

## ÍNDICE

<i>Introducción</i> .....	9
---------------------------	---

### I. AMAR SIN OBSESIÓN

#### *No me enloqueces, me apasionas*

Los que aman demasiado sufren demasiado: «Quiero más de ti, siempre más» .....	17
Enamorados del amor: «Eres mi droga preferida».....	24
La realidad del enamoramiento .....	25
El amor pasional publicitado: poesías y canciones.....	29
Cómo identificar el estado de enamoramiento.....	35

Idealización . . . . .	36
Apego/atracción sexual. . . . .	37
Exclusividad radical . . . . .	39
Ilusión de permanencia . . . . .	40
Pensamientos obsesivos. . . . .	42
Correr riesgos irracionales. . . . .	43
El imperio de los sentidos: «Tú ocupas todo mi ser y mi mente». . . . .	44
Olfato exacerbado. . . . .	47
Visión exacerbada. . . . .	49
Memoria exacerbada . . . . .	50
Erotismo superlativo: Cuando el amor se incrusta de la cintura para abajo . . . . .	53
Pasión obsesiva versus pasión armoniosa: ¿Es posible serenar y moderar el ímpetu amoroso? . . . . .	58

## II. AMAR SIN RENUNCIAR A LA PROPIA IDENTIDAD

*No existo por ti, sino contigo*

El peligro del amor siamés: «Ser uno, aunque seamos dos». . . . .	67
En defensa del yo: La esencia no se negocia, ni por amor. . . . .	71

Ser igual a uno mismo .....	74
Contra la indeterminación emocional: «No sería nada sin ti» .....	77
No necesitas que nadie te defina ni te complete. ....	79
Autonomía y autodeterminación afectiva	81
¿Participo de ti o te pertenezco? .....	83
No me apruebes, acéptame .....	87

### III. AMAR SIN MIEDO A LA PÉRDIDA

*No ambiciono una eternidad juntos,  
sino la plenitud del ahora*

La peor pesadilla para un dependiente:	
«¿Y si fueras feliz sin mí?» .....	91
Tu felicidad me hace infeliz. ....	92
Te prohíbo ser feliz sin mí .....	94
Cinco miedos relacionados con el amor	
de pareja .....	96
Miedo al compromiso. ....	97
Miedo a que la persona amada nos decepione .....	99
Miedo a que el amor decaiga sin razón aparente .....	102
Miedo al abandono .....	104

Miedo a que la pareja sea infiel . . . . .	109
En el amor no hay certezas: «Necesito que estés siempre a mi lado» . . . . .	112
Probabilidad versus posibilidad . . . . .	113
El amor dubitativo . . . . .	118
Perfectamente predecible, inoportablemente aburrido . . . . .	122
El amor libre es para valientes . . . . .	126
Tu libertad me asusta . . . . .	129
Contratos afectivos renovables . . . . .	131

#### IV. AMAR SIENDO LIBRE

*No te necesito, te prefiero*

Si no amas con libertad, es preferible no amar . . . . .	139
Las tres libertades del amor . . . . .	140
Dos ejemplos de «libertad vigilada» . . . . .	149
Necesidad versus preferencia . . . . .	153
¿Hasta que la muerte nos separe?: Nadie puede obligarte a amar . . . . .	163
Amor eterno o la asfixia existencial . . . . .	165
El amor coaccionado: «¡Necesito que me ames, y punto!» . . . . .	168

Dos afirmaciones antilibertad y una respuesta liberadora afectiva . . . . .	170
Esclavos del amor: «Todo lo que hago, lo hago por ti» . . . . .	175
Nadie puede ocupar tu territorio emocional sin tu consentimiento: «No todo lo mío es tuyo» . . . . .	181
No se lo cuentes todo a tu pareja. . . . .	185
Dos ejemplos de «territorios ocupados» .	187
Amar siendo libre: Estilo dependiente versus estilo independiente. . . . .	192
<i>A manera de resumen. . . . .</i>	199
<i>Bibliografía. . . . .</i>	205