

Índice

Introducción, 17

CAPÍTULO 1. ESTILO HISTRIÓNICO/TEATRAL:

EL AMOR HOSTIGANTE, 25

El lado antipático de la seducción y el romanticismo, 29

“Tu vida debe girar a mi alrededor”, 31

“El amor es puro sentimiento”, 35

“Tu amor no me alcanza”, 37

¿Por qué nos enganchamos en una relación histriónica?

Los cantos de sirena, 38

*Superficialidad/frivolidad: “Necesito una pareja light
que no me complique la vida”*, 38

Ineptitud social: “Necesito a alguien más extrovertido que yo”, 39

Autoestima pobre: “Necesito que me valoren”, 40

¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona
histriónica?, 42

Estrategias de supervivencia afectiva, 42

¿Hasta dónde negociar?, 45

Cómo reconocer el estilo histriónico antes de enamorarse, 46

Cuando la persona histriónico/teatral eres tú:

algunas consideraciones, 48

CAPÍTULO 2. ESTILO PARANOICO/VIGILANTE:
EL AMOR DESCONFIADO, 51

Vivir con el enemigo, 55

“Si doy amor, te aprovecharás de mí”, 55

“Si no estoy vigilante, me engañarás”, 56

“El pasado te condena”, 59

¿Por qué nos enganchamos en una relación paranoica?

Las ventajas de la suspicacia, 60

*Lazarillo social: “Necesito una pareja que justifique
y acompañe mi aislamiento”, 61*

*Sufrimiento confirmatorio: “Necesito que me celes
y sufras por mí, para sentir que tu amor es verdadero”, 62*

*Desconfianza empática: “Necesito que me ayudes
a detectar a los enemigos”, 64*

¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona
paranoica?, 66

Estrategias de supervivencia afectiva, 66

¿Hasta dónde negociar?, 69

Cómo reconocer el estilo paranoico antes de enamorarse, 70

Cuando la persona paranoico/vigilante eres tú:
algunas consideraciones, 71

CAPÍTULO 3. ESTILO PASIVO-AGRESIVO:
EL AMOR SUBVERSIVO, 75

La insoportable tranquilidad del ser amado, 79

“Tu amor me aprisiona, tu lejanía me genera inseguridad”, 80

“Debo oponerme a tu amor, sin perderte”, 81

“Aunque nos amemos, todo irá de mal en peor”, 83

¿Por qué nos enganchamos en una relación pasivo-agresiva?

El ángel de la inmadurez, 84

Proteccionismo amoroso: “Necesito que me necesiten”, 85

*Despreocupación/comodidad: “Necesito que mi pareja
no me exija nada”, 87*

¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona pasivo-agresiva?, 88

Estrategias de supervivencia afectiva, 89

¿Hasta dónde negociar?, 93

Cómo reconocer un estilo pasivo-agresivo antes de enamorarse, 94

Cuando la persona pasivo-agresiva eres tú:

algunas consideraciones, 95

CAPÍTULO 4. ESTILO NARCISISTA/EGOCÉNTRICO:

EL AMOR EGOÍSTA, 99

La odisea de amar a una persona narcisista, 103

“Mis necesidades son más importantes que las tuyas”, 104

“¿Qué suerte tienes de que yo sea tu pareja!”, 107

“Si me criticas, no me amas”, 110

¿Por qué nos enganchamos en una relación narcisista?

El poder del ego, 111

Indeseabilidad personal: “Necesito una relación que me dé estatus”, 112

*Indeterminación del “yo”: “Necesito a alguien con quien
identificarme”, 113*

Entrega ilimitada: “Necesito dar amor desesperadamente”, 114

¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona narcisista?, 115

Estrategias de supervivencia afectiva, 116

¿Hasta dónde negociar?, 119

Cómo reconocer el estilo narcisista antes de enamorarse, 121

Cuando la persona narcisista/egocéntrica eres tú:

algunas consideraciones, 122

CAPÍTULO 5. ESTILO OBSESIVO-COMPULSIVO:

EL AMOR PERFECCIONISTA, 125

La pesadilla de un amor rígido y meticuloso, 130

“Te equivocas demasiado”, 131

“De ahora en adelante, yo tomaré las riendas”, 132

“Debo mantener mis emociones bajo control”, 133

¿Por qué nos enganchamos en una relación obsesiva?

La fascinación del “buen partido”, 134

Incompetencia/fracaso: “Necesito a alguien eficiente a mi lado”, 135

Autocontrol insuficiente: “Necesito a alguien que me encauce por la buena senda”, 136

Compromiso/lealtad: “Necesito una pareja muy responsable y confiable”, 137

¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona obsesiva?, 138

Estrategias de supervivencia afectiva, 138

¿Hasta dónde negociar?, 142

Cómo reconocer el estilo obsesivo antes de enamorarse, 143

Cuando la persona obsesivo-compulsiva eres tú:

algunas consideraciones, 145

CAPÍTULO 6. ESTILO ANTISOCIAL/PENDENCIERO:
EL AMOR VIOLENTO, 147

La telaraña del amor maligno, 152

“No me interesan tu dolor ni tu alegría”, 153

“Te lo tienes merecido, ¿quién te manda ser tan débil?”, 154

“No tengo ninguna obligación contigo”, 157

¿Por qué nos enganchamos en una relación antisocial?

La seducción del guerrero, 158

Debilidad crónica: “Necesito una pareja que me defienda”, 159

Depreciación del miedo: “Necesito a alguien valiente
a quien admirar”, 160

Adicción al peligro: “Necesito sentir emociones fuertes”, 162

¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona
antisocial?, 164

Estrategias de supervivencia afectiva, 165

¿Hasta dónde negociar?, 168

Cómo reconocer el estilo antisocial antes de enamorarse, 169

Cuando la persona antisocial/pendenciera eres tú:
algunas consideraciones, 170

CAPÍTULO 7. ESTILO ESQUIZOIDE/ERMITAÑO:
EL AMOR DESVINCULADO O INDIFERENTE, 173

La territorialidad impenetrable del ermitaño afectivo, 179

“Mi autonomía no es negociable”, 180

“No comprendo tus sentimientos y emociones”, 182

“Podría prescindir de tu amor fácilmente”, 183

¿Por qué nos enganchamos en una relación esquizoide?

La conquista como un reto, 185

Reserva personal/independencia: “Necesito a alguien que respete mis espacios”, 186

Desafío como motivación: “Necesito que la conquista sea un reto”, 187

¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona esquizoide?, 189

Estrategias de supervivencia afectiva, 189

¿Hasta dónde negociar?, 192

Cómo reconocer el estilo esquizoide antes de enamorarse, 193

Cuando la persona esquizoide/ermitaña eres tú:
algunas consideraciones, 195

CAPÍTULO 8. ESTILO LIMÍTROFE/INESTABLE: EL AMOR CAÓTICO, 197

Al filo de la navaja, 202

“No sé quién soy ni lo que quiero”, 203

“No puedo vivir contigo ni sin ti”, 204

“Te amo y te odio”, 206

¿Por qué nos enganchamos en una relación limítrofe?

El encanto de la paradoja, 208

¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona limítrofe?, 209

Cómo reconocer el estilo limítrofe antes de enamorarse, 210

Cuando la persona limítrofe/inestable eres tú:
algunas consideraciones, 211

Epílogo. El amor saludable: valores y antivalores, 213

Bibliografía, 221