

WALTER RISO

Amors altament perillosos

Identifica i afronta les relacions de parella perjudicials. Estimar no és patir i tenim el dret a ser feliços

Els estils afectius dels quals seria millor no enamorar-se:
com identificar-los i afrontar-los.

WALTER RISO, especialista en psicologia clínica cognitiva i catedràtic universitari,
ha venut més de dos milions d'exemplars a tot el món.

Creiem que l'amor és infal·lible i oblidem una cosa elemental per a la supervivència amorosa: no totes les propostes afectives són convenients per al nostre benestar. Ens agradi o no, algunes maneres d'estimar són francament insuportables i esgotadores, per molt que tinguem un instint masoquista i una vocació de servei.

- ¿Per què fallem tant en l'amor?
- ¿Per què tanta gent eligeix la persona equivocada o s'embarca en relacions tan perilloses com irracionals?
- ¿Per què ens resignem a relacions doloroses?
- ¿Com sostenir una relació sana i agradable amb algú que es creu especial i únic i tan sols és capaç d'estimar-se a si mateix?
- ¿Com aconseguir una relació mínimament decorosa amb qui et considera una persona refusable o amb algú els sentiments del qual envers tu oscil·len constantment entre l'amor i l'odi?
- ¿Com sobreviure un amor mortificant que no et deixa respirar o un amor subversiu i ambivalent que no pot viure "ni amb tu ni sense tu"?
- ¿Com viure l'amor en pau amb algú que et controla perquè creu que ets un ésser inútil o incapaç?

Aquest llibre assenyala i **aprofundeix respecte a l'existència d'alguns estils afectius disfuncionals** (maneres d'estimar) **dels quals seria millor no enamorar-se**. Això no vol dir que les persones amb aquestes conductes no mereixin l'amor, sinó que qualsevol relació on la integritat del "jo" perilli i els valors més importants d'un hagin de ser negociats, no val la pena viure-la. **Walter Riso** sosté que cal acceptar el fet indiscutible que **estar en parella no és fàcil i que tots hem de "sacrificar" alguna cosa perquè el vincle prosperi positivament**. No obstant això, les maneres d'estimar a les quals es refereix l'autor en aquest llibre són especialment difícils d'abordar, perquè estan influïdes per una patologia específica, manifesta o subjacent, que desgasta l'altre i li treu part de la seva energia vital. Tot i que és cert que **tots tenim "petites bogeries" i que ningú no és perfecte**, la proposta "amorosa" d'aquests estils afectius és marcadament nociva i s'estén molt més enllà d'una simple preferència: **són altament perillosos i tòxics per al benestar personal**.

¿A quins estils afectius es refereix? A un grup selecte i no tan cèlebre, perquè la majoria opera rere bastidors. Potser ja hem tingut contacte amb alguns d'aquests (ja sigui perquè vam ser víctimes directes d'aquestes maneres d'estimar o perquè coneixem a algú enganxat en una relació traumàtica de la qual no és capaç de sortir) o ens resulten totalment nous, malgrat que els tinguem entorn de les nostres vides vigilant-nos en silenci. Concretament, Walter Riso es refereix a **vuit estils afectius, els quals són considerats altament lesius i perillosos per al benestar emocional de les persones**:

- **histrionnic / teatral** (amor mortificador)
- **paranoic / vigilant** (amor desconfiat)
- **passiu / agressiu** (amor subversiu)
- **narcisista / egocèntric** (amor egoista)
- **obsessiu / compulsiu** (amor perfeccionista)
- **antisocial / baralladís** (amor violent)
- **esquizoide / ermità** (amor desvinculat o indiferent)
- **límitrof / inestable** (amor caòtic)

Cadascun d'aquests du implícit un o diversos antivalors que s'oposen a un amor ple i saludable. Els qui tenen aquestes maneres d'estimar poden arribar a actuar molt bé en determinades àrees específiques, i per això la societat els accepta i fins i tot els exalta com a models a seguir.

Aquest llibre està dirigit a qualsevol persona que vulgui revisar la seva vida afectiva i fer de l'amor una experiència satisfactòria. No és un llibre optimista ni pessimista, sinó realista. Aquí no hi trobaràs les millors regles per viure amb un o altre estil disfuncional i tapar el sol amb el dit, més aviat aconseguiràs establir espais de reflexió per comprendre millor la teva relació de parella i aclarir fins on es justifica lluitar o no per mantenir-la. Fins i tot podries descobrir que el problema rau en tu i no en la persona que estimes. Les tres preguntes que guien aquest recorregut són simples i alhora profundes:

¿Quina és la manera d'estimar de la meva parella? ¿Quina és la meva manera d'estimar? ¿Fins on podem estar junts sense fer-nos mal? Si veiem les coses tal com són, sense fer-ho de biaix ni amb esperances ingènues, podrem prendre decisions correctes orientades a millorar la nostra qualitat de vida, encara que de vegades ens dolgui o incomodi el camí a seguir. Parteixo de la simple premissa que estimar no és sofrir, i que tenim el dret a ser feliços. **Aquest és el dret suprem que ningú no ens pot prendre, encara que sigui en el nom de l'amor.**

Walter Riso va néixer a Itàlia el 1951. La seva família va emigrar a l'Argentina quan ell era molt jove. Allí va créixer en un barri multiètnic al si d'una comunitat d'immigrants italians. Va cursar estudis universitaris de psicologia a Colòmbia, on va anar-hi per la seva curiositat i la seva inquietud constants. Es va especialitzar en teràpia cognitiva i va obtenir un postgrau en bioètica. Des de fa trenta anys treballa com a psicòleg clínic, pràctica que alterna amb l'exercici de la càtedra universitària i la realització de publicacions científiques i de divulgació en diversos mitjans. Els seus llibres han complert el propòsit de crear una vacuna contra el sofriment humà, a través de la proposta d'estils de vida saludables en diversos ordres vitals. L'èxit dels llibres de Walter Riso és imparable. Actualment viu a Barcelona.

Per a més informació: www.walter-riso.com