

# **Amor en cortocircuito**

*Ensayo sobre las relaciones  
tóxicas y dependientes*

\* \* \* \* \*

*Fernando Pérez del Río*  
*Mercurio Alba*

© Fernando Pérez del Río y Mercurio Alba

© De esta edición:

Nau Llibres

Periodista Badía 10. 46010 València  
Tel.: 96 360 33 36  
Fax: 96 332 55 82  
E-mail: nau@naullibres.com  
web: www.naullibres.com

Diseño de cubierta y maquetación:

Pablo Navarro y Artes Digitales Nau Llibres

ISBN papel: 978-84-18047-70-1

Depósito Legal: V-3253-2021

Impresión: Podiprint

Nau Llibres apoya las leyes de propiedad intelectual que protegen a los creadores de contenido, fomentan la diversidad de ideas, estimulan la creatividad y favorecen el desarrollo de nuestra sociedad. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin autorización previa. De esta forma, usted está respaldando a los autores y permitiendo que Nau Llibres continúe publicando libros. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita utilizar algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 27204 45).



Fernando: Para Cris

Mercurio: Para la Negra



# Índice

Nota de los autores.....	9
--------------------------	---

## *Relaciones humanas*

La comunicación .....	13
La felicidad.....	17
Los micromachismos.....	19
La queja perpetua .....	23
Conflicto entre obediencia y moralidad .....	27
La ansiedad.....	31
Dependencia emocional sana y patológica .....	33

## *Relaciones de pareja*

Situación actual de la pareja. Una introducción aproximativa.....	43
La pareja y las redes sociales .....	51
El “tres” en la pareja .....	53
Dependencia en la pareja .....	57
Las relaciones de pareja enquistadas .....	61
La dificultad de las parejas.....	65
Afecto negativo.....	73
El marido ausente .....	75
El fin del amor romántico .....	77
La queja en la pareja.....	79
Infidelidad y pérdida de confianza .....	83
Tres tipos característicos de relaciones de pareja.....	87
¿Existe la pareja perfecta?.....	91

### *Relaciones tóxicas*

¿Personas o relaciones tóxicas? .....	97
Esquemas psicológicos que favorecen una relación tóxica.....	105
Señales que evidencian una relación tóxica.....	109
La zona de confort.....	117

### *Personas tóxicas*

Los padres sombra.....	123
Los padres que no ofrecen estabilidad .....	127
El psicópata.....	133

### *¿Existe solución a los problemas de relación?*

Soluciones de la sociedad neoliberal. El coaching.....	143
Buscar la persona equivocada .....	153
Superar la dependencia.....	155
La técnica de los mensajes tú y yo .....	161
Reconocer los propios errores y criticar constructivamente.....	167
Las interacciones.....	171
Fomentar el “tres” .....	175

### *Epilogo. La pareja que funciona*

Bibliografía .....	179
--------------------	-----