

# El Ciclo de violencia y cómo puede romperlo

## Usted no está sola.

Muchas veces la víctima de la violencia doméstica 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 doméstica es una realidad sufrida diariamente por un sinnúmero de personas.



## La comprensión del ciclo de 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".

*Por favor tenga en cuenta que tanto el abusador como la víctima pueden ser hombres o mujeres.*

### 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.

## Características de los abusadores:

- Probablemente fueron testigos de abuso o fueron víctimas de abuso cuando niños
- Posesivo y celoso: comúnmente se imagina que usted lo está engañando; puede tener celos de sus amigos, familia y niños
- Mal humor: tiene arranques de cólera por cualquier cosa insignificante o deja que el enojo se acumule y después explota
- Culpa a los demás: no acepta la responsabilidad de su propia cólera ni de sus acciones; le dice que usted es la culpable
- Minimiza la gravedad del abuso o puede negarlo completamente
- Posiblemente atribuya la culpa del abuso al alcohol o a las drogas
- Personalidad doble: es gentil con las personas que no son de la familia y trata de ocultar el abuso
- Tiene ideas rígidas de los papeles de los hombres y de las mujeres
- Puede tener otros problemas con la ley (por ejemplo: antecedentes penales)
- Puede comportarse en forma intimidatoria o amenazante
- Trata de aislarla: evita que vea a sus amigos o familia; la desmotiva para que no trabaje o estudie
- Trata de controlarla: le dice qué hacer o qué pensar
- Abusa verbalmente de usted, la insulta y le dice que todo lo que usted hace está mal hecho
- Después de un arranque de cólera el abusador puede llorar y decirle que él/ella lo lamenta. El abusador se siente mejor y no comprende por qué usted puede seguir enojada o molesta
- Cuando ocurre el abuso físico, este sigue un patrón característico: algunos siempre golpean en el rostro en tanto que otros tienen cuidado de golpear donde los moretones no sean visibles

## ¿Su compañero está dispuesto a cambiar? Pregúntese...

- ¿Admite su compañero lo que él/ella le ha hecho sin culparle?
- ¿Reconoce el abusador el impacto de su comportamiento, además de ser él/ella arrestado o encarcelado? Puede ser difícil para los abusadores responder a esta pregunta debido a que tendrán que reflexionar sobre sus acciones.
- ¿Entiende el abusador cuáles acciones fueron verdaderamente hirientes y cómo ha sido usted afectada? Hacer esto es un proceso largo.
- ¿Le escucha el abusador o él/ella se enfada aún más y le grita, le amenaza o le obliga a callar?
- ¿Se aísla el abusador temporalmente o hace técnicas similares de manejo de la ira?
- ¿El abusador culpa al menos en parte a él/ella de su comportamiento?

¿Se siente usted segura con su compañero? ¿Qué tan segura? ¿Con cuánta confianza? ¿Qué tan feliz?

Para obtener más información comuníquese con:  
Manitoba Justice  
Victim Services Branch (oficina de servicios para víctimas)

En Winnipeg: 945-6851  
**Línea gratuita: 1-866-484-2846**

Línea gratuita de Crisis de abuso doméstico en toda la provincia **(24 horas) 1-877-977-0007**