

WALTER RISO

NO TE NECESITO, TE PREFIERO

Manifiesto
de liberación
afectiva



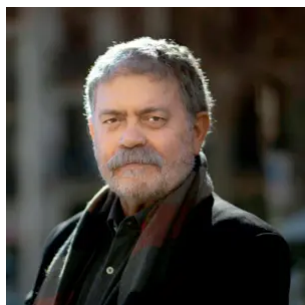
Fecha de publicación:
23/09/2021

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



No te necesito, te prefiero

Walter Riso

Manifiesto de liberación afectiva.

La liberación afectiva significa tomar las riendas de tu vida emocional, aun estando en pareja, sin agobios y sin sufrimientos inútiles que te impidan ser como realmente eres o como se te antoja ser. ¿Liberarte de qué? De cuatro creencias absurdas sobre el amor que suelen aplastarte y limitar tu crecimiento personal:

Si amas, debes obsesionarte.

Si amas, debes renunciar a tu identidad.

Si amas, debes tener miedo de perder a tu pareja.

Si amas, debes esclavizarte.

Es posible crear un esquema mental saludable y constructivo que se contraponga a las cuatro tendencias señaladas: al amor obsesivo, opongo un amor apasionado, pero sereno; ante el amor fusionado, un amor con identidad personal; al amor temeroso, opongo un amor valiente, y al amor opresivo, opongo un amor libre.

Walter Riso

Nació en Italia y vive entre Latinoamérica 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 redacción 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.