

Josep Darnés
**La burbuja
terapéutica**

Cómo caí en las trampas
del crecimiento personal
y las terapias



arpa



Josep, Darnés Bosch

(Figueres, 1976) es ingeniero de caminos y tiene un máster de Digital Business por ESADE. Ha proyectado obra pública, ha dirigido videoclips, ha vivido en varios países y ha sido adicto a la autoayuda, a las terapias y al crecimiento personal. Después de más de una década de asistir a infinidad de tratamientos y talleres de todo tipo, perseguir la iluminación e incluso formarse para ser terapeuta y coach, decidió escribir este libro para contar su visión personal sobre este fenómeno en auge. Aunque parezcan surrealistas, todas las experiencias narradas en el libro son reales.

riverside
agency

La burbuja terapéutica

Autor: Josep, Darnés Bosch

Arpa

ISBN: 978-84-16601-87-5 / Rústica / 256pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 38.900,00

¿Puede uno volverse adicto al crecimiento personal? ¿Cuándo la terapia deja de ser la solución y se transforma en el problema?

Nuestra sociedad se ha psicologizado de arriba abajo y el bienestar emocional se ha convertido en una obsesión generalizada. Cada vez son menos los que aún no han probado la meditación, el mindfulness, el coaching, los antidepresivos o el pensamiento positivo. Al mismo tiempo, también crece la incertidumbre alrededor de las garantías de todas estas herramientas.

Este libro no lo escribe un terapeuta, un psicólogo, un médico o un gurú, sino, desde el otro lado del tablero, un cliente, paciente, alumno, discípulo y lector compulsivo de libros de autoayuda. Josep Darnés se inició en las terapias a raíz de una crisis de ansiedad y se enganchó. A lo largo de quince años probó todos los tratamientos de autoconocimiento y desarrollo personal que tuvo a su alcance: ¡más de cincuenta!, y a cada cual más sorprendente.

Confundido por el resultado de tantos y tan variados esfuerzos, decidió volcarse en la narración de su extensa experiencia en este libro, con el que pretende conectar con otros adeptos de las terapias que hayan podido sentir la misma saturación. La burbuja terapéutica es un relato personal que aporta un contrapunto crítico y ameno en la vorágine de publicaciones en el campo del desarrollo personal, un sector que crece rápido y libremente y que tiene en sus manos algo tan importante como nuestra felicidad.

¿Puede uno volverse adicto al crecimiento personal? ¿Cuándo la terapia deja de ser la solución y se transforma en el problema? Nuestra sociedad se ha psicologizado de arriba abajo y el bienestar emocional se ha convertido en una obsesión generalizada.