

El Ciclo de la Violencia en la Pareja

Ana Giorgana

Octubre 2017

El Ciclo de la Violencia genera problemas en la salud física y emocional.

El Ciclo de la Violencia se refiere a una serie de conductas recurrentes que se convierten en un patrón dentro de una relación.



La gran mayoría de los estudios abordan el Ciclo de la Violencia desde la perspectiva de género. Sin embargo, puede darse de mujeres a hombres también.

El Ciclo de la Violencia se define como:

“Un patrón recurrente de interacciones destructivas en los que ambos integrantes de la pareja se encuentran involucrados”

Leonore E. Walker, es quién habla sobre este ciclo y el por qué a las personas que se encuentran inmersas en este ciclo de violencia, se les dificulta salir y se mantienen en una situación de riesgo.

El Ciclo de la Violencia deteriora todas las áreas de funcionamiento de las personas: afectivo, cognitivo y relacional.

Como su nombre lo indica es una forma de vincularse que pasa por diversas fases:

1.- La Fase de Tensión:

Las interacciones de la vida cotidiana van acumulando tensión en la relación de pareja: enfado, enojos sin razón aparente, violencia verbal, explosiones de ira. Generalmente en un inicio no se les dan importancia y se toman cómo una forma de reacción.

El nerviosismo y el conflicto se encuentran de una forma latente.

2.- Fase explosiva y Agresión:

Se desborda la tensión acumulada de una manera inesperada. Por detalles que no necesariamente están en relación con la reacción violenta.

Explosiones de ira verbal, agresiones físicas, psicológicas o sexuales. Se libera la tensión. Se desata la batalla y las consecuencias, pueden ser, devastadoras.

3.- Fase de Reconciliación:

Las disculpas, el chantaje, el arrepentimiento, las promesas. Estrategias para manipular y justificar las acciones violentas. El perdón y la creencia de que no volverá a ocurrir.

Momentos de luna de miel: regalos, cenas, complacer a la pareja, mostrando atenciones y cariños para compensar el acto violento.

La distorsión se manifiesta “queriendo creer” que el otro desea cambiar. Sienten que es legítimo darle otra oportunidad.

Y después de un tiempo, se pasa de nuevo a la “fase de Tensa calma” para dar rienda suelta de nuevo al Ciclo de la Violencia.

El Ciclo de la Violencia se dispara de manera inconsciente. Es necesario poner un alto. El deterioro de la relación lleva a condiciones de maltrato y abuso considerables.

El Ciclo de la Violencia al volverse a repetir se vuelve más profundo en las consecuencias. La confusión toma lugar. Y los tiempos entre los episodios se hacen cada vez más cortos.

Es necesario consultar a los especialistas para poder trabajar en ello. Generalmente es la víctima del Ciclo de la Violencia la que acude a la consulta.

BUSCA AYUDA

También te puede interesar:

[Violencia de baja intensidad](#)

[Relaciones tóxicas](#)

[Terapia en Línea](#)

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de

