conflictivas... Hay muchos tipos de personas complacientes, pero todas tienen en común el hecho de anteponer las necesidades de los demás por encima de las suyas propias. Las personas adorables creen que si expresan sus deseos serán rechazadas y nadie las querrá y en consecuencia reprimen la manifestación de muchas facetas importantes de su personalidad, en particular sentimientos como la ira y el resentimiento que anidan en su interior. En ocasiones se sienten atrapadas y asfixiadas por el peso de las expectativas de los otros y piensan que el cambio no es una opción para ellas.



En sus quince años de experiencia como psicóloga, la autora, **Jacqui Marson**, ha acuñado el término «la trampa de la amabilidad» para describir esta tendencia creciente. Para ayudarnos a escapar de ella desarrolla un método tan empático como práctico, que ha servido a muchos de sus pacientes a ser más asertivos, a reconectar con el propio deseo y a vivir una vida más satisfactoria y feliz.

En una obra que rebosa inteligencia y comprensión, nos enseña a disfrutar de ese mismo amor y aceptación sin colocarnos al final de nuestra lista de prioridades. Un viaje sorprendente y muy revelador por los mecanismos mentales que condicionan nuestra forma particular de relacionarnos con los demás, absolutamente recomendable para ganar en autoconfianza y realización personal.

Jacqui Marson



©Keith Appleby

Psicóloga clínica y asesora titulada, **Jacqui Marson** ha trabajado en diversas entidades públicas inglesas, incluido el hospital Saint Thomas y la prisión Holloway de Londres. En la actualidad, pasa consulta privada en Covent Garden y dirige talleres de comunicación asertiva para individuos y empresas de todo el mundo.

Jacqui posee también una larga experiencia como periodista especializada en psicología. Colabora habitualmente con diversos medios de comunicación, incluida la *BBC* y el *Channel Five News*.

LA TRAMPA DE LA AMABILIDAD Jacqui Marson

Sello: Urano

Colección: Crecimiento Personal

P.V.P.: 13€ • 224 páginas

Lanzamiento: junio de 2014



URANO