



## ¿Amar o Depender?

**Walter Riso**

*Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable.*

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 contamina 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.

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.**

**Fecha de publicación:**

17/09/2014

**Sello Editorial:**

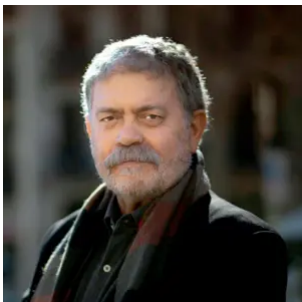
Planeta

### Contacto de prensa

**Nombre:** Gabriela Mogollón

**Teléfono:** +51 991 867 325

**Email:** gjmogollon@eplaneta.com.pe



### Walter Riso

(Nápoles, 1951) Es doctor en psicología, especialista en terapia cognitiva y maestro en bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico y formador de terapeutas, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria en Latinoamérica y España, y la publicación de textos científicos y de divulgación en diversos medios.

Sus libros han cumplido el propósito de crear estilos de vida saludables en diversos ámbitos y han sido traducidos a trece idiomas.

Para más información: [www.walter-riso.com](http://www.walter-riso.com)