



# Mi madre y yo

**Liria Ortiz**

Cómo superar una relación conflictiva.

Mi madre y yo - Cómo superar una relación conflictiva, aborda desde el punto de vista psicológico un tema del que muy poco se habla: el vínculo conflictivo que puede existir en la adultez entre madre e hijos.

La autora, Liria Ortiz, psicóloga formada en Uruguay, ha profundizado en estos temas en Suecia, donde reside, y sostiene que: En nuestra sociedad, es un pensamiento prohibido sostener que una madre inadecuada y sin amor podría no ser amada por sus hijos. Es algo que se habla en voz baja o algo que se puede reconocer ante un profesional, o quizá confesar a una amiga muy íntima; pero el mito del amor incondicional a la madre produce mucha culpa y vergüenza. No es raro que las personas que han tenido una madre con grandes carencias se vean a sí mismas como malos hijos, que no pueden cumplir con lo que las reglas sociales exigen: 'tienes que amar a tu madre, no importa lo que ella haga o haya hecho'.

La autora se aboca a dar lineamientos acerca de qué se puede hacer ante estas situaciones; en cómo afecta a los hijos adultos cargar con un vínculo así, cómo incide en su autoestima, en sus diversos roles de comportamiento social y en el relacionamiento con los demás. El objetivo es ayudar al lector que se sienta identificado con estas situaciones, a que ponga en práctica diversas estrategias para llegar a ser emocionalmente libre de los efectos indeseados que provoca ese vínculo negativo, actual o pasado, con la madre. Un libro con una actitud comprometida que ofrece herramientas para encontrar un enfoque que atienda esa problemática, que transforme el dolor emocional y evite que se convierta en crónico y paralizante.

**Fecha de publicación:**

14/11/2016

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Stephanie Campi

**Teléfono:** +598 99 567 420

**Email:** stephanie.campi@planeta.com.uy

## Liria Ortiz

Liria Ortiz nació en Uruguay y está radicada en Suecia desde hace varios años. Es psicóloga, magíster en Terapia Cognitiva Conductual y en Terapia de Aceptación y Compromiso. Es especialista en psicología clínica, conferencista y escritora.

Trabaja clínicamente y como

docente dentro de tres áreas: la entrevista motivacional, el consumo problemático de sustancias y la violencia de género. Ha sido galardonada en numerosas oportunidades por su labor como psicoterapeuta, y conduce un programa de radio en sueco y otro en castellano, en los que aborda

las temáticas sobre las que se especializa. Ha publicado varios libros en sueco, de los cuales algunos se han traducido al español como Mi madre y yo. Cómo superar una relación conflictiva y ¿Por qué los hombres maltratan a las mujeres?