

WALTER RISO

Amar ou depender?

*Como superar a dependência afetiva e fazer do amor
uma experiência plena e saudável*

2 milhões de
livros vendidos
em todo o
mundo



L&PM POCKET

Resumo de Amar ou Depender? Pocket

Muito se fala sobre o lado cor-de-rosa do amor, mas poucos têm coragem de expor o lado sombrio de uma paixão – quando o que deveria gerar alegria e prazer se transforma em uma fonte de sofrimento e dano à autoestima.

Reconhecer o limite entre o amor e a dependência afetiva, entretanto, nem sempre é fácil. Em *Amar ou depender?*, o psicólogo Walter Riso, autor de obras que venderam cerca de 2 milhões de exemplares em todo o mundo, mostra os principais problemas atrelados ao apego excessivo e ensina que a cura não só existe como está ao alcance de todos.

Especialista em terapia cognitiva, Riso traduz conceitos científicos para uma linguagem simples, clara e direta, fazendo de *Amar ou depender?* um guia para os primeiros passos em direção a uma vida amorosa saudável, plena e feliz.

"Depender da pessoa que se ama é uma maneira de se enterrar em vida, um ato de automutilação psicológica em que o amor-próprio, o autorrespeito e a nossa essência são oferecidos e presenteados irracionalmente.

Quando a dependência está presente, entregar-se, mais do que um ato de carinho desinteressado e generoso, é uma forma de capitulação, uma rendição conduzida pelo medo com a finalidade de preservar as coisas boas que a relação oferece.

Sob o disfarce de amor romântico, a pessoa dependente afetiva começa a sofrer uma despersonalização lenta e implacável até se transformar num anexo da pessoa "amada", um simples apêndice. Quando a dependência é mútua, o enredo é funesto e tragicômico: se um espirra, o outro assoa o nariz.

Ou, numa descrição igualmente doentia: se um sente frio, o outro coloca o casaco." (Walter Riso)

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)