



# *Detrás del arcoíris.* *La superación,* de Miryan Wodnik: la alternativa práctica a los libros de autoayuda.

*Por fin un libro de autoayuda que se aleja del tópico y trata al lector de manera inteligente y efectiva, acompañando y fomentando su propia transformación.*

**NO PODEMOS ENGAÑARNOS.** Vivimos en un mundo exigente a todos los niveles: económicos, sociales o familiares, lo que nos crea una presión constante que acaba derivando -la mayoría de veces- en ansiedad o tristeza. Ese desbordamiento acaba produciéndonos un malestar que nos convierte en infelices y, lo que es peor, algunas veces sencillamente nos acostumbramos a vivir con ello.

Es por eso que muchas veces acudimos a los libros de autoayuda: un método sencillo y accesible de calmar nuestro malestar y adquirir conocimientos para vivir una vida más plena. El problema es que la mayoría de estos libros no ofrecen una solución profunda y real que nos haga cambiar de prisma y empezar a vivir el aquí y el ahora de manera más dichosa y satisfactoria. El mensaje simplista y reduccionista de la mayoría de estas obras hace que nos sintamos aliviados al momento, para acabar establecidos de nuevo en el estado anterior.

*Detrás del arcoíris. La superación* de Miryan Wodnik tiene **10 convincentes reseñas**. Es el libro más esperado en el mundo de la psicología, porque supone el acercamiento complejo, real y multidimensional a la transformación del individuo mediante la interiorización implícita de un mensaje útil, que se queda grabado para siempre. Y, por si fuese poco, lo hace desde la ficción.

De ese modo, el libro nos cuenta el viaje físico y emocional de una familia contemporánea que decide

tomarse unas vacaciones mientras recibe el apoyo de una psicóloga. Durante ese viaje, los distintos miembros de la familia se verán despojados de los patrones heredados y obsoletos, de los prejuicios y de las heridas interiores hasta llegar a la plenitud física, emocional y espiritual, es decir: a la tan ansiada paz interior.

*Detrás del arcoíris. La superación* es más efectivo que el resto de libros de su categoría, no en vano la trayectoria de Miryan Wodnik es incomparable a la de la mayoría de autores del género. Wodnik es psicóloga clínica por la Universidad Pontificia Comillas, posee dos Masters e Terapia Familiar y de Pareja por la Universidad de Pensilvania y por la Universidad de Londres, un Master en psicología aplicada a la empresa por la U.P.C. y es entrenadora en formación de Mindfulness por la Universidad de Brown.

*Detrás del arcoíris. La superación* supone la tan esperada respuesta a tantas obras con un mensaje repetitivo y superficial, más centrados en tener buenas ventas que en suponer un cambio real en el día a día de los lectores. Miryan Wodnik ha escrito el libro que necesitábamos para vivir el presente, para tener una vida plena y para ser felices en toda la extensión de la palabra, y ¿No es esa la mayor aspiración del ser humano?

## RESEÑAS

«*Detrás del arcoíris* es una novela llena de sentimiento, coraje, profundidad, emoción, humanidad, lucha, búsqueda de lo esencial y sufrimiento, que a nadie dejará insensible».

**M<sup>a</sup> Jesús Álava Reyes**, presidenta Apertia Consulting, profesora y psicóloga, escritora, conferenciante.

«Un relato de gran superación humana, salpicado de eficientes y sugerentes métodos de psicología de las profundidades».

**Ramiro Calle**, maestro de yoga y escritor.

«Cuando tienes un niño con una enfermedad o lesión grave, tu vida cambia de repente para siempre y te das cuenta de las verdaderas prioridades de la vida. En este libro vas a descubrir esas prioridades, es un viaje vital hacia uno mismo, que te llena de esperanza sobre lo mejor de la vida: la capacidad de seguir teniendo sueños y lo más importante, que siempre puedes sonreír, pase lo que pase,. Lo que he aprendido después de 15 años de vida de mi hijo lo he descubierto en este delicioso libro».

**Mago More**, padre, cómico, guionista, empresario y escritor.

«Miryan Wodnik nos muestra un mapa lleno de claves psicológicas para saber abordar dificultades. Un manual práctico lleno de ejercicios y citas para ayudarnos a crecer, que nos recuerda que es posible vivir de una manera más plena».

**Juan Manzanera**, psicólogo clínico autor de *El placer de Meditar*.

«El viaje interior y el viaje exterior, la reflexión y los acontecimientos que la provocan, lo que somos y lo que podemos ser. Muchas dualidades se dan la mano en esta obra que se materializa también dualmente: es una novela que engancha y es un libro de autoconocimiento».

**David Torrejón**, director general de la Federación de Empresas de Publicidad y Comunicación. Escritor.

«Una obra que nos reconcilia con la vida, nos devuelve la gratitud y nos afina con el viaje épico que supone vivir. *Detrás del arcoíris* es un acto de amor de la autora hacia su propia experiencia de vida, la de sus maestros, sus clientes y la del lector. Es fascinante asistir a los entresijos de un proceso terapéutico que practica una mirada sin juicio y ofrece ejercicios concretos para la transformación del lector con voluntad de actualizarse».

**Luchy López**, creadora de *A Corazón abierto*. Se dedica desde hace más de dos décadas al acompañamiento terapéutico.

«En esta inspiradora obra entre novela y ensayo, lector, escritor y texto inician un viaje heroico para superar desafíos. En este movimiento aprendemos a avanzar y a desprendernos de todo aquello que ya no nos es útil, pudiendo liberarnos de lo viejo para despertar a lo nuevo; puede que sea la forma de traspasar el arcoíris».

**Ricard Díaz Mallofre**, presidente de la Asociación Temps, psicoterapeuta clínico.

«En esta obra no se trata de saber más, sino de dar lo que tenemos y aprender a recibir lo que la vida nos ofrece cuando nos abrimos al amor de verdad; el amor que nos transforma para transitar del dolor por la pérdida a vivir una vida con sentido. Enhorabuena, Miryan, por tu dedicación a *Detrás del arcoíris*. Me parece muy interesante y puede ayudar a superar conflictos personales, familiares y de grupo».

**Sor Justina Miguel Gil**, encargada del orfanato La Pouponnière en Dakar ayudando a los más débiles a trascender el sufrimiento. Galardonada con la Cruz de Oficial de la Orden de Isabel la Católica.

«*Detrás del arcoíris* muestra un camino que transforma a la persona presa de un hondo sufrimiento. Valentía, constancia, guía cercana que indica cómo conjugar corazón y mente. El fruto es libertad interior para amar y servir a otros, algo que se parece mucho a la felicidad».

**Camino Cañón Loyes**, profesora de Lógica Matemática en la Universidad Pontificia Comillas.

«Una lectura súper recomendable para todos aquellos que nos interesamos por las vivencias relacionadas con la pérdida. *Detrás del arcoíris* es un novedoso relato, que te atrapa como lector desde el principio, ensamblando con maestría las técnicas de acompañamiento en procesos de duelo con una narrativa fresca, interesante y llena de matices en la construcción de los personajes».

**José González Fernández**, Premio Lafourcade Ponce 2012 por su trayectoria profesional como psicólogo y terapeuta especializado en duelo.



<https://www.miryanwodnik.com>

<https://www.icadeasociacion.com/nueva/actividades-icade/item/921-detras-del-arcoiris-la-superacion-encuentro.html>