

**Fecha de publicación:**

25/07/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Si duele, no es amor

Silvia Congost

Si tu relación te hace sufrir, es que se trata de un amor tóxico.

Si tu relación te hace sufrir, es que se trata de un amor tóxico.

Silvia Congost, una de las mayores expertas de nuestro país en dependencia emocional, te muestra en su nuevo libro cómo reconocer y deshacerte de las relaciones que te hacen sufrir.

El amor no debería ser fuente de dolor, y quien te quiere no debería hacerte llorar. Sufrir no depende del amor, sino de la obsesión, del desgaste o del apego insano que se le tiene a una pareja. A partir de sus miles de horas de experiencia con multitud de pacientes incapaces de ver que se encontraban en una relación tóxica, Silvia nos enseña a identificar estas situaciones y a liberarnos de ellas. Ciertas ideas sobre el amor nos son inculcadas desde la infancia y nos llevan a tomar malas decisiones de adultos. Para que eso no ocurra, debemos deshacernos de los esquemas mentales que perpetúan las relaciones nocivas y establecer una nueva forma de interactuar con nosotros mismos para lograr así relaciones sanas y duraderas con nuestras parejas.

Silvia Congost

Silvia Congost es psicóloga experta en autoestima, dependencia emocional y relaciones de pareja. Tras haber sufrido en primera persona dependencia emocional, su pasión es ayudar a los demás a fortalecer la autoestima, liberarse de vínculos tóxicos y construir relaciones de pareja sanas. Reconocida conferenciante, nunca deja indiferente con su discurso que invita a la reflexión y al autoconocimiento.

En la actualidad, ayuda a miles de personas, junto a su extenso equipo, con sesiones *online* y presenciales en sus centros de Madrid, Barcelona y Gerona, así como en los eventos que realiza en teatros y grandes auditorios de todo el mundo. Tiene cientos de miles de seguidores en las redes sociales y participa habitualmente en varios medios de comunicación.

Es autora de *Autoestima automática*, *Si duele, no es amor*, *A solas*, *La voz de mis alas*, *Personas tóxicas* y *¿Amor o adicción?*, edición ampliada y actualizada del libro *Cuando amar demasiado es depender*, todos publicados en Zenith.

[@silviacongost](https://twitter.com/silviacongost)

[@silviacongost](https://twitter.com/silviacongost)

[@silvia.congost](https://twitter.com/silvia.congost)

[@SilviaCongost-Psicologa](https://twitter.com/SilviaCongost-Psicologa)

[silviacongost.com](https://www.silviacongost.com)