

so

Frases de Walter Riso

Walter Riso es **psicólogo** clínico de origen italiano con nacionalidad argentina, experto en relaciones de pareja. Especialista en **psicología cognitiva**, divulgador y formador de terapeutas. Hoy aquí hemos recopilado numerosas frases de Walter Riso que te harán pensar en el amor y la autoestima personal.

Es conocido por libros de "¿Amar o depender?", "Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoestima", "Manual para no morir de amor: Diez principios de supervivencia afectiva", "Ama y no sufras: Cómo disfrutar plenamente de la vida en pareja" o "Amores altamente peligrosos".

Citas célebres de Walter Riso

La alegría no está en alcanzar el Yo ideal, sino en el proceso mismo de viajar hacia él sin despreciarse a sí mismo y sin ansiedad.

¿Habría mayor insensatez que amar lo que no soy y de extrañar lo que nunca he sido?

El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son: independencia, no posesividad y tampoco adicción.

La ignorancia emocional se conoce con el nombre de alexitimia, y significa incapacidad de lectura emocional.

Hay que amar siendo libre: "Yo no te necesito, te prefiero, te elijo".

Un reloj de 3.000 euros marca la misma hora que un reloj de 30. Una cartera de 300 euros carga el mismo dinero que una de 3. La soledad en una casa de 30 metros cuadrados o de

<https://elmistico.org> 100 frases de Walter Riso

Espero que un día te des cuenta que tu felicidad interna no viene de las cosas materiales en el mundo. No importa si viajas en primera clase o en la económica, igual bajas si el avión se cae. Espero que te des cuenta que, cuando tienes personas cerca con quienes hablar, reír, y cantar, eso es la verdadera felicidad.

La felicidad no llega a la puerta, hay que buscarla y pelear por ella.

“Estoy hecho para hacer buenas cosas, interesantes, alegres y simpáticas, así no sean extraordinarias y fuera de serie”. Te quitarás un enorme peso de encima.

Someterte al “qué dirán” es una forma de esclavitud socialmente aceptada.

No hay nada más peligroso que una idea, cuando es la única que se tiene.

El camino es aquietar la mente e inducirla a que se mire a sí misma de manera realista. Una mente madura, equilibrada y que aprenda a perder. Una mente humilde, pero no atontada. Una mente abierta al mundo, vigorosa y con los pies en la tierra.

Las mejores cosas de la vida suelen ocurrir cuando no esperamos nada.

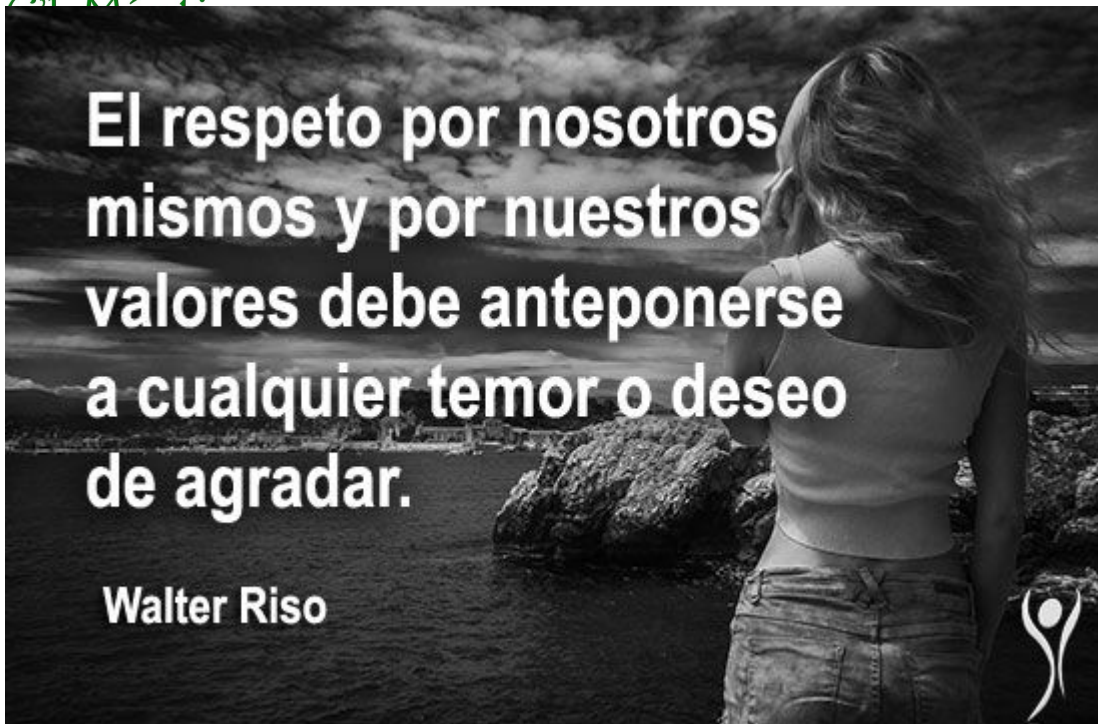
No te merece en pareja quien te lastima, no te merece quien no te quiere.

Si decides ser flexible, te quitarás un enorme peso de encima al ver que nada está predeterminado y que puedes ser el último juez de tu propia conducta.

Lo que define el apego no es tanto el deseo como la incapacidad de renunciar a él.

El amor tiene dos enemigos principales: La indiferencia que lo mata lentamente, y la desilusión que lo elimina de una vez.

El respeto por nosotros mismos y por nuestros valores debe anteponerse a cualquier temor o deseo de agradar.



La alegría no está en alcanzar el Yo ideal, sino en el proceso mismo de viajar hacia él sin despreciarse a sí mismo y sin ansiedad.

Si amarte significa hacer a un lado mi amor propio, mi vínculo contigo es tóxico: no me interesa.

Todos morimos, envejecemos y enfermamos. La existencia o la vida, como veremos más adelante, es impermanente, y por lo tanto nuestras fuentes de apego se agotarán, nos guste o no. Si aceptaras esta premisa con todo tu ser no tendrías apegos.

Vas a romper tu relación porque no te conviene, no porque lo dejaste de querer. Duele, pero no mata.

Si el amor me obstaculiza el desarrollo a mi libre personalidad, es preferible estar solo y libre.



¿Qué es mejor? Sin duda, la luminosidad del humor, la carcajada, así sea impropiciente a veces (nunca ofensiva).

El perdón es un regalo que se hace a los demás y a uno mismo con el fin de aliviar la carga de resentimiento o de la culpa: es un descanso merecido para el corazón.

La persona que tiene la mala costumbre de concentrarse más en lo negativo que en lo positivo termina por ignorar lo bueno.

No temas revisar, cambiar o modificar tus metas, si ellas son fuente de sufrimiento. ¿De qué otro modo podrías acercarte a la felicidad?

Cuando el amor toque a la puerta, entrará como una tromba: no podrás dejar fuera lo malo y recibir sólo lo bueno. Si piensa que amar es igual a felicidad, equivocaste el camino.

El futuro está almacenado en el pasado.

Persistencia cuando hay que persistir y resignación cuando hay que saber perder. Yo uso ambas.

Insisto una y otra vez en que tu sabiduría no es otra cosa que la conciencia de tus propios límites.

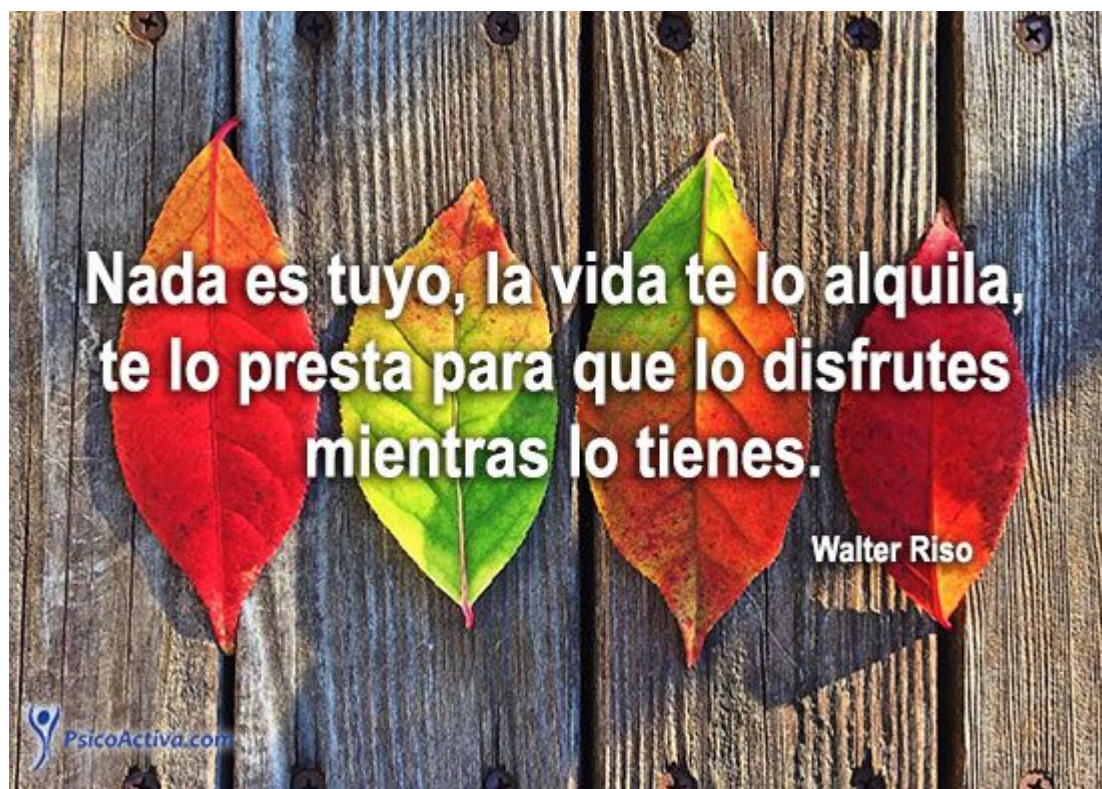
La persona que amo es una parte importante de mi vida, pero no la única.

Siempre he considerado que las personas que no tienen problemas con nadie son, al menos,

La obsesión implica que el amor se vuelve insaciable en la relación. Uno de los miembros de la pareja nunca está satisfecho con su relación, no puede hacer nada sin su pareja, y demuestra una gran dependencia.

El estereotipo social que muestra a la persona ética como un ser aburrido, aguafiestas o mojigato es absurdo y carece de todo fundamento.

Nada es tuyo, la vida te lo alquila, te lo presta para que lo disfrutes mientras lo tienes.



La mente es un mono inquieto, saltando de rama en rama en busca de frutos por toda una selva interminable de sucesos condicionados.

Cuanto más expreses, menos tendrás para almacenar. Mientras que la postergación cierra las puertas de evacuación, la prudencia exagerada apenas las abre.

Amar no es sufrir, y tenemos el derecho a ser felices. Éste es el bien supremo que nadie podrá quitarnos, así sea en nombre del amor.

El prejuicio es una lacra (no creo que sea una enfermedad psicológica), una malformación de la convivencia humana y por eso, hay que enfrentarlo, denunciarlo y controlarlo, como lo hacemos con cualquier otro mal. No hay excusa.

Debemos establecer una ética personal que separe lo negociable de lo no negociable, el punto de no retorno.

Es mejor soportar algunos determinados dolores para gozar de placeres mayores. Conviene privarse de algunos determinados placeres para no sufrir dolores penosos.

Por ejemplo, el valor de la perseverancia requiere un límite para que no se convierta en fanatismo: “aprender a perder”.

El buen amigo no oculta sus defectos, los pone sobre la mesa para señalarnos el peligro de creer en él más allá de lo conveniente.

El amor no sólo se siente, también se piensa y se asume en el dolor ajeno.

Creemos demasiado en las creencias, porque es más cómodo no cuestionarnos a nosotros mismos.

¿Habrá mayor síntoma de salud mental que no tomarse uno mismo muy en serio?

Nada justifica el sufrimiento innecesario. Una propuesta seria y fundamentada para empezar a pensar en uno mismo de una manera más racional y saludable, y lograr desarrollar nuestro potencial humano plenamente.

¿Quién dijo que para amar había que anularse y dejar de lado los proyectos de vida? Para amar no debes renunciar a ti mismo, ésa es la máxima.

A las personas pesimistas las envuelve un halo de amargura. Su vida oscila entre la desilusión y la tristeza.

La falsa paradoja: idiota feliz o sabio infeliz queda resuelta. Hay una tercera opción mejor: sabio feliz, así sea redundante, porque no existe sabiduría sin alegría.

Muchas relaciones terminan siendo una imitación del otro. Y hay cosas que por principio no puedes negociar en el amor, como tu propia historia, tus creencias básicas, tus idearios. Una cosa es ponerse de acuerdo en cosas secundarias, pero no se puede cambiar la verdadera manera de ser.

Las palabras “nunca”, “siempre”, “todo” o “nada” son peligrosas porque no dejan opciones.



No importa cuánto te amen, sino como lo hagan.

Si sólo te concentras en tus errores, no verás tus logros. Si sólo ves lo que te falta, no disfrutarás del momento, del aquí y el ahora.

Cuando estamos en el modo del ser, no competimos, no necesitamos mostrar ningún récord ni pavonearnos con nada, hay alegría esencial, hay una forma de satisfacción que se basta a sí misma: somos auténticos.

Las personas aprenden por ensayo y error y tú no escapas a ese principio.

Si alguien duda que te ama, no te ama.

El comportamiento asertivo conlleva un costo social: la gente sincera incomoda.

No existe una sabiduría lúgubre, porque nadie aprende a vivir con el sesgo de la negatividad a costas. Las mentes rígidas confunden "saber vivir" y la "vida buena" con saber sufrir. Y eso es otra cosa; se llama autocastigo.

No importa lo que digan los poetas, no amamos con el corazón, sino con el cerebro.



Cuando estás en una relación en la que no te aman como quisieras o no te respetan, pero sigues allí aferrado(a) pese a todo, esperando el milagro de una resurrección imposible, pasaste los límites del amor razonable e inteligente.

No creo en el amor a primera vista, existe química, eros, pasión a primera vista. La gente confunde eso con amor. Hay ceguera a primera vista.

Desde un punto de vista psicosocial, vivimos en una sociedad coadicta a los desmanes del amor.

Las parejas fracasan porque no piensan, hay que buscar la atracción pero también la amistad, implica ser "compinche", que haya sentido del humor, comunicación, proyectos de vida en común.

Aquellos que se obsesionan con el éxito y lo convierten en un valor, y además manejan

<https://elmistico.org> 100 frases de Walter Riso

Esquemas rígidos de ejecución, viajan mal aunque quieran aparentar lo contrario. Quizá la felicidad no esté en ser el mejor vendedor, la mejor mamá, el mejor hijo o descoliar en cualquier cosa, sino simplemente en intentarlo de manera honesta y tranquila, y disfrutarlo mientras se lleva a cabo.

Para un Yo ideal racional, que no sea malsano, se necesita una mezcla balanceada de ambición y realismo.

Apartar lo que sobra, desvincularse y decir adiós con la sabiduría de quien ha comprendido lo que no le conviene.

Quererse a uno mismo, despreciando o ignorando a los demás, es presunción y exclusión; querer a los demás, despreciándose uno mismo, es carencia de amor propio.

El amor tampoco te debe hacer replantear tu propia identidad, no se existe por el otro, se debe conservar la individualidad. Amor es “te quiero y me quiero”.

No idealices al ser amado; míralo como es, crudamente y sin anestesia.

La elección de opuestos es un error, estando con alguien así siempre vas a tener que justificar lo que haces.

Cuando te respetas como persona, respetas al ser humano y tu relación es mejor con los demás.

Se sufre demasiado por amor, esa es la verdad. Incluso los que se vanaglorian de estar perfectamente acoplados a su pareja, en lo más recóndito de su ser albergan dudas e inseguridades.

La mente de piedra no se permite dudar y aborrece la autocrítica. Sus fundamentos son inmodificables e indiscutibles.

Las mejores cosas de la vida no pueden lograrse por la fuerza. Puedes obligar a comer, pero no puedes obligar a sentir hambre; puedes obligar a alguien a acostarse, pero no a dormir; puedes obligar a que te elogien, pero no a que te admiren; puedes obligar a que te cuenten un secreto, pero no a confiar; puedes obligar a que te sirvan, pero no a que te amen.

Ahora mismo, en algún lugar del mundo hay alguien que estaría feliz de tenerte.

¿Tiene sentido perseguir algo o a alguien que ya ha escapado a tu control? Se ha ido, ya no está, ya no quiere estar.

Estas esclavizado en el amor cuando pasan algunas cosas como llegar a un extremo de fusión con esa persona en el que se diga “todo lo compartimos”, segundo, cuando pierdes tu individualidad y cuando tienes mucho miedo a perder al otro y empiezas a someterte y a humillarte.

El amor empieza por casa, si no te quieres nadie te querrá.

El hombre entra por el sexo y llega al afecto y la mujer entra por el afecto y llega al sexo.



La verdad no se proclama ni se decreta; más bien se descubre, se busca.

Ser autónomo desde el punto de vista emocional no es dejar de amar, sino gobernarse a sí mismo.

El amor es la mezcla de tres cosas: erotismo o deseo, la amistad y el ágape, el cuidado por el otro. Cuando tenemos esos tres elementos se configura lo que podríamos decir como un amor completo.

Siéntete orgulloso y feliz de tus atributos físicos. No importa si son muchos o pocos, eres afortunado porque los tienes.

Ver el mundo en blanco y negro nos aleja de la moderación y de la paz interior porque la vida, por donde se mira, está compuesta de matices. Querer imponer al universo nuestra primitiva mentalidad binaria no deja de ser un acto de arrogancia y estupidez.

Para la construcción de una autoestima alta, evita la influencia de los demás.

Amor irracional, es el que se mantiene testarudamente cuando no somos correspondidos, cuando vemos bloqueada la autorrealización personal y/o cuando se violan nuestros códigos morales.

Cuando el hombre o la mujer están enamorados, son terráneos fuera de control.

De acuerdo a la sabiduría antigua, para ser feliz deberíamos necesitar lo menos posible y disfrutar lo que tenemos.

El amor es el antídoto principal contra el rencor y el odio.

El Místico

100 frases de Walter Riso
Cuando nos elegimos nos guiamos por el corazón y confundimos enamoramiento con amor. El enamoramiento dura dos o tres años máximo, idealizamos, nos apegamos, la química no nos deja pensar. Cuando entra la razón en juego comienza a surgir el amor.

Si alguien no te ama más, aprende a ser un buen perdedor y deja tu dignidad intacta. Luchar por un amor imposible, nuevo o antiguo, solo sirve para dejarte con muchas cicatrices.

Si no eres capaz de amarme como merezco, mejor vete, ya habrá quien sea capaz de disfrutar lo que soy.

La adicción afectiva es una enfermedad que tiene cura y, lo más importante, puede prevenirse.

El amor no tiene que ser obsesivo, debe ser realista, con los pies en la tierra. No te debe enloquecer, no debes estar buscando insaciablemente algo a través del otro. No que te enloquezca, sino que te apasione, que te entusiasme sin perder el norte.

¿Tener propósitos? Obvio, partiendo de las fortalezas reales y apoyándose en las propias virtudes. Sí.

La novedad produce dos emociones encontradas: miedo y curiosidad. Mientras el miedo a lo desconocido actúa como un freno, la curiosidad obra como un incentivo (a veces irrefrenable) que nos lleva a explorar el mundo y a asombrarnos.

La fidelidad a tu pareja no es ausencia de deseo. Al ver a alguien que te guste, es cuestión de auto control y evitación a tiempo. Recomiendo no jugar con fuego, ni hacerte el idiota, porque te puedes quemar.

Una relación de amantes dura en promedio dos años, dos años de mentiras, es muy difícil perdonar eso, diría que un 5% a un 10% perdona eso. No tiene nada que ver con perdonar una aventura.

Partiendo del conocimiento actual que tenemos sobre la mente, es posible afirmar que existen dos caminos para abrir las puertas de la buena vida: la filosofía y la psicología.

La infidelidad no es una decisión que se toma, pero si quieres ser infiel tú decides enfrentar los costos de las consecuencias.

•