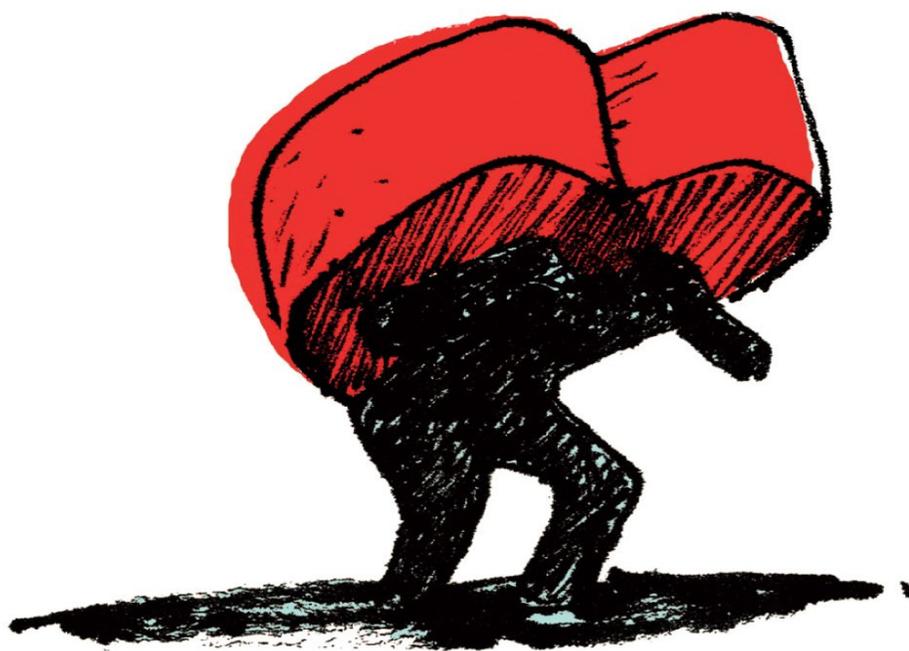


WALTER RISO

Ame e não sofra

Como aproveitar plenamente a vida a dois



Resumo de Ame e não Sofra. Como Aproveitar Plenamente a Vida a Dois. Convencional

Ame mais e sofra menos O amor é a emoção mais arrebatadora e vital da existência humana. Renunciar a ele é viver sem intensidade – ou não viver. Então, por que razão sofremos tanto por amor?

Nesta obra – um raio X sério e rigoroso acerca do amor e de suas manifestações – Walter Riso apresentaos três pilares fundamentais de toda relação sadia e feliz: o desejo, a amizade e a ternura.

Em Ame e não sofra, o especialista em terapia cognitiva analisa a evolução natural desses sentimentos ao longo da vida a dois e seus possíveis desequilíbrios. As soluções aqui propostas são um convite para desfrutar do amor deixando de lado o sofrimento, mas não a razão.

Como amar e ser amado de maneira sadia e gratificante Sofre-se muito por amor, seja por estar com a pessoa errada, por sentir que o desejo esfriou ou pela simples falta de afeto entre o casal.

Isto porque o amor é múltiplo, e a experiência afetiva é formada por um conjunto de variáveis que se entrelaçam de maneira complexa. Ao longo de décadas de experiência como terapeuta, o psicólogo Walter Riso observou que é um engano pensar que o amor não é passível de ser entendido, mas unicamente sentido.

Apesar de o ideal romântico estar impregnado na nossa sociedade, utilizar a razão na hora de amar pode poupar muito sofrimento. Em Ame e não sofra: como aproveitar plenamente a vida a dois, Walter Riso mostra que o amor inteligente é aquele que se adapta às necessidades do casal: tudo em seu tempo, na medida certa e de forma harmoniosa, combinando doses de desejo (eros), amizade (philia) e ternura (ágape).

Não há apenas um amor de casal, há pelo menos três tipos de amor reunidos em torno de duas pessoas, e somente com a costura dos três

um relacionamento pleno é possível.

Ame e não sofra é dirigido a todos aqueles que desejam evoluir afetivamente, seja para fortalecer ainda mais os aspectos positivos da sua relação, seja para deixar de sofrer inutilmente por amor.

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