



Nosotros

Terrence Real

Cómo pasar del «yo» al «nosotros» en un mundo cada vez más individualista y así mantener relaciones de pareja fuertes y estables.

Cómo pasar del «yo» al «nosotros» en un mundo cada vez más individualista y así mantener relaciones de pareja fuertes y estables.

BESTSELLER del *NEW YORK TIMES*, *THE WALL STREET JOURNAL* y *USA TODAY*

«Este libro es una hoja de ruta para todos los que buscamos la verdadera intimidad», **Gwyneth Paltrow**, fundadora y consejera delegada de goop

«Uno de los mejores libros del año», *The Wall Street Journal*

No hay nada más difícil e importante que descubrir cómo amar a tu pareja en todo su desorden. En un momento en que el individualismo tóxico está desgarrando nuestra sociedad a todos los niveles, Terrence Real, renombrado terapeuta familiar y autor de bestsellers, ve en su consulta cómo esta tendencia envenena las relaciones, hasta el punto de situar a las parejas al borde del precipicio. La buena noticia es: las relaciones más cálidas, cercanas y apasionadas son posibles si contamos con las herramientas adecuadas.

En su nuevo y transformador libro, *Nosotros*, Real observa brillantemente cómo nuestra cultura basada en la competición se infiltra en las familias con resultados devastadores: peleas repetitivas que no llevan a ninguna parte, o una relación distante en la que los miembros de la pareja acaban viviendo «solos pero juntos». Con hábil perspicacia, humor y encanto, Real nos guía para transformar nuestra relación en una que esté basada en la compasión, la colaboración y la cercanía.

Nosotros es una guía revolucionaria sobre un conjunto de innovadoras habilidades respaldadas por la ciencia que nos permitirán superar esas reacciones automáticas e instintivas para acceder a nuestro yo más sabio y colaborativo. Con el estilo de un gran novelista, Real comparte las historias de parejas cuyas relaciones se han salvado gracias a estas habilidades y consigue desmontar a esta cultura que el individualismo por encima de todo. Si sientes que tu pareja y tú os dividís entre «tú» y «yo», este libro os ayudará a ver el camino de vuelta al «nosotros». Con «nosotros» puede comenzar tu verdadera relación.

«El libro que todos necesitamos», Esther Perel

«Una guía revolucionaria para una pareja próspera y feliz», Lori Gottlieb

Fecha de publicación:

21/02/2024

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es



Terrence Real

Terrence Real es el autor del bestseller *I Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression* and *How Can I Get Through to You?: Reconnecting Men and Women*. Ha ejercido como terapeuta familiar durante más de 20 años y ha impartido conferencias y talleres por todo el país. En marzo de 2002, Real fundó el Relational Life Institute. Su trabajo ha aparecido en los programas *Today*, *Oprah* y *Good Morning America*, así como en *The New York Times*, *Psychology Today*, *Esquire* y numerosas publicaciones académicas.

Vive con su esposa, la terapeuta familiar Belinda Berman, y sus dos hijos en Newton, Massachusetts.