

## EL CICLO DE LA VIOLENCIA (L. Walker)

Tomado de: ILANUD, 1977, Caminando hacia la Igualdad Real. Manual de Módulos, UNIFEM, Costa Rica, 136-140.

### FASES

#### Primera Fase

#### Aumento de la tensión

Tiempo de duración: días, semanas, meses o años.

Ocurren incidentes de agresión menores: gritos, peleas pequeñas.

#### La mujer:

- Trata generalmente de calmar al agresor: es condescendiente, se anticipa a cada capricho, permanece “fuera del camino” de él.
- “Acepta” sus abusos como legítimamente dirigidos hacia ella: piensa que ella puede merecer ese comportamiento agresivo.
- Trata desesperadamente de evitar que él la lastime más.
- Se niega a sí misma que está enojada por ser lastimada psicológica y físicamente.
- Busca excusas: “tal vez yo merecía esa agresión”, “no tenía la comida a tiempo”, “no planché bien la ropa”, “salí sin decirle hacia adonde iba”, “estoy ganando más que él”, “la comunidad me quiere más, etc.
- Tiende a minimizar los incidentes al saber que el agresor es capaz de mucho más: “no fue para tanto”, “pudo haber sido peor”, etc.
- Tiende a echar la culpa a determinada situación: “tuvo un mal día de trabajo”, “no tiene dinero”, “estaba borracho”, “está muy tenso”, etc.
- Tiene esperanza en que con el tiempo todo cambiará: “pronto pasará”
- Niega psicológicamente el terror por la inevitable Segunda Fase que se aproxima.
- Aumenta el enojo “no reconocido” y conforme avanza esta Fase ella pierde rápidamente el poco control que tenía de la situación.
- Las mujeres que ya conocen el ciclo, muchas veces “aceleran” la llegada de la Segunda Fase: “si inevitablemente ésta llegará, entonces en mejor que llegue pronto y pase”.
- Ella encubre al agresor como una manera de impedir más incidentes de agresión: lo encubre con otros/as miembros/as de la familia, da excusas de su comportamiento, aleja a las personas que quieren y podrían ayudar.
- Es incapaz de lograr el restablecimiento del aparente equilibrio en la relación.
- Evita al agresor temiendo una explosión de agresión.
- La tensión llega a ser insoportable.
- Se produce el incidente de agresión aguda.

El hombre:

- Se enoja por cosas insignificantes: por la comida, por la bulla que provocan los niños y niñas, porque su esposa o compañera no está cuando la necesita para algo, etc.
- Está sumamente sensible (todo le molesta).
- Está cada vez más tenso e irritado.
- Cada vez se vuelve más violento, más celoso; aumenta sus amenazas e incrementa las humillaciones en contra de la víctima

Haga el siguiente comentario:

- Las mujeres se refieren a esta fase como aquella en la cual ocurren incidentes menores de agresión de diversas formas. En esta fase ellas están muy alertas de las manifestaciones y tratan, por todos los medios de “calmar” al agresor, haciendo todas las cosas que conocen para poder complacerlo. Es aquí cuando se inicia el proceso de auto-culpabilización y elabora la fantasía de creer que algo que ella haga logrará detener o reducir la conducta agresiva del ofensor. Generalmente, en esta fase las mujeres atribuyen la agresión a factores externos como el “estrés” y niegan el enojo de su esposo o compañero y el suyo.
- Esta actitud de aceptación refuerza el hecho de que el agresor no se sienta responsable por su comportamiento, a la vez que la sociedad, con diferentes mensajes, también aprueba este derecho que el hombre cree tener: disciplinar a su esposa aun usando la violencia física. Muchas veces, para evitar un nuevo estallido de violencia, la mujer se aleja afectivamente, lo que aumenta el acoso opresivo del compañero, llegando ser insoportable la tensión.

## SEGUNDA FASE

Incidente agudo de agresión

Tiempo de duración: de 2 a 24 horas

Descarga incontrolable de las tensiones que se han venido acumulando en la Fase anterior.

- Hay falta de control y destructividad total.
- Ella acepta el hecho de que la ira del agresor está fuera de control.
- Ella es gravemente golpeada.
- Ella sufre tensión psicológica severa, expresada en insomnio, pérdida de peso, fatiga constante, ansiedad, etc.
- El es el único que puede detener esta Fase.
- Ella, como única opción, buscará un lugar seguro para esconderse.
- Ella obtiene la golpiza sin importar cual sea su respuesta.
- Ella espera que pase el ataque: considera inútil tratar de escapar.<sup>4</sup>

- Cuando el ataque termina hay negociación, incredulidad de que realmente ha ocurrido, racionalización de la seriedad de los ataques, ella tiende a minimizar las heridas físicas y, generalmente, no busca ayuda.
- Ella tiende a permanecer aislada. Psicológicamente funciona así: “Si no lo cuento es como si no hubiera pasado”. Experimenta indiferencia, depresión, sentimientos de impotencia.
- En esta fase es en donde alguien puede llamar a la policía. Una vez que éstos se han ido, aumenta la agresión contra la mujer.

Haga el siguiente comentario:

- Al final de la Primera Fase se alcanza un nivel de tensión que ya no responde a ningún control. Es en este momento cuando empieza la segunda etapa, la cual se caracteriza por una descarga incontrolable de la violencia física. La naturaleza incontrolable es su característica típica.
- Los agresores generalmente culpan a las esposas/compañeras de la aparición de esta Segunda Fase. Se ha comprobado que los agresores, sin embargo, tienen control sobre su comportamiento violento y que lo descargan selectivamente sobre sus esposas. Por lo tanto, el agresor es el único que puede detener este episodio. Cuando termina la golpiza, generalmente ambos están confusos y la mujer sufre un fuerte trauma o conmoción. Permanece aislada, deprimida, sintiéndose impotente y casi nunca busca ayuda. Sabe, además que difícilmente la policía o las leyes la protegerán del agresor. Si se considera una intervención profesional en esta Fase, igualmente se debe considerar que la mujer está muy atemorizada y que, generalmente, cuando regresa a casa será de nuevo golpeada, por lo que es muy renuente a aceptar ayuda en este momento.

### TERCERA FASE

#### Arrepentimiento y Comportamiento Cariñoso

Tiempo de duración: generalmente es más larga que la segunda y más corta que la primera.

- Fase bienvenida por ambas partes.
- Se caracteriza por un comportamiento extremadamente cariñoso, amable y de arrepentimiento por parte del agresor.
- Trae un inusual período de calma.
- La tensión acumulada en la fase uno y liberada en la fase dos ha desaparecido.
- El agresor generalmente se siente arrepentido, suplica perdón y promete que no lo hará nunca más. Cree que puede controlarse y cree que ella ha aprendido la lección. Utiliza a otros/as miembros/as de la familia para convencerla.

- Inicia acciones para mostrar su arrepentimiento: le da regalos, le ayuda en las labores de la casa, la lleva a pasear, etc.
- Ella se siente feliz, confiada y cariñosa.
- Ella puede pensar: “el matrimonio es una cruz para siempre” y esta Fase le da esperanza de que no todo es malo en su relación.
- Ella cree que, quedándose con él, éste tendrá la ayuda que necesita.
- Ella quiere creer que no tendrá que sufrir abusos nunca más.
- Ella cree que el agresor es, en realidad, el tipo de persona que se muestra en esta Fase.
- Se estrecha la relación de dependencia víctima-agresor.
- Antes de que ella se dé cuenta, el cariño y la calma dan lugar otra vez a los incidentes pequeños de la Primera Fase.

Haga el siguiente comentario:

- Esta fase se caracteriza por un comportamiento cariñoso y arrepentido por parte del hombre violento.
- Es aquí donde se cierra el proceso de estructuración de la victimización de la mujer. La tensión disminuye a sus mínimos niveles. El agresor cree que nunca más se presentará este episodio entre otras cosas, porque la conducta de la esposa/compañera cambiará y, a veces, buscar ayuda en este momento. La mujer que haya tomado la decisión de dejar la relación en esta fase abandonaría la idea. El la acosa afectuosamente y utiliza todos los recursos familiares que convengan de desistir en su decisión de terminar la relación. Los valores tradicionales que las mujeres han interiorizado en su socialización con respecto a su rol en el matrimonio operan en este momento, como reforzadores de la presión para que mantenga su matrimonio. Es entonces cuando la mujer retira los cargos, abandona el tratamiento y toma como real la esperanza de que todo cambiará.
- Esta Fase no tiene una duración igual en todas las relaciones. Lo que la práctica ha revelado es que, conforme la agresión se hace más brutal y notoria, esa fase va disminuyendo, hasta desaparecer en algunos casos.

Después de la Tercera Fase, la primera vuelve a aparecer. Algunas mujeres pueden matar a sus agresores cuando inician nuevamente la Primera Fase, porque sienten que ya no soportarán una agresión más.

Indique a las personas participantes que es común preguntarse por qué las mujeres no se van de este tipo de relaciones y este modelo lo explica.