

ÍNDICE

Introducción. El descubrimiento de la limerencia	11
Primera parte. Cómo entender la limerencia.....	21
1 ¿Qué es la limerencia?	
El amor: ¿un flechazo o algo más?.....	23
2 Las fases de la limerencia	
Del tentador destello a la obsesión opresiva.....	41
3 La neurociencia de la limerencia	
Lo que las actuales investigaciones del cerebro nos dicen sobre el enamoramiento.....	53
4 La adicción a una persona	
La caída en el hábito limerente	71
5 ¿Es la limerencia una enfermedad mental?	
¿Me estoy volviendo loco?	91
6 ¿Quién se vuelve limerente?	
¿Y qué tan común es?	109
7 ¿Por qué existe la limerencia?	
Un pequeño chiste de la naturaleza.....	127
Segunda parte. La comprensión del objeto limerente	141
8 Las fuerzas sociales y culturales	
Romeo y Julieta, Beatriz y Dante... y mil películas de instituto	143
9 ¿Por qué parecen tan especiales?	
De dónde viene el destello y cómo la adolescencia moldea nuestras vidas románticas	157

Enamoramiento extremo

10	¿Por qué algunas personas son tan adictivas? Un catálogo de canallas que potencian la limerencia	171
11	Las citas románticas bajo el influjo de la limerencia Cómo encontrar a la pareja adecuada.....	187
12	Las redes sociales Una inagotable base de datos cargada de alimento para la rumiación	203
13	¿No podemos mantener solo una amistad? Limerencia no correspondida, amor prohibido y negociación desesperada	217
14	Limerencia y amor duradero La vida como limerente	231
15	Limerencia e infidelidad «Te quiero pero no estoy enamorado de ti»	245
Tercera parte. Cómo superar la limerencia		261
16	Cómo encontrar el equilibrio ¿Puede perdurar la unión extática?	263
17	Cómo deshacerse de la limerencia Primero hay que resolver la crisis, después averiguar por qué ocurrió	275
18	Cómo romper con el hábito de la limerencia La psicología del cambio de conducta	289
19	Cómo superar la limerencia provocada por una persona en particular (y no otra) Cómo desprogramarte para liberarte de la limerencia.....	305
20	Terapia para la limerencia Qué funciona y qué no	319
21	Libertad duradera Cómo reconfigurar tu futuro y seguir adelante	333
Sobre el autor		347
Agradecimientos		349
Índice temático.....		351