

Prefacio, 13

LA PRIMERA PREGUNTA: ¿QUIÉN SOY?

1. La alegoría del carruaje, 21
2. Padres e hijos: un vínculo para el crecimiento y la discordia, 26
 - Educación: enseñanza y aprendizaje*, 29
 - Padres sobreprotectores. Hijos rebeldes*, 31
 - Un poco de teoría: los tres tercios*, 33
 - Liberar a los hijos*, 37
3. La dependencia, 42
 - Un poco más allá de la dependencia*, 48
 - Abandonar la dependencia*, 54
4. El camino de la autodependencia, 57
 - Las últimas investigaciones*, 62
5. Condiciones de la autodependencia, 65
 - Estar en verdadero contacto*, 65
 - El amor por uno mismo*, 68
 - Amor propio y amor a otros*, 71
 - La discriminación*, 77
 - El primer gran dolor*, 78
 - Mirarse, escuchar, mirarse*, 79
 - Darse cuenta*, 83

- Asertividad*, 84
- Autonomía*, 85
- 6. Dejar atrás lo que no está, 95
 - Apuntes para un buscador en los momentos de duelo*, 104
- 7. Ser persona, 110

LA SEGUNDA PREGUNTA: ¿ADÓNDE VOY?

- 8. El propósito, 119
 - ¿Adónde voy? Descubrir o elegir*, 120
- 9. Rumbo y felicidad, 123
- 10. Otra alegoría del carruaje, 130
 - ¿Por dónde empezar?*, 133
 - Genética o aprendizaje de vida*, 136
- 11. ¿Hacia dónde voy?
 - Confusiones y rumbos equivocados, 143
 - El éxito como objetivo*, 143
 - La persecución del placer instantáneo*, 145
 - El intento de escapar del dolor*, 147
- 12. Rendirse, jamás, 151
- 13. Cosas acomodadas, 158
- 14. El optimismo, 161
- 15. Las expectativas, 168
 - La regla del Oso Idiota*, 174
 - La generación de las expectativas*, 178
 - Vivir sin expectativas*, 183
- 16. El camino correcto, 188
 - Lo bueno en lo malo*, 191
 - La brújula de la vida*, 195
 - Sólo queda un desafío*, 198

LA TERCERA PREGUNTA: ¿CON QUIÉN?

17. Decidir con amor, 203
Un pequeño ejercicio trascendente acerca del "¿con quién?", 209
Los "tipos" de amor, una falsa creencia, 214
La manera de mostrar el amor, 216
El amor a los hijos: una maravillosa excepción, 219
La otra falsa creencia: el amor eterno, 223
Desengaño, 225
18. El dolor insoportable de las pérdidas, 228
Soportar el dolor, 236
Tememos quedarnos solos, 242
Estar de duelo, 244
El proceso de identificación: un puente a lo que sigue, 246
Un poco más sobre los cambios, 251
19. El vínculo íntimo, 254
La intimidad como desafío, 256
El trípode de la intimidad, 259
La atracción, 260
Explorar la atracción: un ejercicio un poco peligroso, 261
La confianza, 262
20. La pareja, 265
¿Cómo se elige?, 268
Teoría de la preservación de la especie, 269
Teoría de mercado de virtudes y defectos, 269
Teoría del reconocimiento, 269
Teoría del enriquecimiento espiritual, 270
Teoría del $1 + 1 = 3$, 270
Teoría del rol complementario, 271
La locura transitoria, 273

Amar y estar enamorado, 275

Fidelidad, 278

Epílogo, 285

Notas, 291

Bibliografía, 293