



No tengo ganas de nada y no se me va esta tristeza : dar sentido a mi vida cuando la depresión me la complica /

López Méndez, Ernesto,
autor.
aut

Ediciones Pirámide,
[2019]

Monografía

Qué tiene de extraño que sienta pesadumbre cuando me pesan las cargas de la vida, que sienta pena cuando me afligen las penalidades, que me sienta atribulado cuando me oprimen las tribulaciones, que me sienta abatido cuando se abaten sobre mí como una tormenta los avatares de la vida y hasta me hunden, que me sienta triste, dolorido y bañado en lágrimas cuando he perdido a una persona querida o ha fracasado el proyecto en el que había puesto todas mis ilusiones, que no tenga ganas de hacer nada y me paralice cuando no tengo esperanzas de que el moverme sirva de algo? No tiene nada de extraño! Pero, qué hacer cuando esta experiencia, por su intensidad o por su duración, me está complicando la vida?, cómo levantarme si me había hundido?, cómo volver a subir si había tocado fondo?, cómo recobrar la esperanza que había perdido?, cómo encontrar en los otros acogimiento, apoyo y el reconocimiento de mi iniciativa?, cómo dar sentido a la travesía de mi existencia? El libro penetra a fondo y con delicadeza en las entrañas de esta experiencia para sentir y comprender cómo puede llegar a conmovernos. Justamente porque la sienten y la comprenden, los autores invitan a sentirla y a comprenderla también, a acogerla y reconocerla como algo propio, como una señal de las tribulaciones y penalidades vividas, a tratarla con compasión, sin severidad, con indulgencia. Y después, de una manera clara y didáctica, ofrecen numerosas sugerencias prácticas para volver a subir después de haber tocado fondo, para despertar y volver a caminar después del adormecimiento y la parálisis, para recuperar la esperanza después del pesimismo, para dibujar en el horizonte los alicientes que den sentido a la vida y a caminar después de tanta desgana, para volver a ganar después de haber perdido tanto, para encontrar la calma y el gozo después de la tormenta, la tristeza y el llanto

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjMxNTczNzg>

Título: No tengo ganas de nada y no se me va esta tristeza dar sentido a mi vida cuando la depresión me la complica Ernesto López Méndez, Miguel Costa Cabanillas

Editorial: Madrid Ediciones Pirámide [2019]

Descripción física: 255 p. il., fot., tablas 23 cm

Mención de serie: Colección Psicología / Ediciones Pirámide). Sección Manuales prácticos

Copyright/Depósito Legal: D.L.M. 7.360-2019 Oficina Depósito Legal Madrid

ISBN: 978-84-368-4101-5

Materia: Ansiedad Felicidad

Autores: Costa, Miguel (Costa Cabanillas), autor. aut

Punto acceso adicional serie-Título: Colección Psicología (Ediciones Pirámide). Sección Manuales prácticos

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es