

ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	9
<i>Introducción</i>	13
PRIMERA PARTE: <i>EROS</i>	
EL AMOR QUE DUELE	25
La naturaleza desbordada del <i>eros</i> :	
el enamoramiento	33
Para no sufrir	40
Disfruta del enamoramiento sin dejar que afecte tu individualidad y tu salud mental	40
Amor y deseo: el <i>eros</i> imprescindible	51
El amor deseado: sexo y erotismo	54
Carencia y aburrimiento: «Ni contigo, ni sin ti»	63
Para no sufrir	69

Disfrutar la sexualidad en pareja	
libremente	69
En una buena relación de amantes	
o de pareja no existe el aburrimiento	
ni el fastidio poscoito	72
Enamoramiento y atracción: ¿qué nos seduce?	77
Belleza y poder	77
La personalidad seductora	83
¿Iguales o distintos?	85
Admiración/Afinidad	87
Para no sufrir	92
Tienes derecho a sentirte atractiva o	
atractivo, independientemente de lo	
que digan los «expertos» en belleza	92
La patología del amor erótico	101
Las secuelas del eros	106
1. Miedo a sufrir o el estilo represivo	
de afrontarlo	106
2. Anclaje emocional positivo	
y la adicción al amor pasional	109
Los delirios del eros	115
1. El delirio <i>celotípico</i> o los celos	
enfermizos	115
2. El delirio erotomaniaco o imaginarse	
amores que no existen	118
¿Manía o entusiasmo?	121

Para no sufrir	123
Elegir bien con quién	123
No confundas pasado con presente	125
Si hay enfermedad: necesitas terapia urgente	127
Entusiásmate, pero no enloquezcas	127

SEGUNDA PARTE: *PHILIA*

DE LA MANÍA A LA SIMPATÍA	131
-------------------------------------	-----

La <i>philia</i> y el amor cortés: un breve repaso histórico	139
---	-----

La amistad amorosa: el núcleo vivo de la relación	145
Para no sufrir	152
En una buena relación de pareja debe haber alegría	152

¿Qué define una buena amistad de pareja? . . .	157
Los componentes de la <i>philia</i> amorosa	159
1. Semejanza y complicidad: «En una buena relación hay acuerdo sobre lo fundamental»	160
2. Proximidad-contacto: «Una buena relación propicia la cercanía y la intimidad»	170

3. Intercambio de reforzadores:	
«Una buena relación es esencialmente gratificante»	171
4. Equidad-justicia: «Una relación injusta genera desamor»	173
5. Confianza: «Los miembros de una buena pareja tienen la certeza de que el otro nunca les hará daño de forma intencionada»	176
La <i>philia</i> y los estilos del apego	178
1. Apego seguro	179
2. Apego inseguro/evasivo	180
3. Apego ansioso/ambivalente	183
Para no sufrir	186
Ser compatibles en lo fundamental	187
Admiración sin idolatría	191
Amor justo, amor digno	193
Confianza básica	194

TERCERA PARTE: *ÁGAPE*

DE LA SIMPATÍA A LA COMPASIÓN	197
-------------------------------	-----

La condición del <i>ágape</i>	203
-------------------------------	-----

Dulzura y ausencia de violencia	207
«El amor conlleva su propia disciplina»	213
Para no hacer sufrir	216

El dolor que nos une	221
Las reglas de oro de la convivencia	223
La compasión	227
Para no sufrir ni hacer sufrir	234
<i>Epílogo</i>	237
<i>Notas</i>	243