

Indicaciones	11
Prólogo	13
Introducción	17

## PARTE I: LA VIOLENCIA Y LA PAREJA

<b>1. El maltrato</b>	23
El maltrato como un fenómeno humano	23
La lucha por el poder en la relación	27
Las relaciones de pareja con base desigual	32
<b>2. Factores que pueden contribuir a la aparición de la violencia</b>	37
Factores socioculturales	38
El factor económico y el estatus social	43
La familia ante la violencia	45
<i>La familia que triangula</i>	50
<i>La familia que maltrata físicamente</i>	56
<i>La familia que abandona emocionalmente</i>	60
<i>La familia con dificultades para poner límites</i>	64

La justificación de la violencia .....	69
Factores individuales que favorecen el maltrato .....	71

<b>3. La formación de la pareja .....</b>	<b>83</b>
Las razones de la elección de pareja .....	83
Las etapas del amor .....	86
<i>Primera fase: enamoramiento</i> .....	86
<i>Hacia la fusión</i> .....	89
<i>Segunda fase: las inevitables crisis</i> .....	92
<i>Tercera fase: amor maduro</i> .....	98

<b>4. Historia de la pareja .....</b>	<b>101</b>
Condicionantes históricos de la pareja .....	101
Dificultades en la pareja contemporánea .....	103
Proceso de cambio .....	107

<b>5. Características comunes en las parejas violentas .....</b>	<b>113</b>
Dependencia emocional .....	114
Aislamiento social .....	120
Otras características .....	123
<i>Deficiencias en la comunicación</i> .....	123
<i>Actitud hacia los conflictos</i> .....	125
<i>Toxicomanías y alcoholismo</i> .....	126
<i>Psicopatología</i> .....	127

<b>6. El ciclo de la violencia .....</b>	<b>129</b>
Primera fase .....	129
Segunda fase .....	131
Tercera fase .....	138

PARTE II: CÓMO SALIR DE UNA RELACIÓN DE VIOLENCIA

<b>7. La luz al final del camino .....</b>	<b>143</b>
Valorar el riesgo .....	143
<i>Descripción de las situaciones de riesgo</i> .....	145
Tipos de ayuda más adecuada .....	148
<i>Cuando la separación es la mejor salida</i> .....	148
<i>Cuando a pesar del riesgo se desea continuar juntos</i> .....	157

<b>8. Pasos a seguir para encontrar la salida .....</b>	<b>169</b>
Ni contigo ni sin ti .....	169
Contrato de no agresión .....	171
Cómo controlar la rabia .....	175
<i>Cómo detectar la rabia</i> .....	176
<i>Técnica de los espacios de intervalo</i> .....	177
Poniendo el foco en uno mismo y en los aspectos positivos de la pareja .....	184
Resolución de conflictos .....	187
<i>Discutir cuando los ánimos están tranquilos</i> .....	189
<i>Escoger sólo un tema</i> .....	190
<i>Hablar en primera persona</i> .....	192
<i>Aprender a negociar</i> .....	194
Salir del aislamiento y mejorar la calidad de vida .....	196
Cómo manejar el rencor cuando éste inmoviliza .....	197
Los allegados ante la violencia .....	202

<b>9. Prevención: cómo evitar que los hijos repitan la historia .....</b>	<b>209</b>
---	------------

<b>Apéndice: comentarios sobre la Ley Integral contra la violencia doméstica .....</b>	<b>215</b>
--	------------

<b>Bibliografía .....</b>	<b>221</b>
---------------------------	------------