

El ciclo de la violencia

- Las agresiones conyugales forman parte del ciclo de la violencia conyugal.

- Este ciclo, iniciado y perpetuado por el agresor (cónyuge, amigo, etc.), le permite mantener su dominio (control) sobre su pareja.

- El ciclo de la violencia conyugal es un círculo vicioso que consta de cuatro fases: tensión, agresión, justificación y reconciliación (luna de miel).

- En una relación conyugal marcada por la violencia, este ciclo se repite muchas veces y de forma cada vez más acelerada.

- Cuanto más se reitera el ciclo, más corta es la fase de reconciliación, hasta que desaparece. A medida que el régimen de terror se consolida, el agresor ya no necesita hacer promesas o disculparse para mantener el control. De igual manera, la fase de justificación puede llegar a desaparecer cuando el agresor ya no tiene necesidad de culpar a su pareja, puesto que esta se atribuye sola la responsabilidad de lo ocurrido.

1- TENSION:

Excesos de ira, silencios pesados, intimidaciones, miradas amenazadoras.

Ansiedad:

Siento que las cosas podrían salir mal, me siento preocupada, hago muchos esfuerzos por disminuir la tensión, tengo miedo: estoy paralizada, tengo la impresión de caminar sobre la cuerda floja.

4- RECONCILIACIÓN:

Hace todo para ser perdonado, pide ayuda, habla de ir a terapia, evoca el suicidio, etc.

Esperanza:

Veo sus esfuerzos por cambiar, le doy una oportunidad, le ayudo, vuelve a ser la persona que amo, cambio mis actitudes.

EL CICLO DE LA VIOLENCIA



2. AGRESIÓN:

Verbal, psicológica, física, sexual, económica.

Ira y vergüenza:

Me siento humillada, triste, tengo una sensación de injusticia.

3. JUSTIFICACIÓN:

Encuentra excusas, explica por qué ha reaccionado de esa manera: las razones son ajenas a su persona.

Responsabilisation :

Crearé y comprenderé sus justificaciones, pienso que puedo ayudarlo a cambiar, me adaptaré a él, dudo de mis percepciones (¿es realmente una agresión?), me siento responsable y mi ira desaparece.