

Índice

Introducción, 17

PARTE I. LOS LÍMITES DEL AMOR SALUDABLE, 23

¿Hasta dónde debemos amar?: algunas razones para no seguir, 32

Cuando no te quieren, 33

Cuando obstaculizan tu autorrealización, 35

Cuando vulneran tus principios o valores, 39

Convertirse en un instrumento para satisfacer a otros, 40

Perder autonomía, 41

¿Cómo sabes que estás amando irracionalmente?, 44

PARTE II. ¿POR QUÉ NOS CUESTA

TANTO PONERLE LÍMITES AL AMOR?, 49

Pensamientos idealizados sobre el amor, 53

“Si hay amor, no necesitas nada más”, 54

“El verdadero amor es incondicional”, 59

“El amor es eterno”, 61

Pensamientos negativos frente a uno mismo, 63

Esquema de dependencia psicológica, 63

Esquema de “inamabilidad” o dependencia emocional (apego), 64

Esquema de indignidad esencial, 65

Esquema de sufrimiento por abandono, 65

Esquema de entrapamiento por culpa, 66

Esquema de comodidad/evitación, 67

Pensamientos conformistas frente a los mandatos sociales, 68

Primer mandato social: “La separación es un fracaso”, 69

Segundo mandato social: “Qué va a pensar la gente si me separo”, 72

Tercer mandato social: “Mi deber es luchar por el matrimonio”, 73

Cuarto mandato social: “La mujer es el pilar de la familia”, 75

Pensamientos catastróficos ante el futuro, 77

“¿Y si me arrepiento?”, 78

“¿Y si mi ex cambiara su manera de ser y otra persona disfrutara de los beneficios que yo no tuve?”, 81

“La esperanza es lo último que se pierde”, 82

“Debe de ser muy difícil empezar de nuevo”, 83

PARTE III. CONTRA EL SACRIFICIO, 85

La entrega irracional o enfermiza, 91

Síndrome de la nodriza: la ayuda compulsiva o codependencia, 93

Síndrome de la geisha: la complacencia ilimitada, 99

Síndrome de la empleada: la servidumbre hogareña, 103

La dedicación saludable: hacia una independencia constructiva, 107

El individualismo irresponsable:

“No te amo, porque me amo”, 107

El individualismo responsable:

“Quererte queriéndome a mí mismo”, 109

¿En qué quedamos: egoísmo o altruismo?, 114

PARTE IV. PONER EL AMOR EN SU SITIO, 119

El amor democrático: tres valores guía, 124

Primer valor: de la fusión/comunión al amor solidario, 125

Segundo valor: de la generosidad al amor recíproco, 130

Tercer valor: de la obligación al amor voluntario, 132

El amor digno, 135

De la tolerancia al respeto, 135

Los derechos humanos y el amor de pareja, 137

El derecho a ser amado con dignidad, 140

Epílogo. Cómo amar sin renunciar a lo que somos.

Una guía reflexiva, 149

Bibliografía, 161