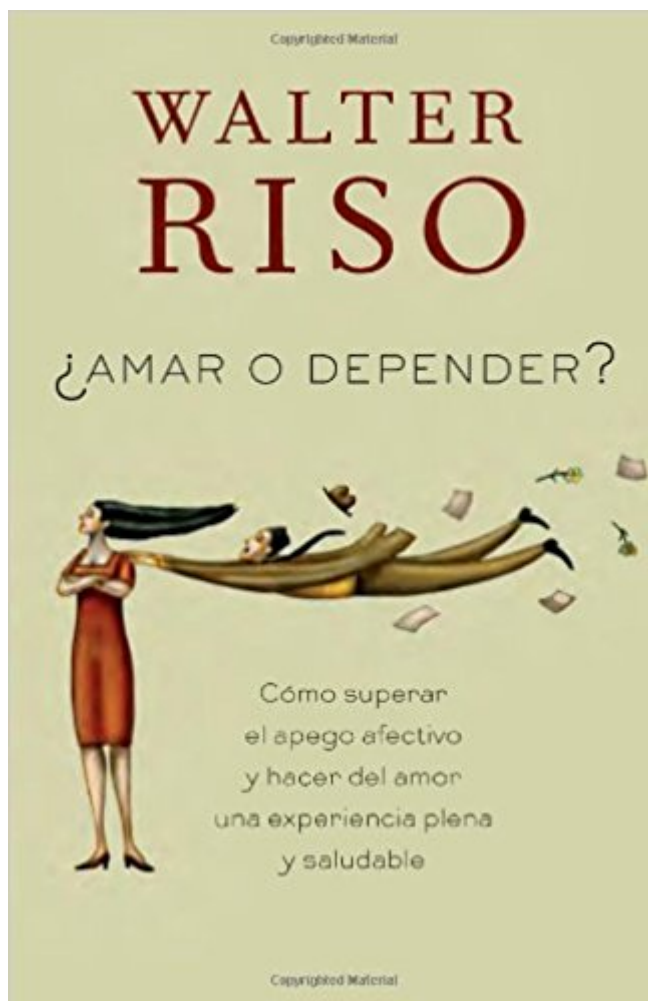


The book was found

# Amar O Depender (Spanish Edition)



## Synopsis

• Aunque la psicología ha avanzado en el tema de las adicciones, en el tema de la adicción afectiva el vacío es innegable | Este libro está dirigido a todas aquellas personas que quieren hacer del amor una experiencia plena, alegre y saludable •

Walter Riso Entregarse afectivamente no implica desaparecer sino integrarse en el otro. El amor sano es una suma de dos en la que nadie pierde. Sin embargo, 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 contamina el vínculo amoroso y lo vuelve altamente vulnerable. Un amor inseguro es una bomba que puede estallar en cualquier momento y lastimarnos profundamente. En ¿Amar o depender?, Walter Riso, uno de los más conocidos autores de autoayuda, nos enseña a que sí es posible vivir con independencia y aun así seguir amando, eliminando las ataduras psicológicas y manteniendo vivo el fuego del amor. La adicción afectiva es una enfermedad que tiene cura y, lo más importante, puede prevenirse. Este revelador libro pretende ayudar a aquellas personas que son o han sido víctimas de un amor malsano y guiar a las parejas sanas para que sigan trabajando en la costumbre de amar intensamente y sin apegos.

## Book Information

Paperback: 208 pages

Publisher: Vintage Espanol; Reprint edition (May 1, 2012)

Language: Spanish

ISBN-10: 0307949095

ISBN-13: 978-0307949097

Product Dimensions: 5.2 x 0.6 x 8 inches

Shipping Weight: 1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.6 out of 5 stars 60 customer reviews

Best Sellers Rank: #78,418 in Books (See Top 100 in Books) #90 in Books > Health, Fitness & Dieting > Mental Health > Codependency #487 in Books > Self-Help > Relationships > Love & Romance #734 in Books > Libros en español

## Customer Reviews

Walter Riso nació en Italia en 1951. Su familia emigró a Argentina cuando era muy joven. Allí creció en un barrio multiétnico en el centro de una comunidad de inmigrantes italianos. Cursó estudios universitarios de psicología en Colombia; 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. Actualmente reside en Barcelona.

**INTRODUCCIÓN**   Este libro nace de la experiencia de haber estado en contacto con un sinnúmero de personas víctimas de un amor mal concebido o enfermizo. Aunque la psic log a ha avanzado en el tema de las adicciones, como por ejemplo el abuso de sustancias, el juego patológico y los trastornos de alimentación, en el tema de la adicción afectiva el vacío es innegable. El amor es un tema difícil y escurridizo, y por eso asusta. Un gran porcentaje de pacientes psicológicos o psiquiátricos consultan por problemas derivados de una dependencia afectiva extrema que les impide establecer relaciones amorosas adecuadas. Esta adicción afectiva muestra las características de cualquier otra adicción, pero con ciertas peculiaridades que aún necesitan estudiarse m is a fondo. No existen campañas de prevención primaria o secundaria, ni tratamientos muy sistematizados contra el mal de amor.   En términos psicológicos, sabemos mucho m is de depresión que de manía. O, dicho de otra manera, la ausencia de amor nos ha preocupado mucho m is que el exceso afectivo. Por razones culturales e históricas, la adicción afectiva, a excepción de algunos intentos orientalistas m is espirituales que científicos, ha pasado desapercibida. No nos impacta tanto el amor desmedido, como el desamor. Sobrestimamos las ventajas del amor y minimizamos sus desventajas. Vivimos con el apego afectivo a nuestro alrededor, lo aceptamos, lo permitimos y lo patrocinamos. Desde un punto de vista psicosocial, vivimos en una sociedad coadicta a los desmanes del amor.     Qui n no ha caído alguna vez bajo los efectos del apego amoroso? Cuando el amor obsesivo se dispara, nada parece detenerlo. El sentido común, la farmacoterapia, la terapia electroconvulsiva, los médium, la regresión y la hipnosis fracasan al unísono. Ni magia ni terapia. La adicción afectiva es el peor de los vicios.   La presente obra puede inscribirse en la categoría de divulgación científica, autoayuda o superación personal. Est  organizada en tres partes, donde se exponen seis principios básicos   anti-apego  . En la primera (  Entendiendo el apego afectivo  ), se da una visión general sobre el tema del apego, se aclaran conceptos y se introduce al lector en una comprensión amigable y útil del tema. Sin esta aproximación sería difícil asimilar las otras secciones. En la segunda (  Previniendo el apego afectivo  ), se busca ofrecer algunas herramientas para promover la independencia afectiva y aun así seguir amando. Est  dirigida a cualquier persona que quiera mejorar su relación o crear un estilo afectivo m is inmune al apego. De todas maneras, puede resultar igualmente útil para quienes han roto o

quieren terminar con relaciones disfuncionales; se postulan tres principios preventivos. La tercera parte (Â«Venciendo el apego afectivoÂ») es la mÃ¡s extensa. Su contenido apunta a propiciar estrategias para desligarse de aquellas relaciones inadecuadas y no recaer en el intento. La secuencia se organizÃ³ par- tiendo de los casos estudiados durante veinte aÃ± os de ejercicio profesional y con base en la moderna terapia cognitivo afectiva, cuyos planteamientos sigo; nuevamente se postulan tres principios terapÃ©uticos. DespuÃ©s de leer la primera parte, se puede ir a la segunda o a la tercera. El orden posterior lo definirÃ¡ la necesidad del lector. Â

Continuando con la posiciÃ³n asumida en mi libro Deshojando margaritas, Â©ste mantiene una postura rea- lista frente al tema del amor. Resalta la relevancia de algunos Â«autosÂ» fundamentales, como el autorrespeto y el autocontrol, seÃ±ala las deficiencias del autoengaÃ±o y promueve estilos independientes como la exploraciÃ³n, la autonomÃ­a y el sentido de vida. La premisa que ha guiado su elaboraciÃ³n es que sÃ³lo se justifica amar cuando podemos hacerlo limpiamente, con honestidad y libertad. Cada idea persigue la meta optimista de que sÃ­ es posible amar sin apegos. Y lo que es mÃ¡s importante, vale la pena intentarlo. Este libro estÃ¡ dirigido a todas aquellas personas que quieren hacer del amor una experiencia plena, alegre y saludable.

Ciertamente muchas veces somos dependientes de una persona sin siquiera notarlo, hasta que la perdemos y la vida se cae. CÃ³mo poder salir de ese estado es una tarea personal, una adicciÃ³n nunca se puede someter a un estÃ¡ndar, sin embargo lo importante es aceptar que uno es un adicto y seguir adelante momento a momento hasta liberarse de Â©se sentimiento que no nos lleva a ningÃºn lado.

The author stated the main bases about the emotional needs and how to overcome these. I found the main way to be happy in a relationship was to have a high self esteem and respect for myself. This book is very helpful for everyone who needs to do a change in the way that they are currently loving, and for doing everyday better person.

Me gusto mucho y tiene mucho para aprender. Lo voy a leer x segunda ves para repasar conceptos. Muy bueno para sanar la forma que amamos.

Amor o apego? Esa es una pregunta que todos nos hacemos, pero cuantos contestamos? Recomendando este libro a quien acaba de terminar una relaciÃ³n para que se enfrenteÂ© con su ex verdad y analizar en que estaba y como estaba. Muchas veces caemos en apego y no nos damos

ni cuenta, otras veces nuestra pareja cae en apegos y nos inc  moda y no sabemos que decirle o como explicarle que no esta mal despegares un poco.

ok

Un libro interesante, lleno de consejos muy útiles. Riso hace una muy clara exposición, en un lenguaje simple, de lo que constituye la dependencia afectiva.

Les recomiendo este libro si quieren aprender a como amar sin ningún tipo de apego lo cual es realmente una necesidad si lo que buscas es amar y ser amado

The best book ever read before about the theme.El mejor libro que jamás haya leído antes, acerca del tema "Amar o Depender" Gracias Walter Riso. Lo estoy terminandoby lo leer  de nuevo. Es profundo y a la vez interesante y fácil de entender.

[Download to continue reading...](#)

Amar o depender (Spanish Edition) Casenote Legal Briefs: Constitutional Law keyed to Varat,   Amar, and Cohen, Fourteenth Edition and Concise Fourteenth Edition Easy Spanish Cookbook: Authentic Spanish Recipes from Cuba, Puerto Rico, Peru, and Colombia (Spanish Cookbook, Spanish Recipes, Spanish Food, Spanish Cuisine, Spanish Cooking Book 1) Spanish Phrasebook: 1,001 Easy to Learn Spanish Phrases, Learn Spanish Language for Beginners (Spanish Lessons, Spanish 101, Spanish Books) Spanish-English English-Spanish Medical Dictionary: Diccionario M dico Español-Ingl s Ingl s-Español (Spanish to English/ English to Spanish Medical Dictionary) (Spanish Edition) Welcome to Spanish Food World: Unlock EVERY Secret of Cooking Through 500 AMAZING Spanish Recipes (Spanish Food Cookbook, Spanish Cuisine, Diabetic Cookbook in Spanish,...) (Unlock Cooking [#19]) West's Spanish English English Spanish Law Dictionary: Translations of Terms, Phrases, and Definitions of Concepts of Modern Spanish and English Legal Terminology (Spanish Edition) SPANISH: SPEAK SPANISH TODAY: THE COMPLETE BEGINNERS GUIDE TO LEARNING SPANISH FAST AND EASILY WITH FLASHCARDS, AUDIO AND MUCH MORE!(Spanish for dummies, Rosetta Stone) Spanish-English English-Spanish Pocket Medical Dictionary: Diccionario M dico de Bolsillo Español-Ingl s Ingl s-Español (Spanish to English/ English to Spanish Medical Dictionary) Spanish-English English-Spanish Medical Dictionary: Diccionario M dico Español-Ingl s Ingl s-Español (Spanish to English/ English to Spanish Medical Dictionary) Spanish: Beginner's Step by Step

Course to Quickly Learning the Spanish Language, Spanish Grammar & Spanish Phrases Spanish Phrasebook: 350 Easy Spanish Phrases: Learn the Most Common Spanish Phrases Quick and Easy, Spanish Phrase Book Spanish: 1001 Spanish Words: Increase Your Vocabulary with the Most Used Words in the Spanish Language (Spanish Language Learning Secrets Book 3) Conquer 918 Spanish Verbs: Your Simple 7 Step System To Learning Spanish Verb Tenses (learn Spanish, Spanish flash cards) Spanish: 201 Easy Spanish Phrases: Increase Your Vocabulary With New Spanish Phrases & Words Explained. Includes Access to a Spanish Audio Book Spanish: Learn Spanish with Stories for Beginners (+ audio): 10 Easy Spanish Short Stories with English Glossaries throughout the text I (Learn Spanish with Audio) Hair Loss Cure: Spanish Version - "Curaci3n De La P3rdida Del Cabello": Para La Ca3-da Del Cabello , el Revolucionario Loss Prevention, El Tratamiento ... (hair loss cure spanish) (Spanish Edition) Pimsleur Spanish Conversational Course - Level 1 Lessons 1-16 CD: Learn to Speak and Understand Latin American Spanish with Pimsleur Language Programs (English and Spanish Edition) Pimsleur Spanish Level 1 CD: Learn to Speak and Understand Latin American Spanish with Pimsleur Language Programs (Comprehensive) (English and Spanish Edition) Instant Conversation English for Spanish: Learn to Speak and Understand English for Spanish with Pimsleur Language Programs (Conversational) (Spanish Edition)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)