

# Índice

Agradecimientos .....	11
Nota importante .....	13
Prólogo .....	15
Introducción .....	21
Los agresores ¿pueden cambiar realmente? ..	27
Breves antecedentes personales .....	30
¿Este libro es justo con los hombres? .....	34
Una nota para los hombres .....	36
Una nota para las mujeres .....	37
Cómo utilizar este libro .....	39
Capítulo 1: los «buenos», los «malos» y los «irrecuperables» .....	41
¿Qué son los malos tratos? .....	42
Los primeros avisos .....	49
Los hombres potencialmente «buenos», los definitivamente «malos» y los totalmente «irrecuperables» .....	60

<b>Capítulo 2: Rasgos comunes y trucos de los hombres que maltratan a las mujeres</b> . . . . .	65
El hombre potencialmente «bueno» . . . . .	68
El hombre definitivamente «malo» . . . . .	75
El hombre totalmente «irrecuperable» . . . . .	83
Caras sonrientes . . . . .	89
La técnica de «esperar a que pique» . . . . .	97
Finales malos . . . . .	98
 <b>Capítulo 3: Contar las cosas como no son</b> . . . . .	 103
La tergiversación . . . . .	104
Cuando le pillan: contar las cosas como no son . . . . .	107
¿Cuál es su historia? . . . . .	113
El juego de la culpa . . . . .	116
Cómo poner fin a la tergiversación . . . . .	127
Test nº 1 del indeseable . . . . .	128
Una nota para los hombres acerca de las relaciones . . . . .	130
 <b>Capítulo 4: El hombre que maltrata a las mujeres de manera ocasional</b> . . . . .	 133
Tormenta emocional . . . . .	134
La teoría del borracho vagabundo . . . . .	137
La cólera del motorista . . . . .	142
Es un problema de comunicación . . . . .	145
Ella también es violenta . . . . .	149
Soy un exaltado . . . . .	151
Elección y responsabilidad . . . . .	160
Test nº 2 del indeseable . . . . .	164

<b>Capítulo 5: ¿Quién manda aquí?</b> .....	165
Lo que creen los hombres que maltratan a las mujeres .....	166
Resentimiento .....	174
Crímenes pasionales .....	181
Test nº 3 del indeseable .....	185
Una nota para los hombres acerca de los celos	185
<b>Capítulo 6: El coste y los beneficios del comportamiento tiránico</b> .....	187
Lo que cuesta .....	188
El coste frente a los beneficios .....	196
¿Por qué no cambia? .....	200
La moraleja de la historia .....	211
Test nº 4 del indeseable .....	220
<b>Capítulo 7: La anticencienta</b> .....	223
¿Los hombres que maltratan a las mujeres las odian? .....	225
Cencienta y Barbie .....	227
El «irrecuperable» que maltrata y odia a la mujer .....	243
No te parezcas a Dorothy .....	246
Test nº 5 del indeseable .....	249
<b>Capítulo 8: ¿Qué tiene que ver el poder con esto?</b>	251
La paradoja del poder .....	251
Felpudos y pisoteadores .....	255
El ciclo de los malos tratos .....	260

¿Debería perdonarle y olvidar? . . . . .	268
Ponerse en la piel del otro . . . . .	271
Test nº 6 del indeseable . . . . .	280
<b>Capítulo 9: Hombres que cambian . . . . .</b>	<b>281</b>
Cambiará... o no cambiará . . . . .	282
Barreras para el cambio . . . . .	288
El cambio de los «buenos» . . . . .	302
¿Y ahora qué? . . . . .	308
Los hombres que no cambian. Resumen . . . . .	313
Conclusión . . . . .	315
Conseguir ayuda para él . . . . .	316