



CONSIDERACIONES PREVIAS

Este es un intento de describir en términos muy generales las fases principales del ciclo. En ciertos casos puede faltar alguna de ellas, la violencia no es necesariamente cíclica; a veces aparece de repente, de la nada, no necesita justificación, ni ritmo.

Una de las características del abuso es su capacidad de producir respuestas de miedo e indefensión que facilitan su repetición, por lo que el ciclo se "alimenta" a sí mismo. Es difícil ser claramente consciente de su principio y frecuentemente no acaba hasta que alguien muere.

Muchas veces me referiré al agresor como al hombre y a la víctima como a la mujer, porque se está tratando aquí de generalidades y en el mundo entero la mayoría abrumadora de víctimas de la violencia está constituida por mujeres y niños. Es imposible tener datos exactos de lo que ocurre en el tercer mundo, pero basten las estadísticas siguientes del año pasado en los Estados Unidos:

Casi cuatro millones de mujeres americanas fueron maltratadas físicamente por sus maridos o compañeros .

Una mujer es maltratada físicamente cada nueve segundos en USA, dos terceras partes de los ataques se cometen por alguien que la víctima conoce.

El 42% de las mujeres asesinadas, lo son por sus compañeros masculinos.

Una sentencia árabe dice:
"Pega a tu mujer cada día, ella sabrá porque lo haces"

Algunos hombres sufren abuso por parte de sus mujeres, pero son estadísticamente muy pocos y no pueden llegar a sentir el miedo físico que siente una mujer ante la ira y hostilidad de un hombre, física y socialmente con más recursos que ella. Quede claro que hablaré siempre de generalidades.

FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSION

El abuso físico es siempre precedido por el verbal.

La tensión del hombre aumenta. Se muestra irritable. Parece enfadado sin motivo varias veces a la semana. Esto siempre sorprende a la mujer. Cuando ella le pregunta, el niega su enfado y de alguna manera replica devolviendo la culpabilidad a la mujer "eres demasiado sensible"

Si ella se siente herida e intenta hablar con él del tema, él se niega, se queja de que ella está haciendo un problema de nada, de que quiere empezar una discusión e impide que se



hable en serio sobre el asunto "no tengo idea de lo que quieres decir, no se de que me estás hablando"

La mujer se siente cada vez más frustrada y perpleja. No puede conseguir que él comprenda sus puntos de vista. Empieza a preguntarse qué es lo que está haciendo mal y porqué se siente tan angustiada. Él cada vez comparte menos con ella sus planes o sentimientos. Curiosamente, él siempre parece tomar el punto de vista opuesto al de su compañera en cualquier tema que ella menciona. Ella afirma con humildad "yo creo...", "me parece que...". Él habla con autoridad, como poseyendo la verdad, dando por sentado que el único punto de vista correcto es el suyo.

Ella nunca es capaz de decirle "¡cállate!" o "¡para!" pero él sí lo hace.

La víctima del abuso vive en un estado de confusión, en público ella es una con el hombre pero en privado el se transforma. Todo empieza con sutiles menosprecios, ira contenida, fría indiferencia, sarcasmo, largos silencios, demandas irrazonables o manipulativas.

Cuando ella se queja el lo niega "haces un problema de todo", "¿si que eres sensible!". Si ella le pregunta porqué está enfadado el contesta "¿qué te ha molestado de mí?" o "¿por qué estas tan nerviosa?" devolviéndole la pelota. El niega siempre su hostilidad y no da validez a las afirmaciones o valoraciones de la compañera, sin embargo con los amigos y la familia él se comporta como un tipo agradable y encantador.

De forma sutil o no tan sutil, se le repite a la mujer el mensaje de que su percepción de la realidad es incorrecta y de que sus sentimientos son malos o patológicos. Ella acaba dudando de su propia experiencia y sintiéndose culpable por lo que pasa. Cree que su pareja no la acaba de entender porque ella se comunica mal. El abuso verbal es un problema de control, de lucha por adquirir y mantener el poder. Los primeros efectos del abuso verbal son confusión, angustia, culpabilidad.

La mujer empieza a caminar sobre agujas, con infinito cuidado, preguntándose que es lo que hace mal. Se siente confusa. Intenta mostrar a su pareja que lo ama y esmerarse en todo lo que hace. Analiza su propia conducta, se echa la culpa de lo que sucede y excusa a su compañero con alguna clase de racionalización. Intenta evitar que el hombre se enfade. Hace maravillas para frenar la tensión creciente, para calmar su ira antes de que él se vuelva más peligroso, pero siempre hay algo que ella hace o dice mal, o algo que ella tiene que hacer y no hace, etc. Cuanto más se disculpa ella por sus "errores" más se enfada él. Cuanto más le manifiesta ella su amor, él la percibe más empalagosa, dependiente e incluso exasperante.

El empieza a distanciarse emocionalmente. Ella siente pánico de que la abandone y se apega más y más. Ella tiene una adicción al amor. Pero él ya no siente ningún amor, está distanciado y cada vez más irritable. Ella se disculpa una y otra vez y manifiesta sus emociones, esperando clarificar lo que está pasando pero él se harta y siente necesidad de castigarla verbal, físicamente o ambas cosas.

FASE DE EXPLOSIÓN VIOLENTA

El hombre explota y castiga muy duramente a su compañera, tan duramente que ella resulta herida y terriblemente confusa. Él ha acabado perdiendo el control. La tensión ha crecido hasta descargarse de muchas formas y en diferentes grados:

Insulta, dice cosas hirientes, pega, lanza o rompe objetos, se emborracha, permanece mudo días, pelea con otros, tiene un romance, compra cosas muy caras, juega, rechaza a la pareja, fuerza las relaciones sexuales, corta la tarjeta de crédito a la pareja, deja un trabajo, avergüenza a su pareja en público, cuenta historias de ella a sus espaldas o enfrente de ella, cambia de casa, amenaza con violencia, con llevarla a un manicomio o llevarse a los hijos, rompe la promesa de conducir con precaución, depriva de sueño a la pareja, castiga a nivel emocional...

Ella sólo intentaba mostrarle cuanto lo quería pero ahora está viviendo un dolor terrible, sin embargo no muestra su enfado ni toma represalias porque la desigual balanza que han establecido a lo largo de los años la paraliza. Todo el poder está en él. Ella lo ha aprendido muy bien y se siente impotente, débil. Está ahora viviendo una indefensión aprendida.

FASE DE " LUNA DE MIEL "

En realidad, no es adecuado llamar a este periodo de "luna de miel" ya que este "buen" periodo puede ser no tan bueno, "él" decide cuando empieza y cuando acaba, hay mayor probabilidad de que la mujer sea violada, puede ser el tiempo más confuso y difícil para la mujer, Sería más adecuado llamarla fase de manipulación afectiva pero como la mayoría de autores lo nombran así, me atenderé a esta nomenclatura.

El agresor se siente sinceramente apenado después de cometer el abuso (por lo menos las primeras veces), pide perdón, llora, promete cambiar, ser amable, buen marido y buen padre. Admite que lo ocurrido estuvo mal. Esta actitud suele ser convincente porque en este momento se siente culpable de verdad. El siente entonces como si ella tuviera el poder.

Si ella le ha abandonado él hará lo que sea para que le acepte de nuevo. Se muestra amable y bondadoso. Ayuda en las tareas del hogar como en los primeros tiempos. Simula un resurgimiento de sus creencias "he vuelto a ir a la Iglesia desde que me dejaste", pone en Dios la responsabilidad por sus agresiones. Si bebía, deja de beber. Ella se dice "si él puede dejar de beber, dejará de pegarme", pero beber no es la causa de la agresión, si así fuera el maltrataría también a otras personas. Pero curiosamente, suele ser encantador con el resto del mundo aunque esté borracho. Usa el hecho de hacer terapia, en países donde es más frecuente este recurso, como signo concluyente de su curación "aquello ya terminó, estoy haciendo terapia y ya soy otro". Durante un tiempo él dice y hace todo lo que la compañera quiere. Ella está en éxtasis, tiene poder, tiene a su hombre detrás, responsabilizándose y amándola. El se relaja un poco en las restricciones que imponía, ella no se siente tan aislada. Estan ahora en una nube de "luna de miel".

ESCALADA DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Una vez perdonado por la compañera el celo decrece y empieza de nuevo la irritabilidad, la tensión aumenta y acaba la etapa relativamente agradable. Cuando ella intenta ejercer su recién ganado poder, él se siente de nuevo perdiendo control sobre ella. Se inicia una nueva discordia y con ella un nuevo ciclo en el que él intenta crear miedo y obediencia más que respeto e igualdad.

Cada pareja tiene su propio ritmo y las fases duran un cierto tiempo característico en cada caso, pero las etapas son cada vez más cortas y la violencia más intensa.

Cada vez la mujer es más dependiente de su esposo, cada vez tiene menos poder. Cada episodio le roba algo de energía hasta que se siente como si no pudiera existir sin su compañero. Ella es un rehén de su dependencia. Generalmente es necesaria una intervención exterior para romper el ciclo (familia, amigos, abuso de un hijo). Muchas mujeres aguantan una relación así años y años. Unas pocas intentan defenderse y acaban matando al verdugo. La triste verdad es que muchas más mujeres que hombre son asesinadas por su pareja, sobre todo cuando ellas intentan abandonar la relación ellos no pueden soportarlo. En USA el 73% de las mujeres maltratadas en violencia doméstica lo son también después de terminada la relación.

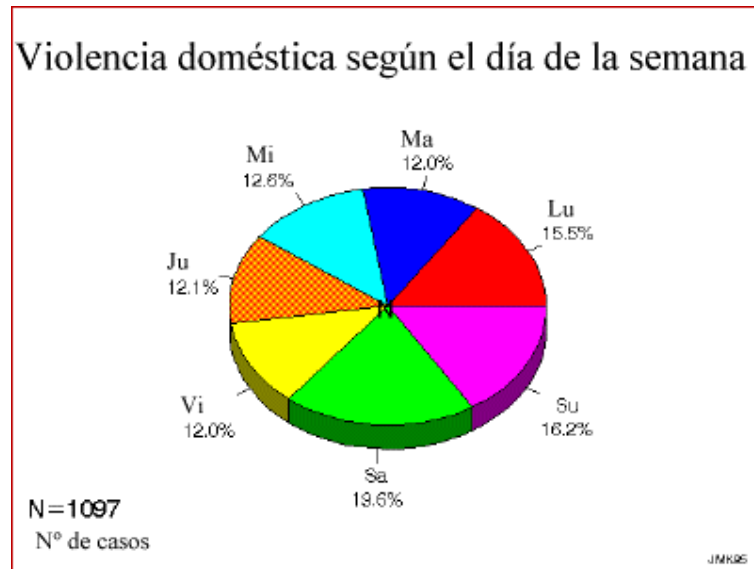
La intensidad del abuso aumenta con el tiempo

Del ABUSO VERBAL descrito en el primer apartado, se pasa a una CONDUCTA AMENAZANTE (golpear, lanzar o romper objetos, amenazar...). El 90% de las veces que se da ésta aparece también con el tiempo un maltrato físico directo.

La etapa final de la violencia tiene tres niveles de gravedad:

- Moderado: empujar, agarrar, impedir...
- Grave: abofetear, pinchar, dar patadas, arrancar mechones de cabello ...
- Muy grave : Ahogar, pegar con objetos, uso de armas, y violación (en este nivel de violencia, una de cada tres mujeres es violada, ya sea con la amenaza de un arma o provocando miedo ante la ira y el maltrato posterior)

NEGACIÓN



La negación es el centro de la violencia doméstica. Las promesas de cambio requieren una confrontación, con la negativa interna de la agresión que pugna por resurgir en cuanto se han calmado los ánimos. Negar el abuso es el argumento favorito del agresor, la mentira que le permite mirarse al espejo cada día después de haber maltratado a su compañera, y hasta que no reconoce este autoengaño no hay cambio ninguno. El ciclo vuelve a empezar y cada vez la escalada de la violencia es más grave.

Sin ayuda exterior de expertos es virtualmente imposible salir del círculo vicioso del abuso doméstico. Si el arrepentimiento es real desaparece la negación del abuso y se acude a terapia durante el tiempo necesario.

Para los agresores la negación es el mecanismo que les permite continuar maltratando a otras personas y convivir consigo mismos. Rechazan aceptar que están haciendo algo incorrecto. Esta actitud es extraordinariamente enfermiza e insana y permite esconder la patología ante uno mismo y ante los demás durante mucho tiempo.

La semilla de la negación aparece de forma solapada. El camino hacia la violencia criminal viene asfaltado por miles de pequeños abusos racionalizados y negados. Pequeños malos tratos lanzan por un trampolín de fría crueldad y entrenan en el arte del cinismo y la mentira ante otros y ante uno mismo.

La táctica fundamental para mantener la negación es **minimizar, racionalizar y justificar** cada incidente. El efecto de esta táctica es redefinir lo que ocurre, lo que es aceptable y lo que es dañino cada vez, yendo siempre más allá de los límites anteriores, de manera que finalmente cualquier acción, no importa lo horrible que sea, puede ser realizada.

Minimizar, distancia al agresor del daño causado, arguyendo que el éste no era tan grave "yo no la pegué, sólo la empujé". Minimizando el daño que se ha hecho se puede culpar a la víctima de exagerar la agresión, o de hacer una montaña de nada si no hay evidencias manifiestas. Si hay evidencias irrefutables que prueban que se ha hecho algo incorrecto, se puede buscar justificación diciendo que no se pretendía dañar así a la mujer. Si el abuso es verbal, mental o emocional es muy fácil de minimizar.

Racionalizar es un proceso de mentirse uno mismo sobre lo que puede ser una conducta aceptable. Las mentiras racionales suenan más creíbles. "Ella es feliz conmigo. Esta es la única vez que la he pegado". "Ella es la que manda en casa. Yo soy un calzonazos". Cuanto más se repite el hombre este tipo de mentiras, más se las cree.

Al final se puede convencer a sí mismo de cualquiera cosa, especialmente, cuando afrontar la verdad de los hechos es duro y difícil de soportar.

Justificar es explicar porque estaba bien hacer lo que se hizo. "Tuve que amenazar con matarla porque se puso tan histérica que molestó a toda la vecindad y asustó a los niños, pero ella sabe que yo nunca podría hacerle ningún daño", "ningún hombre hubiera aguantado lo que yo aguanté".

Admitir que nuestra conducta es mala sería admitir que nosotros somos malos porque estamos acostumbrados a identificarnos con nuestra conducta, ponerle etiquetas y pegarnos la etiqueta en la frente como un código genético de la personalidad.

A veces actuamos mal y a veces actuamos bien, nuestros sentimientos son cambiantes y la personalidad tiene muchas facetas. Si admitimos que el carácter se puede entrenar y construir, un acto malo no es una condena de por vida sino un aspecto a trabajar y corregir, pero el agresor no tiene la lucidez para darse cuenta de esto y como nadie quiere pensar en sí mismo como en alguien malo, se inventa una justificación de su acto.

La negación es un truco de supervivencia. Permite al agresor vivir con lo que ha hecho y no ser descubierto por la gente. Para poder afirmar de forma convincente que las vacas vuelan, antes hay que creérselo totalmente. De esta manera se puede engañar hasta al detector de mentiras. Los agresores gastan mucha energía en defender su negación, para que al mirarlos a los ojos no aflore su violencia. La mente humana es capaz de los mayores engaños porque es capaz de mentirse a sí misma.

¿Estoy yo en ese ciclo?

Mucha gente lo está. El abuso no es simplemente un problema de machos, o de personas pobres o de alcohólicos o drogadictos. El abuso es un problema de igualdad de oportunidades y de lucha por el poder y el control en la pareja; cualquiera puede caer en él. Los hombres lo hacen, las mujeres también. La gente adinerada lo hace, la pobre también. Los blancos lo hacen, los negros también. Los sanos lo hacen, los incapacitados también. Los capitalistas lo hacen, los comunistas también. Los heterosexuales lo hacen, los homosexuales también. Los seculares lo hacen, los curas y monjes también. Católicos, protestantes, musulmanes, judíos, hindus, budistas lo hacen, los agnósticos y ateos también. Hay gente muy agradable que lo hace, gente que tu conoces, acaso tu jefe, tu mujer,acaso tú?

Muchos agresores y muchas víctimas no se dan cuenta de que lo son. Por un millón y una razones la gente se oculta a sí misma que está en una relación de abuso doméstico. Racionalizan, minimizan y justifican el tema, tanto el agresor como la víctima. Generalmente ésta piensa que es la culpable de la situación, es mucho más fácil engañarse así, que aceptar que el compañero no la quiere, valora, ni respeta y afrontar una situación de minusvalía económica y social.

En vez de preguntarnos la nebulosa cuestión de "¿Estoy en una relación de abuso o violencia doméstica?", a menudo es más útil contestar preguntas específicas que puedan revelar sutilmente la actitud de negación del abuso. Intente estas para empezar:

SITUACIÓN DE VÍCTIMA:

1. ¿Tiene miedo de su pareja?
2. ¿Siente con frecuencia que tiene que tener un tacto exquisito para evitar que su pareja se enfade?
3. ¿Alguna vez le ha pegado, abofeteado o empujado su pareja?
4. ¿A veces siente que merece un castigo?
5. ¿A veces se siente como si hubiera hecho algo malo pero no sabe qué?
6. ¿Ha perdido todo el respeto o amor por su pareja?
7. ¿Su pareja se comporta muy bien con usted la mayor parte del tiempo, a veces maravillosamente, pero de vez en cuando actúa con crueldad o perversión?
8. ¿Su pareja le pone en situaciones emocionales límite que le hacen pensar en la locura?
9. ¿Alguna vez se ha encontrado pensando en la liberación que supondría la muerte de su pareja?
10. ¿Alguna vez ha pensado que su pareja le va a matar?
11. ¿Alguna vez le ha dicho su pareja que le va a matar?
12. ¿Alguna vez le ha amenazado su pareja con el suicidio?
13. ¿Abusaron de usted en la infancia?
14. ¿Ha sido forzado por su pareja a hacer alguna cosa que no quería hacer?
15. ¿Ha perdido casi todos sus amigos desde que está con su pareja?
16. ¿Se siente aislado, como si no hubiera ningún sitio a dónde ir para pedir ayuda, ni nadie que le pudiera creer?
17. ¿Ha perdido algún trabajo a causa de su pareja?
18. ¿Se siente emocionalmente insensible?
19. ¿Se siente como si de cara a la galería tuviera que fingir que todo va bien, aunque realmente no sea así?

20. ¿Tiene miedo de contarle a la gente lo que está ocurriendo en su vida, porque no quiere crearle problemas a su pareja o que vaya a la cárcel?
21. ¿Alguna vez ha estado en alguna relación en la que podía haber contestado sí a estas preguntas?

SITUACIÓN DE AGRESOR

1. ¿Tu pareja, a veces tiene miedo de ti?
2. ¿Tienes celos de tu pareja?
3. ¿Sientes necesidad de saber donde está tu pareja, qué está haciendo y con quien?
4. ¿Eres muy protector de tu pareja?
5. ¿Te consideras a tí mismo como el verdadero jefe y organizador de la familia?
6. ¿Sientes que a veces tienes que dar un "golpe de timón" para poner las cosas en orden en la relación?
7. ¿Alguna vez has pegado, abofeteado o empujado a tu pareja?
8. ¿Has dicho alguna vez en tono amenazante: "¡No me enfades...!"
9. ¿Has amenazado alguna vez a tu pareja?
10. ¿Has dicho algo alguna vez que tu pareja ha tomado como una amenaza, aunque tu fueras incapaz de hacerlo o lo dijeras en broma?
11. ¿Has dicho alguna vez, o lo has pensado: "Eres inaguantable. Nadie te aguanta más que yo"
12. ¿Alguna vez, durante una discusión con tu pareja has lanzado o roto objetos, o golpeado paredes?
13. ¿Encuentras que tus argumentos al tratar de convencer a tu pareja de que haga algo que no quiere hacer, son convincentes e irrefutables?
14. ¿Consideras que es importante que las cosas se hagan a tu manera?
15. ¿Piensas que tu pareja a veces merecería ser pegada?
16. ¿A veces has pensado que tu pareja busca ser pegada?
17. ¿Te has descubierto a ti mismo alguna vez, sonriendo cuando tu pareja se quejaba de un daño?
18. ¿Has dañado o roto intencionalmente algo que era importante para tu pareja?
19. ¿Has temido alguna vez decir a otra persona lo que ocurre en tu hogar, no fuera que no lo entendiera, o que te creara problemas incluso legales?
20. ¿Estas seguro de que tu no eres violento con tu pareja, porque ves por ahí a otros tratando mucho peor que tu a sus mujeres?
21. ¿Has seguido alguna vez a tu pareja cuando ella no lo deseaba?
22. ¿Has impedido físicamente a tu pareja salir en alguna ocasión?
23. ¿Es muy importante para ti que los otros, especialmente tu pareja, esten de acuerdo contigo?
24. ¿Te has encontrado contestando varias de estas preguntas con un "sí, pero..." y defendiéndote mentalmente?

Si tu has contestado que sí a varias de las preguntas anteriores, aunque estés convencido de que tenías buenas razones para ello, no estaría de más que te plantearas el problema de la violencia doméstica seriamente., o que lo hablaras con algún experto.

Negar el problema puede ponerlos a ti y a tu familia en la terrible situación de la escalada de violencia doméstica, que puede acabar con la muerte de alguien. Ignorar la cruel realidad el abuso no hace que éste desaparezca, sino que lo fortalece.

Probablemente te has encontrado contestando que si a preguntas de las dos listas. Esto no debería sorprenderte porque todos somos víctimas y verdugos. Las cosas no suelen ser blancas o negras y en muchas relaciones de violencia doméstica, esta se da en los dos sentidos.

Por otra parte muchos agresores han aprendido a serlo por propia experiencia como víctimas u observando como otra persona era repetidamente victimizada.

El primer paso para parar la violencia es detectarla y decidir responsabilizarse de ella. No es suficiente decir "lo siento, esto no volverá a pasar", esa promesa forma parte del ciclo del abuso, la "luna de miel". Hay que buscar una ayuda exterior de gente experta en el tema de la violencia doméstica. Es muy difícil salir de un ciclo así incluso con ayuda o sea que sin ella es prácticamente imposible.

*Este artículo está inspirado en el web "**Blain Nelson's Abuse Pages**" (<http://www.az.com/~blainn/dv>), siendo algunos trozos traducción adaptada de sus páginas. Blain Nelson consiguió salir del ciclo de la violencia, su experiencia y dedicación al tema hacen de su web un lugar que merece ser visitado.*
