CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

Lenore Walker definió el Ciclo de la violencia a partir de su trabajo con mujeres, y actualmente es el modelo más utilizado por las/los profesionales.

El ciclo comienza con una primera fase de Acumulación de la Tensión, en la que la víctima percibe claramente cómo el agresor va volviéndose más susceptible, respondiendo con más agresividad y encontrando motivos de conflicto en cada situación.

La segunda fase supone el Estallido de la Tensión, en la que la violencia finalmente explota, dando lugar a la agresión.

En la tercera fase, denominada de “Luna de Miel” o Arrepentimiento, el agresor pide disculpas a la víctima, le hace regalos y trata de mostrar su arrepentimiento.

Esta fase va reduciéndose con el tiempo, siendo cada vez más breve y llegando a desaparecer. Este ciclo, en el que al castigo (agresión) le sigue la expresión de arrepentimiento que mantiene la ilusión del cambio, puede ayudar a explicar la continuidad de la relación por parte de la mujer en los primeros momentos de la misma.

Este ciclo pretende explicar la situación en la que se da violencia física, ya que la violencia psicológica no aparece de manera puntual, sino a lo largo de un proceso que pretende el sometimiento y control de la pareja.

Muchas veces la víctima de la violencia intrafamiliar siente que es la única que está siendo abusada. Eso no es cierto. El abuso ocurre a las personas de todas las procedencias y en todos los vecindarios. La violencia intrafamiliar es una realidad sufrida diariamente por un sinnúmero de personas.

La comprensión del ciclo de la violencia es el primer paso que se toma para romperlo.

La mayor parte del tiempo, el abuso no ocurre en forma continua, sino en ciclos. El ciclo de violencia consiste de cuatro fases:

Acumulación:

• Alguna tensión (por ejemplo: el trabajo, el dinero o las cuentas por pagar) inician esta parte del ciclo. La tensión causa que el abusador se sienta impotente. El abusador elige reaccionar contra la esposa o compañera con el abuso verbal, insultos y acusaciones.

• En la medida en que aumenta la tensión, la víctima intenta calmar al abusador y adelantarse a todo lo que él/ella pueda desear.

• La tensión se hace insoportable… como “caminar en puntillas”.

Reacción:

• La tensión acumulada causa abusos verbales graves, ataques físicos o sexuales violentos.

• Puede ocurrir una vez o varias veces.

• El abuso siempre es intencional y nunca es accidental.

La motivación detrás de cualquier tipo de abuso es herir, humillar o tener poder y control sobre una persona.

Racionalización/justificación:

• En esta fase el abusador usa mecanismos de defensa como culpar a los demás o minimizar la violencia.

• Los mecanismos de defensa se utilizan para quitar la culpa del abusador y hacerlo(a) sentir mejor. El abusador define el abuso e interpreta las cosas “como realmente son”. La pareja abusada empieza a creer esta interpretación.

Simulación de normalidad:

• Cuando se ha establecido el paso de racionalización/justificación, ambos miembros de la pareja intentan continuar la relación normalmente fingiendo que todo está bien. Sin embargo, el ciclo de abuso continuará si no se tratan los problemas que tiene la pareja.

EMPIEZA UN CICLO NUEVO DE VIOLENCIA.

La situación no mejora, solamente empeora. Es muy difícil romper el ciclo sin ayuda externa.

El ciclo puede tardar períodos largos o cortos de tiempo. Comúnmente, en la medida que continúa el patrón, aumenta la violencia. La gravedad de los ataques también puede aumentar.

Regularmente, las víctimas involucradas en el ciclo se aíslan de sus familiares y amigos. La víctima puede sentir vergüenza de verlos, o el abusador le dice que no se comunique con ellos. El abusador también puede hacer más difícil que la víctima se comunique con su familia y amigos. De esta manera, la víctima se vuelve más dependiente del abusador y tiene pocas personas o no tiene a nadie que le ayude.