

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

La violencia es Cíclica y Creciente y se agudiza. El llamado ciclo de la violencia se refiere a las fases principales que describen el proceso de la violencia y explica por qué resulta tan difícil para algunas víctimas defenderse cuando la sufren y alejarse del que provoca esa violencia una vez pasada la fase de agresión. Ahora bien, hay que tener en cuenta que la violencia no es necesariamente cíclica, ya que, a menudo aparece de repente, y no necesita ni justificación ni ritmo. Este ciclo de la violencia ha sido descrito por la doctora Leonore WALKER 1989 diferenciando las siguientes fases:

- 1 Fase de la acumulación de la tensión o tensión creciente: durante esta fase las tensiones se van construyendo a partir de pequeños incidentes o conflictos. Esto es resultado de distintas frustraciones del agresor, el cual se comporta de forma tiránica con su pareja, esperando que su compañera satisfaga todos sus deseos y caprichos, incluso los que no expresa y solo piensa para él. Ante esta situación la mujer comienza a sentir frustración y vive en un estado de constante confusión. Esto da lugar a episodios violentos leves, caracterizados por insultos, menosprecios, sarcasmos, indiferencia... Además, el agresor achaca a la víctima la tensión existente, con lo que ella recibe el mensaje de que su percepción de la realidad es incorrecta y comienza a culpabilizarse por lo que sucede.
- 2 Fase de explosión de la violencia o agresión física: se caracteriza por la pérdida total del control y el comienzo de las agresiones no sólo verbales y psicológicas, sino también físicas y sexuales. La mujer se muestra incapaz de reaccionar, porque la desigual balanza que se ha establecido en la pareja a lo largo del tiempo la paraliza.
- 3 Fase de remisión, de calma, 'luna de miel' o 'interludio amoroso': representa el refuerzo que el agresor da a la víctima para mantenerla junto a él. Para ello, el agresor se muestra arrepentido, pide perdón, llora y promete que no se volverá a repetir la agresión y que va a cambiar. Todo consiste en compensar a la víctima de modo que ésta no tome decisiones como denunciarle o abandonarle, reforzando así la dependencia emocional de la mujer con respecto a su agresor y consiguiendo que la mujer recobre la esperanza en la relación y en las posibilidades de cambio del agresor.
- 4 Inicio de un nuevo ciclo: a la falsa ilusión que constituye la 'luna de miel' le sucede un nuevo ciclo de tensiones. Surge de nuevo la irritabilidad, se inicia un nuevo ciclo en el que el agresor intenta de nuevo crear miedo y obediencia más que respeto e igualdad. Cada pareja tiene su propio ritmo y las fases duran un cierto tiempo dependiendo de cada pareja, pero las fases tienden a ser cada vez más cortas y la violencia cada vez más intensa.

La frecuencia con que se repite el ciclo y la peligrosidad que va alcanzando aumenta a medida que se avanza en la escalada de la violencia.

Generalmente cuando una mujer que vive violencia hace una petición de ayuda, ya ha dado varias vueltas al ciclo de la violencia. Además, cada vez que cierra un ciclo, la mujer pierde confianza en sí misma, con lo cual, es importante que en el momento en que solicite ayuda, se le preste de manera inmediata y sin cuestionar sus decisiones pasadas.