GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Elisheba convierte las relaciones en un espejo hacia el autoconocimiento

Actualidad Empresarial | 17/09/2026 | 00:00

La autora publica Entre el Espejo y el Alma, una obra que explora los vínculos afectivos desde la responsabilidad emocional y propone desplazar la mirada del otro hacia uno mismo.

CÍRCULO ROJO - Hay relaciones que no solo modifican la manera de mirar a otra persona, sino también la forma de entenderse a uno mismo. Sobre esa premisa se construye Entre el Espejo y el Alma. El poder transformador de nuestras relaciones, el libro con el que Elisheba da el salto al ámbito editorial después de quince años escribiendo en privado.

La obra aborda la intensidad emocional, el apego, las heridas, la idealización y la transformación que pueden provocar determinados vínculos. Su planteamiento evita situar al otro como responsable último de aquello que se siente y propone observar qué emociones, carencias o patrones personales aparecen dentro de una relación. Para la autora, la idea central es tan sencilla como incómoda: «el otro no es la causa del dolor, es el espejo».

El libro recorre distintas etapas, desde el impacto inicial de un encuentro hasta la confusión emocional, la comprensión del vínculo y el regreso a uno mismo. En sus páginas, Elisheba también cuestiona la tendencia a identificar intensidad con destino y recuerda que una conexión profunda no garantiza por sí misma compatibilidad o estabilidad.

Aunque la escritura definitiva de la obra le llevó alrededor de dos meses, su origen se encuentra en quince años de notas y reflexiones personales. Elisheba parte así de su propia experiencia para construir un texto dirigido a quienes sienten la necesidad de dejar de buscar respuestas exclusivamente en los demás y comenzar un proceso de observación interior. Entre el Espejo y el Alma es, además, el primer título de una trilogía con la que la autora plantea continuar este recorrido.

SINOPSIS

Hay encuentros que llegan para cambiarlo todo, aunque al principio no sepamos por qué.

Entre el Espejo y el Alma es un viaje por esas conexiones que parecen sacudirnos desde dentro: relaciones intensas, difíciles de explicar, que mezclan amor, miedo, deseo, distancia y transformación. A través de una mirada cercana y profundamente humana, la autora explora el universo de esas conexiones que la psicología llama vínculos de activación, sin caer en respuestas fáciles ni promesas vacías. Porque, a veces, lo que creemos que viene a completarnos… en realidad, viene a mostrarnos quiénes somos.

Entre reflexiones, experiencias y preguntas incómodas, este libro habla de vínculos que activan heridas, despiertan emociones olvidadas y obligan a mirar hacia dentro; del apego, la idealización, la dependencia emocional y también de la posibilidad de amar desde un lugar más consciente. No como una historia perfecta, sino como un proceso real.

Un libro para quienes alguna vez sintieron que una persona les removió la vida entera. Y para quienes están descubriendo que el verdadero encuentro no siempre ocurre con el otro, sino con uno mismo.

AUTORA

Elisheba es autora de una trilogía sobre autoconocimiento y desarrollo emocional, de la que Entre el Espejo y el Alma es el primer volumen. Escribe desde la experiencia propia: años de observación interior, transformación personal y un profundo proceso de autoconocimiento que da forma y sustancia a cada una de sus obras.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/304158-elisheba-convierte-las-relaciones-en-un-espejo-hacia-el-autoconocimiento.htm