
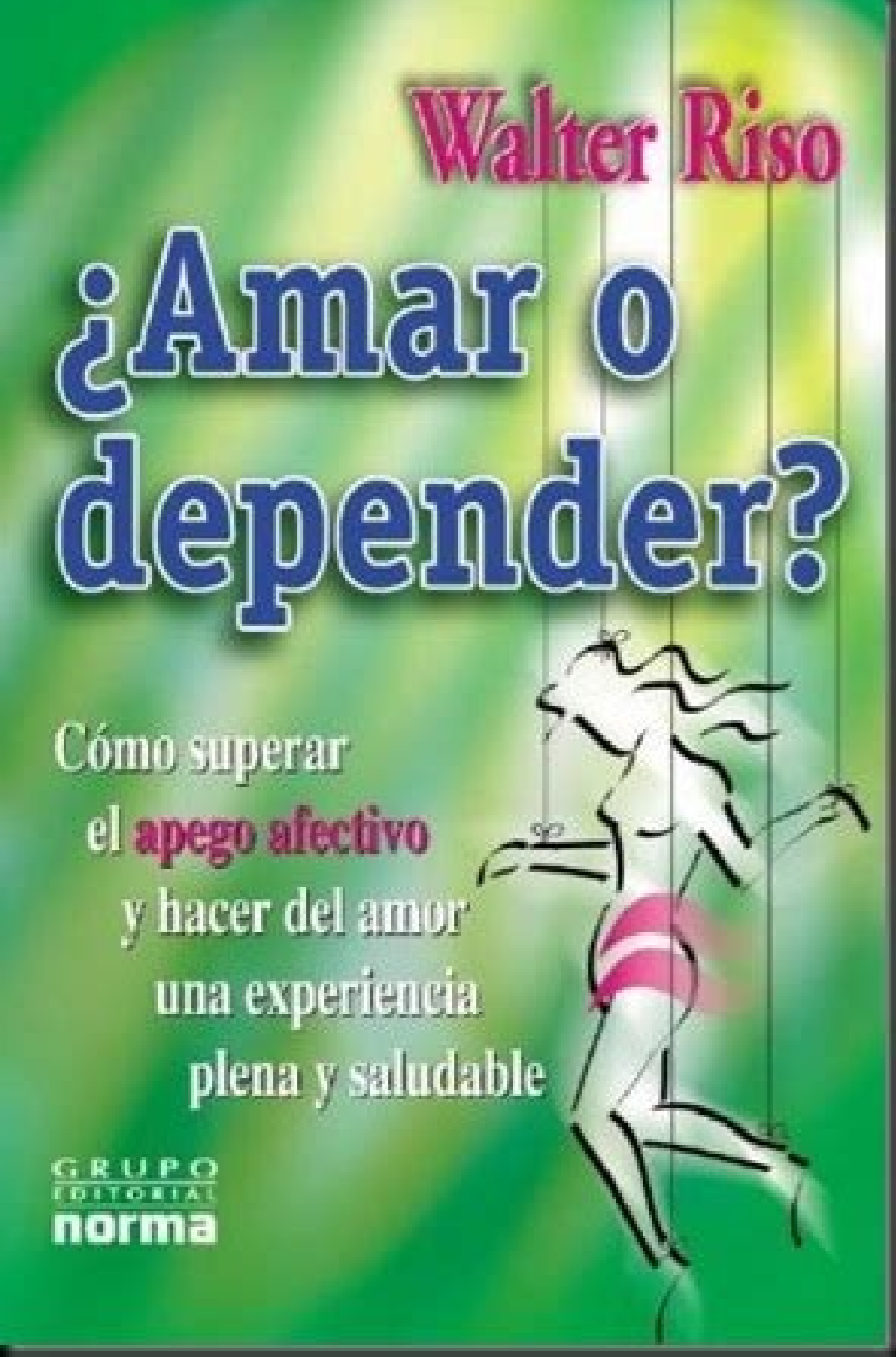


I'm not robot  reCAPTCHA

I'm not robot!

Libro amar o depender bogota

Walter Riso nació en Italia, y vive entre América Latina y Barcelona. Es doctor en Psicología, se especializó en terapia cognitiva y obtuvo una maestría en Bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria y la realización de publicaciones científicas y de divulgación en diversos medios.Sus libros han cumplido el propósito de crear una vacuna contra el sufrimiento humano proponiendo estilos de vida saludables en distintos órdenes de la vida.



El éxito de los libros de Walter Riso es arrollador.Para más información:www.walter-riso.com
La dependencia afectiva a la pareja tarde o temprano genera sufrimiento y depresión. Millones de personas en todo el mundo son víctimas de relaciones amorosas inadecuadas y no saben qué hacer al respecto, ya que el miedo a la pérdida, a la soledad o al abandono contaminan el vínculo amoroso y lo vuelve altamente vulnerable. Un amor inseguro es una bomba de tiempo que puede estallar en cualquier momento y lastimarnos profundamente. Sin embargo, y al contrario de lo que parece establecer nuestra cultura, sí es posible amar con independencia y aun así seguir amando. Es posible eliminar las ataduras psicológicas y, pese a todo, mantener vivo el fuego del amor.9789584277206Planeta Unsplash | Copyright (c) 1998 Hewlett-Packard Company Amor versus Dependencia. Sin duda alguna, estos dos conceptos son muy distintos y no son una buena combinación en una relación sentimental. La autonomía es uno de los factores más importantes cuando se quiere llevar una vida sana en pareja y en general.Es por eso que hoy conocerás algunas de las diferencias que existen entre Amar y Depender, para que no te confundas, para que no te equivoques. Unsplash Para el psicólogo Santiago Bonomi existe una gran diferencia entre el sentimiento de amor y la dependencia, por lo que señala vehementemente que las parejas aprendan reconocer qué es lo que conlleva cada uno de estos conceptos."Amar y ser amado es el sentimiento más profundo y gratificante del ser humano, nos brinda felicidad, nos potencia como personas y amplia nuestros horizontes. Por el contrario, la Dependencia conduce al sufrimiento y a conductas patológicas de sumisión que tienen por objetivo evitar a toda costa la soledad y el abandono". Unsplash Una persona que ama de verdad, no adjudica su felicidad mientras está con el otro, sino que crea una comunión con la cual no se lleguen a necesitar; ningún ser es indispensable para otro. La búsqueda del equilibrio y autonomía es el factor principal para una relación exitosa. Unsplash El especialista psiquiatra y psicoterapeuta Walter Ghedín, dijo lo siguiente al respecto: "Las consecuencias de la dependencia amorosa, comporta la presencia de celos, violencia psicológica y física, angustia, depresión, deterioro de la funciones parentales, hijos rehenes de los conflictos entre los padres, aislamiento social, postergación de los proyectos personales. La relación se estanca en un comportamiento diario y reiterativo". Unsplash Una persona dependiente es aquella que no se siente cómoda cuando no está junto a su pareja, que ante cualquier decisión de la vida, es necesario que la otra persona opine al respecto e incluso, que actúe por ella. El especialista Bononi lo explica de la siguiente manera: "El o la dependiente requiere de consejo permanente para tomar cualquier decisión de la vida cotidiana, necesita la aprobación urgente del otro porque carece de confianza en sí mismo y en sus propias capacidades. La ansiedad producto del temor a la separación los lleva a sostener relaciones desequilibradas y de mucho sufrimiento". Unsplash Las personas dependientes siempre están en la búsqueda de mantenerse junto a la otra persona sin importar el momento y el lugar. Existe una especie de "enganche" que puede llegar a superar la lógica, pues se sienten abrumadas, solas, desprotegidas, inútiles, sin la presencia del otro. Unsplash La presencia de la otra persona es tan indispensable para los que dependen en vez de amar, que si su pareja se ausenta por algunos momentos, no tardará en tratar de comunicarse de una u otra manera: mensajes, llamadas. Si la persona no responde por algún motivo, los reclamos no se dejarán esperar. Unsplash Todo vínculo amoroso exige mucha madurez mental por parte de cada uno de los involucrados.

LIBRO: AMAR O DEPENDER
AUTOR: WALTER RISO
PARTE I: ENTENDIENDO EL APEGO AFECTIVO
Sobre Algunas Aclaraciones del Apego Afectivo: Aclaraciones y Malos Entendidos
<p>Cuando el apego está presente, entregarse más que un acto de cariño desinteresado y generoso, es una forma de explotación, una relación guiada por el miedo con el fin de preservar lo bueno que ofrece la relación. Bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e insidiosa hasta convertirse en un "apego de la persona amado". Cuando la persona se hace consciente de la disfuncionalidad de la relación, puede buscar que el terapeuta le ayude a desentramarse de la persona "amada", más está no es la solución al problema, sino el camino fácil. Lo que la persona debe de aprender es a superar los miedos que se esconden detrás del apego, mejorar la autoeficacia, levantar la autoestima y el autorespeto, desarrollar estrategias de resolución de problemas y un mayor autocontrol así mismo, con el tiempo se percatará de que lo se sentía era más una adicción psicológica que el "amor" en sí. Una buena relación necesita mucho más que afecto en estado puro.</p> <p>Por otra parte, el desapego no es desamor sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son independencia sin posesividad ni adicción. La persona no apegada (maricopado) es capaz de controlar la tensión de abandono que vive cuando debe separar la propia identidad en nombre del amor, pero tampoco promueve el egoísmo y la deshumanidad. No está ninguna contradicción entre ser dueño/a dueño/a de su propia vida y amar a la persona que está a tu lado ¿verdad? No hay incompatibilidad entre amar y amarse a uno mismo. Los actor dependientes pueden volver a casa e "integrarse", tener alquiles de vía, desarrollar patrones conscientes de comportamiento, agarrar físicamente a tener la atención de manera inadecuada, incluso mediante amenazas contra la propia vida. Los "pasivo-dependientes" tienden a ser sumisos, dóciles y extremadamente obedientes para sentir ser queridos y evitar el abandono.</p> <p>LA INMADUREZ EMOCIONAL: EL ESQUEMA CENTRAL DE TODO APEGO</p> <p>La inmadurez emocional implica una perspectiva ingenua e ignorante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente inocentes o sencillas. Una persona que no haya desarrollado la madurez e inteligencia emocional adecuada tendrá dificultades ante el sufrimiento, la frustración y la incertidumbre. Frágilmente inmadura, fácilmente impresionada o novatada, podría ser utilizada como síndroma, pero técnicamente hablando, el término "inmadurez" se aplica mejor al escaso autocontrol y/o autoeficacia que hacen inmaduro las individuos que no "toleran" las emociones mencionadas. Dicha inmadurez se manifiesta de tres maneras:</p> <ul style="list-style-type: none">- Baja umbrales para el sufrimiento o la ley del mínimo esfuerzo.- Ser melindrosos, sentirse a flor ante el primer tropiezo y querer que la vida sea gratificante las veinticuatro horas, es definitivamente infantil. Una persona que hace esto constantemente, sobreprotege y protege de todo mal en sus primeros años de vida, probablemente no alcance a desarrollar la fortaleza corporal, emocional, espiritual para enfrentar la adversidad. Su vida se regirá por el principio del placer y la evitación inmediata de todo aversivo, por insignificante que éste sea.

El apego excesivo, solo los llevará al estancamiento y, por consiguiente, al fracaso. Siguenos en amor verdadero dependencia amor a la pareja relaciones conflictos diferencias ¿El amor se acaba? No insistas en regresar y decídetede de una vez por todas a cultivar el amor propio. EN PAREJA te recomienda cinco libros para olvidar a tu ex. Aprovecha la separación como una oportunidad para conocerte a ti mismo y a conocer tus fortalezas y debilidades. Estos libros para superar una ruptura de amor te ayudarán a entender que amar sin depender es la mejor manera de salir bien librado cuando la persona que amamos simplemente ya no quiere estar más. Aprovecha el tiempo a solas para aprender nuevas cosas, practicar un deporte, visita nuevos lugares, así tendrás la oportunidad de conocerte a ti misma y muy probablemente de encontrar nuevamente el amor. Relaciones de pareja saludables. Foto: Unsplash Pero si aún con todo, superar la separación te resulta complicado, a continuación te recomendamos cinco libros que pueden ayudarte a olvidar a tu ex pareja. Manual para no morir de amor de Walter Riso. En esta obra, el autor Walter Riso, doctor en psicología, especialista en terapia cognitiva y maestro en bioética, presenta 10 principios para la supervivencia afectiva. Se trata de una herramienta que apoya a los lectores a rescatar el amor propio, hacer las paces con la soledad y sobre todo a no sufrir por amor. En su obra el autor explica los problemas que convierten las relaciones amorosas en un motivo de agonía y angustia y proporciona una serie de herramientas para no morir de amor y cambiar nuestra concepción del amor tradicional por una más renovada y saludable. Las mujeres que aman demasiado de Robin Norwood
La mayoría de sus conversaciones son sobre él, sus problemas, acciones y sentimientos? ¿sufres por amor?, entonces estas amando demasiado.Esta obra de Robin Norwood ayuda a las mujeres adictas a esta clase de amor a reconocer, comprender y cambiar su manera de amar, para poder establecer una relación de pareja sana, feliz y duradera. Comer, Rezar, Amar, de Elizabeth GilbertEsta historia autobiográfica, también disponible en película, es el mejor ejemplo de como una mujer puede emprender una búsqueda de sí misma, empezar de nuevo y ser protagonista de su propia historia.Después de un divorcio difícil y traumático seguido de un desengaño amoroso, Elizabeth Gilbert, autora de la obra y protagonista de la historia, en plena crisis personal, decide empezar de nuevo y emprende un largo viaje para reencontrarse a sí misma.Así llega a la isla de Bali en donde después de emprender un viaje espiritual, encuentra un nuevo amor. Después de leerlo quizá te animes a hacer maletas, escapar del mundo y encontrarte a ti misma.



Amar o depender, de Walter Riso¿Amar o depender? es un libro de referencia en situaciones de crisis de pareja. Entregarse afectivamente no implica desaparecer en el otro, sino integrarse respetuosamente. El amor sano es una suma de dos, en la cual nadie pierde.La adicción afectiva es una enfermedad que tiene cura y, lo más importante, puede prevenirse. Este libro pretende ayudar a aquellas personas que son o han sido víctimas de un amor malsano y guiar a las parejas aún no contaminadas para que sigan trabajando en la sana costumbre de amar intensamente y sin apegos. Me cuesta tanto olvidarte, María Michelena Se trata de un texto pensado para comprender y acompañar a todas aquellas mujeres que, tras aprender del dolor de una separación, buscan con ilusión esa vida que tienen por delante.La autora dirige sus letras a las mujeres que están tristes, pero dispuestas a superar este sentimiento y reconstruirse a ellas mismas.De acuerdo con su sinopsis, la obra habla del túnel que han de atravesar quienes toman la decisión de separarse; del barranco que deben pasar quienes han sido abandonadas; de la pena y la rabia, pero también del alivio, la liberación y el reencuentro de cada una consigo misma. Walter Riso (Nápoles, 1951) emigró junto con su familia a Buenos Aires cuando era un niño. Allí creció en un barrio popular, cuyos habitantes procedían de Italia en su mayoría. Doctor en psicología, con una carrera impresionante en este campo,es conocido en todo el mundo por sus libros de divulgación. Pizzeria Vesubio es la primera novela de este lector impenitente y audaz, enorme conocedor del alma humana, una invitación generosa para que el ... Leer más