



"CICLO DE LA VIOLENCIA"

"Las mujeres agredidas no están siendo constantemente agredidas ni su agresión es infligida totalmente al azar. Uno de los descubrimientos más sorprendentes en las entrevistas fue el ciclo definido de agresión que estas mujeres experimentan. La comprensión de este ciclo es muy importante si queremos aprender cómo detener o prevenir los incidentes de agresión. Este ciclo también ayuda a explicar cómo llegan a ser víctimas las mujeres agredidas, cómo caen dentro del comportamiento de invalidez aprendida, y por qué no intentan escapar."

LEONOR WALKER: The Battered Women Ed: Harper and Row Publishers, Nueva York, 1979.

Cuando la violencia de género es **continuada o habitual** se podría pensar que permanentemente el hombre está ejerciendo violencia sobre la mujer.

La habitualidad de este tipo de violencia se refiere a que no es un episodio aislado, sino que **se mantiene a lo largo del tiempo**, realizándose muy generalmente **de forma intermitente**, alternando momento de tensión y violencia con otros de calma, tranquilidad e incluso afecto.

No se dan problemas hoy, mañana, pasado mañana, etc. (nadie aguantaría algo así mucho tiempo) sino que se van alternando momentos buenos y malos, situaciones terribles y tranquilas (o incluso felices).

Esta intermitencia o alternancia se caracteriza por seguir un ciclo con tres etapas:





ACUMULACIÓN DE LA TENSIÓN

Esta fase se caracteriza por **cambios imprevistos y repentinos en el estado de ánimo**, enfados ante cualquier problema en la convivencia, reacciones agresivas ante cualquier frustración o incomodidad... (La comida no está a su hora o a su gusto, ella no está cuando él la "necesita" para algo, los hijos e hijas hacen mucho ruido, el hombre está "muy sensible" (todo le molesta) y cada vez más tenso e irritado).

Es importante recordar el carácter subjetivo de la violencia de género, es decir, que el maltratador no reacciona ante lo que hace su pareja, sino ante lo que él piensa (desde su esquema desigual y dominador) de lo que hace su pareja; por ello, **la mujer no puede nunca saber que va a provocar el conflicto**, (y así poder evitarlo) **se dedica continuamente a modificar su comportamiento** para intentar "que él no se enfade".

La mujer en esta fase intenta controlar la situación con comportamiento que anteriormente le han servido: es condescendiente con él, intenta satisfacer o incluso anticiparse a sus deseos y caprichos, procura no hacer nada que le desagrade y hace todas las cosas que conoce para poder complacerlo. Cuando estos comportamientos no funcionan tiene conductas evitativas hacia su pareja.

Tiende a encubrir los comportamientos y actitudes de él ante amistades y miembros de la familia, excusando su comportamiento y aislándose de las personas que se preocupan por ella y que la podrían ayudar.

En cuanto a sus pensamientos, tiende a **minimizar los incidentes** ("no fue para tanto", "pudo haber sido peor"), a excusarlos o a justificarlos, a achacar la tensión a causas externas..., todo ello como "mecanismo de autodefensa" para no reconocer los problemas y poder seguir con la esperanza de que su pareja funcione.



Piensa que si espera y **"aguanta"** un poco más la situación mejorará y él la volverá a tratar bien.

Ante esta aparente aceptación pasiva de la mujer de sus comportamiento, el hombre no trata de controlarse a sí mismo; los incidentes se hacen más frecuentes y humillantes y su enfado se mantiene durante por períodos más largos de tiempo. Pueden ocurrir incidentes de agresión menores: gritos, peleas pequeñas, etc.

Esta fase puede mantenerse durante períodos de tiempo largos, ya que ambos quieren evitar el incidente agudo de explosión; generalmente será algún elemento externo el que modificará el equilibrio, dando lugar al paso a la siguiente fase.

"Ella le permite saber al agresor que acepta sus abusos como legítimamente dirigidos hacia ella. No es que ella crea que debería ser agredida sino, más bien, que ella cree que lo que hace evitará que su enojo aumente. Si ella hace bien su trabajo, entonces el incidente se acabará; si él explota, entonces, ella asumirá la culpa. En esencia, ella ha llegado a ser su cómplice al aceptar algo de responsabilidad por el comportamiento agresivo de él. A ella no le interesa la realidad de la situación, porque está intentando desesperadamente evitar que él la lastime más. Con el propósito de mantener este rol, ella no debe permitirse a sí misma enojarse con el agresor. Recurre a una defensa psicológica muy común, llamada por supuesto "negociación" por los psicólogos."

LEONOR WALKER: The Battered Women Ed: Harper and Row Publishers. Nueva York, 1979.



EXPLOSIÓN DE LA VIOLENCIA



Descarga de la tensión acumulada en la fase anterior, mediante un incidente agudo.

Esta descarga puede adoptar distinta formas y grados de intensidad. No se debe caer en el error de pensar solamente en la agresión como forma de explosión o descarga, pudiéndose dar muchas formas activas o pasivas para esta fase (gritar, ignorarla, golpear muebles, amenazarla con abandonarla, no hablarle, etc.)

La motivación del maltratador es castigar los comportamientos de a mujer que él considera inadecuados desde su planteamiento de poder y desigualdad, su finalidad no es querer causarle daño, sino lograr que la mujer "aprenda la lección". El incidente agudo de violencia se detiene cuando el maltratador piensa que ella ha aprendido la lección.

La mujer vive esta fase como que el enfado de él está fuera de control. Además no suelen ser capaces de predecir que acontecimiento, suceso o comportamiento va a "provocar" el paso a esta fase del ciclo; esto hace que se sientan vulnerables y sin posibilidad de defenderse.

Rara vez, lo que provoca el paso de la fase de acumulación de la tensión a la de descarga o explosión es el comportamiento de la mujer; generalmente es un suceso externo o los pensamientos del hombre sobre su situación.



Sin embargo, se puede comprobar a través del relato de las mujeres sobre lo que el maltratador hace o dice en esta fase y a través del estudio de las lesiones que provocan (y de cómo la forma de provocar lesiones evoluciona con el tiempo hacia formas menos visibles y evidentes) que los maltratadores tienen control sobre su comportamiento violento y que lo descargan selectivamente sobre las mujeres.

El maltratador suele culpar a la mujer de la aparición de esta Segunda Fase, justificándose en una gran de molestias que ella le ocasionó durante la fase de acumulación de la tensión; en ocasiones uno achaca su comportamiento a la bebida o a factores estresantes externos.

Cuando finaliza esta fase de descarga de la violencia, la mujer que la sufre va a quedar en un estado de conmoción, no queriendo creer que le ha pasado, minimizando el ataque sufrido y las heridas recibidas e incluso negando la situación que acaba de ocurrir.

"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."

LEONOR WALKER: The Battered Women Ed: Harper and Row Publishers, Nueva York, 1979.





"LUNA DE MIEL"

Es una fase de manipulación afectiva que se caracteriza por la **disminución de la tensión**.

Puede adoptar distintas formas: el maltratador puede pedir perdón y prometer no volver a ser violento, reconocer su culpa y plantear cambios (incluso mediante tratamiento), resurgimiento de la relación...Son frecuentes las argumentaciones de que si no lo perdona ella va a destruir la vida de él, la familia o que va a dañar a l@s hij@s.

Plantean la necesidad que tiene de que ella lo ayude y cuanto la necesita; pueden (y suelen) realizar amenazas de suicidio si ella lo abandona.

El maltratador ha ejercido el castigo en la fase de explosión ("necesario" para que ella se adapte a los comportamientos que el espera) pero no puede permitirse ejercer la violencia de forma continuada ya que la mujer tendería a conductas evitativas o de escape; por ello tras el castigo adopta conductas para manipularla afectivamente y así conseguir que permanezca en la relación.

Hay mujeres víctimas de violencia que relatan que la etapa más feliz de su pareja fue la que siguió a la primera agresión física, ya que (durante un tiempo) él se comportó como "el mejor hombre del mundo".

La victimización de la mujer se hace mas profunda, pues se estrecha la relación de **dependencia mujer-maltratador**.

Si ella había tomado la decisión de dejar la relación, en esta fase abandonará la idea, ante el acoso emocional y afectivo de él. **Las mujeres suelen ante esta "nueva" actitud del maltratador retirar los cargos, abandonar el tratamiento y tomar como real la esperanza de que todo cambiara.**

"En unos pocos días, ellas pasaron de mujeres solitarias, enojadas, asustadas y heridas a ser mujeres felices, confiadas y cariñosas.

Al principio habían evaluado de manera realista sus situaciones. Aceptaban su incapacidad para controlar el comportamiento de los agresores. Experimentaban enojo y terror, los cuales les ayudaban a motivarlas para considerar llevar a cabo cambios grandes en sus vidas. Estas mujeres estaban completamente convencidas de su deseo de dejar de ser víctimas, hasta que apareció el agresor.



Siempre sabía el momento en que el esposo de una mujer había hecho contacto con ella debido a la profusión de flores, dulces, tarjetas y otros regalos en su cuarto de hospital. Al segundo día, las llamadas telefónicas o las visitas se intensificaban, así como las súplicas pidiendo perdón y prometiendo no hacerlo nunca más. Generalmente, él utiliza a otros en su fiera batalla para retenerla.

La madre de él, el padre, hermanas, hermanos, tías, tíos, amigos, y cualquier otro que él pueda dominar llamarán y suplicarán a su favor.

Todos influenciarán sobre la culpa de ella: ella era su única esperanza sin ella él se destruirá. ¿Qué le sucedería a los niños si ella los aleja de su padre? Los roles modelo, emocionalmente nulos, que el agresor y la mujer agredida le están proporcionando a esos niños parecen no importar.

Aunque todos admitían que el agresor era culpable, la mujer agredida era responsabilizada de las consecuencias de cualquier castigo que él recibiera."

LEONOR WALKER: The Battered Women Ed: Harper and Row Publishers, Nueva York, 1979.

En ésta fase se hace muy difícil tomar la decisión de terminar la relación. Las personas de su entorno que quisieran ayudarla se sienten "estafadas", ya que generalmente, retira las denuncias contra él y no continúa con los trámites de separación o divorcio, dedicándose a cuidar la relación.

La reacción de las personas que podrían ayudarla, al desconocer el ciclo y sus efectos suele ser de culpabilizar a la mujer víctima de la violencia que sufre y a ser renuentes a escucharla o prestarle apoyo en futuras ocasiones, profundizando así el aislamiento que sufre y que tan efectivo resulta al maltratador en sus estrategias de dominio.

Esta fase tiene una duración temporal limitada, pues no responde al arrepentimiento, sino a que el maltratador perciba que ya no hay riesgo para la permanencia de la relación; como continúa analizando la pareja desde la subjetividad del dominio y la desigualdad, pronto se iniciará otra fase de acumulación de la tensión y el ciclo se repetirá.

No suele haber un final claro de esta fase; poco a poco y de forma poco notoria el comportamiento cariñoso y la tranquilidad o felicidad van dejando paso a los enfados, a los cambios del estado de ánimo y a las reacciones.

Poco a poco se repite la fase de acumulación de la tensión y, se inicia un nuevo ciclo.



EVOLUCIÓN DEL CICLO EN EL TIEMPO

El ciclo de la violencia es en realidad una **espiral que aumenta de intensidad a medida que se repite.**



A medida que el ciclo se va repitiendo en el tiempo y se va convirtiendo en el modelo de relación de la pareja, va cambiando su estructura:

- Se acelera y disminuye el tiempo necesario para completarse, ya que la fase de acumulación de tensión se completa de forma más rápida.
- Aumenta la intensidad de la violencia en la fase de explosión.
- Disminuye y/o desaparece la fase de "luna de miel".

Una vez que el ciclo de la violencia se instala en una relación es muy difícil frenarlo.



CONSECUENCIAS DEL CICLO PARA LA MUJER VÍCTIMA

1. **Desorientación y paralización:** si los comportamientos violentos de su pareja fueran continuos la mujer que los sufre no los soportaría por un tiempo largo; pero se encuentra que su pareja puede ser violento en un momento dado, seductor en otro, amable y dedicado ella, ignorarla, etc. Esto hace que se sienta desorientada respecto a como es el hombre o a como es su relación de pareja. Esta desorientación lleva en muchas ocasiones a la paralización, al no saber como actuar o que línea de conducta seguir.

2. **Perdida de habilidades sociales y capacidades y herramientas para las relaciones:** la mujer que está sometida al ciclo de la violencia cree que su relación de pareja puede funcionar (momentos de "luna de miel") y modifica su comportamiento intentando que esa fase de tranquilidad o felicidad sea más continua en su relación; uno de los mecanismos fundamentales es la evitación de conductas que ella piensa que "provocan" el conflicto: "cede" continuamente ante su pareja y esta cesión permanente se va convirtiendo en su único mecanismo de relación, perdiéndose así por desuso las herramientas con las que normalmente nos relacionamos con los demás (habilidades sociales, de comunicación, empatía, capacidad de resolución de problemas, estrategias ante los conflictos, etc.), quedando así dañada su personalidad.

3. **Expectativas "mágicas" de cambio:** cuando la mujer asume que no puede continuar en este modelo de relación e intenta escapar, el maltratador suele prometerle que "va a cambiar" (incluso sometiéndose a terapia) y ella suele creerlo porquien tiene "pruebas" reales y objetivas de que cuando quiere se comporta como la pareja que ella siempre buscó (fase de "luna de miel"). En realidad no existe el cambio sino solo adaptaciones de su conducta a las distintas fases del ciclo, pero la mujer sometida al ciclo está convencida de que puede cambiar (y sus expectativas no son racionales sino "mágicas", solo existen en su deseo) y le da una oportunidad tras otra a lo largo de un amplio número de años.

Es necesario entender el ciclo como una de las principales causas de la imposibilidad de la mujer víctima para salir de la situación de violencia.



Si las y los profesionales no conocen y comprenden el ciclo, éste puede acabar manipulándoles también: por ejemplo en las situaciones de denuncia, la mujer va a acudir generalmente a denunciar tras una fase de explosión especialmente importante o dañina para ella, que la lleva a superar el miedo, la vergüenza, la sensación de fracaso vital que supone denunciar a tu pareja.

Pero en el funcionamiento del ciclo de la violencia, tras esa fase de explosión va a aparecer la fase de "luna de miel": cuando el maltratador logra acceder a ella (personalmente, por teléfono, a través de los hijos e hijas o personas cercanas) se va a encontrar con un hombre arrepentido, que le suplica perdón, que jura que "nunca mas" que le promete cambiar y/o ponerse en tratamiento....

Esta situación puede llevarla a retirar la denuncia.

Si no se comprende el ciclo y se entiende que ha sido manipulada una vez más, tenderemos a culpabilizar a la mujer víctima de la violencia que sufre.

Autor: Juan Ignacio Paz Rodríguez