

WALTER RISO

ENAMORADOS O ESCLAVIZADOS

Manifiesto
de liberación
afectiva



Fecha de publicación:
01/12/2023

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

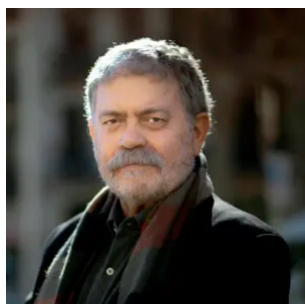
Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Enamorados o esclavizados

Walter Riso

Manifiesto de liberación afectiva para tomar las riendas de tu vida emocional.

Manifiesto de liberación afectiva para tomar las riendas de tu vida emocional.

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 a 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; al amor fusionado, opongo un amor con identidad personal; al amor temeroso, opongo un amor valiente, y al amor opresivo, opongo un amor libre.

Walter Riso

Walter Riso realizó estudios universitarios de psicología, es especialista 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 distintos medios. Actualmente es profesor de terapia cognitiva en diversas universidades e institutos de Latinoamérica y España, y es presidente honorario de la Asociación Colombiana de Terapia Cognitiva. Sus libros han cumplido el propósito de crear estilos de vida saludables en distintos ámbitos y han sido traducidos a varios idiomas.

Para más información: www.walter-riso.com