

PILAR ÚCAR Y ROSA AMOR

SÉ POR LO QUE ESTÁS PASANDO

Relatos de ficción biográfica y autoasistencia



ISIDORA
Ediciones





Por lo general, los libros de autoayuda se presentan como capaces de aumentar el autoconocimiento y el rendimiento, con el fin de estar más satisfecho con la propia vida.

Estos libros pueden utilizarse como herramientas complementarias a la terapia, o sea, lo que se denomina biblioterapia.

El libro que el lector tiene entre las manos, añade algunos parámetros novedosos, como es el hecho de leer relatos de "ficción" o de ficción autobiográfica junto a otros relatos de autoasistencia.

Las autoras apuestan por la realidad, el conocimiento y la imaginación.

¿Cómo comprender el mundo que nos rodea y sus circunstancias y aplicarlo a la vida? Este es el propósito: llegar al lector de una forma amena, fomentando el deleite (delectare), para que la lectura se convierta en compañera. No somos personas que nos quedemos en tierra sin saber adónde ir; el deseo de superación, vencer miedos y evitar la ansiedad, constituyen comportamientos en el proceso de aprendizaje vital y los libros son una forma estupenda de allanar el camino.

Sé por lo que estás pasando, permite ser un espejo para ayudar al público lector con un problema personal: de pareja, autoestima, maltrato...de cualquier elemento de la salud y la existencia del ser, con un estilo entretenido e imaginativo.

Los libros de autoasistencia aportan al lector la confianza en lo que lee a la vez que guía sus acciones para intentar motivar para que la persona resuelva las dificultades por sí mismo.

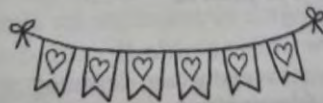
Estas y otras claves se pueden encontrar en este magnífico texto escrito por Rosa Amor y Pilar Úcar, escritoras de experiencia literaria, especialistas en la materia y que ya ha sido acogido por los lectores y la crítica como un libro fundamental.



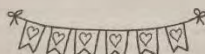
Índice

<i>Esa pupila tuya, ¿es azul? Leyendo algo de poesía en la vida</i>	5
<i>Emma (vivir en la soledad)</i>	7
<i>Muchos rostros: a imagen y semejanza de lo humano, como nosotros, como nuestros personajes</i>	9
<i>Nunca me gustó el diván tan incómodo, siempre lleno de gente</i>	11
<i>Cuando alguien habla de principios y axiomas: ¿mejor echar a correr o esperar?</i>	11
<i>La mudanza de tu casa ya casi olvidada</i>	11
<i>Los cielos veraniegos que nos inspiran y nos alejan de este mundo</i>	11
<i>Emma y Ramón (¿juntos?)</i>	11
<i>Pasión, lágrimas y lagrimones: padecer y complacer</i>	11
<i>Matilde me acompañará, presente en la lejanía abstracta</i>	11
<i>Emma y Ramón (nuestro encuentro)</i>	11
<i>El otoño trae nuevos colores a nuestra memoria</i>	11
<i>Emma (sin fiebre y nocturnidad)</i>	11
<i>Si uno se pasa por exceso y por defecto</i>	11
<i>Emma y Ramón (desvarios)</i>	11
<i>Ramón (todo el viaje pensando en ti)</i>	11
<i>Verba volant: poder, valor y respeto. Hablar y hablar</i>	11
<i>Emma y Amelia (confesiones de altos vuelos)</i>	11
<i>Emma (al amanecer)</i>	11
<i>Algo de realidad y mucho de fantasía</i>	11
<i>Emma: ¡tú eres mi suerte!</i>	11
<i>Ramón (necesito que me creas)</i>	11
<i>Tratado sobre la queja y el quejío: aburrir y reivindicación</i>	11
<i>Soñé con una araña. Ariadna y su trampo</i>	11
<i>acecho</i>	11
<i>Nos vamos de colegas y compañeros</i>	11
<i>Manuela e Ismael</i>	11
<i>Vida de atrezzo</i>	11
<i>Ciertos actos y muchas actitudes:</i>	11

<i>fatiga y compasión</i>	
<i>El río de Narciso</i>	75
<i>Estereotipos culturales; carbúnculos y lagoterías</i>	78
<i>Rossana y Rafael</i>	80
<i>Concha y Juan</i>	82
<i>Ya lo anunciaron: la maté porque era mía</i>	86
<i>Hortense y Paul</i>	89
<i>Emma y Ramón (desde el anonimato)</i>	91
<i>Los piropos que no disimulan acoso</i>	96
<i>Angélica y Nicolás</i>	99
<i>Cincuentonas y edadismo; no acabamos de llegar</i>	102
<i>Emma y Ramón (el final)</i>	106
<i>Emma y el abrigo rojo</i>	109
<i>Mi madre (in memoriam) y su pueblo Escó</i>	114
	117



<i>Fatiga y compasión</i>	75
<i>El río de Narciso</i>	78
<i>Esterotipos culturales: carbincoitos y lagoterías</i>	80
<i>Rosana y Rafael</i>	82
<i>Concha y Juan</i>	86
<i>Ya lo anunciaron: la maté porque era mía</i>	89
<i>Hortense y Paul</i>	91
<i>Emma y Ramón (desde el anonimato)</i>	96
<i>Los píropos que no disimulan acoso</i>	99
<i>Angélica y Nicolás</i>	102
<i>Cincuentonas y edadismo; no acabamos de llegar</i>	106
<i>Emma y Ramón (el final)</i>	109
<i>Emma y el abrigo rojo</i>	114
<i>Mi madre (in memoriam) y su pueblo Escó</i>	117



<i>La raya y la vida</i>	120
<i>¿Qué es un hikikomori?</i>	125
<i>A cuestras con el complejo de Cenicienta</i>	128
<i>Tal vez sufras midorexia</i>	132
<i>La hiperempatía</i>	135
<i>Ghoster, Ghosting: reflexionando sobre encontrar al que se fue a por tabaco</i>	138
<i>Burnout: dos entredosos negros con filetes de oro, lacas, y cubiertas de mármol</i>	141
<i>La mujer frente al narcisista, identificando al manipulador</i>	144

<i>La indefensión aprendida</i>	147
<i>La paradoja del mentiroso</i>	150
<i>Verguenza y audiencia imaginaria. Idiosincrasia</i>	156
<i>El síndrome de Medea, otra realidad difícil de natural</i>	161
<i>Identificar</i>	164
<i>Entre Troll y Hater: la cultura del odio</i>	168
<i>Cuéntame un cuento: la tricotagía de Rapunzel</i>	171
<i>Enfrentando a nuestro Goliat</i>	173
<i>La autoestima, el reflejo del autoconcepto</i>	177
<i>El club de enemigos</i>	181
<i>Hablar con un muro</i>	184
<i>¿Sabemos qué es la glosolalia?</i>	187
<i>Tener un gaslighter en la vida</i>	190
<i>Soy un Nomofobia</i>	192
<i>Los discursos familiaristas. ¿Sabéis contar? Pues, ¡no contéis conmigo!</i>	195
<i>La patología mental ¿es más común entre los escritores?</i>	199
<i>El síndrome del rodaballo</i>	201
<i>El trastorno por hipervigilancia</i>	204
<i>Princesas con tatuaje o traición de la realidad (Las lecturas infantiles de fondo)</i>	208
<i>Los celos, cuestión ilegítima</i>	211
<i>La adicción a las tecnologías y futuros adictos patológicos a cualquier cosa:</i>	215
<i>la ley del silencio</i>	220
<i>La retórica del victimario</i>	223
<i>La distimia de los románticos</i>	226
<i>El lenguaje y tal</i>	
<i>Voy a poner un aeropuerto</i>	