

## LA ESPIRAL DE LA VIOLENCIA EN LA PAREJA



Las agresiones en la pareja suelen iniciarse, generalmente, ya en el noviazgo o al inicio de la convivencia, a través de comportamientos abusivos y no respetuosos, como intentar controlar con quién se relaciona ella, criticar su forma de vestir, compararla con otras mujeres, explosiones de celos, o presiones para mantener relaciones sexuales... Todas estas conductas abusivas se hacen cada vez más frecuentes.

La mujer suele asumir estos hechos, negando que sean agresivos o atribuyéndolos a problemas que pueda tener el varón.

Una de las razones principales por la que habitualmente la violencia se mantiene es porque sucede de una forma cíclica. Suele manifestarse a lo largo de tres fases, que se han denominado: fase de tensión, fase de agresión y fase de conciliación o de arrepentimiento, también llamada de "luna de miel".



En la **fase de tensión** comienzan los insultos y demostraciones de violencia. El agresor expresa su hostilidad pero no de forma extrema. La mujer responde intentando calmarlo o evitando hacer aquello que a él le pueda molestar, creyendo erróneamente, que puede controlarlo.

En la **fase de agresión** la tensión aumenta y se producen agresiones en forma de abusos físicos, psíquicos y/o sexuales. Puede que la mujer intente tranquilizar al maltratador, siendo amable y servicial o teniendo relaciones sexuales o, en otras ocasiones, amenazar con abandonarle.

En la fase de **"luna de miel"** el maltratador muestra arrepentimiento, pide perdón y promete que no volverá a ocurrir. Esta fase es esencial para entender por qué la mujer tiene la creencia de que la violencia es sólo algo pasajero y que su pareja la quiere y en el fondo no pretende hacerle daño.

En realidad, lo que suele ocurrir, es que las fases de tensión y agresión son más frecuentes y el agresor se arrepiente cada vez menos. A medida que pasa el tiempo, a la mujer le será más fácil reconocerle como agresor y darse cuenta de que tiene que afrontar el problema. Sin embargo, la ausencia de recursos económicos propios, la falta de apoyo, el aislamiento en el que se vive, la falta de seguridad en si misma, y la gran necesidad de afecto y valoración que en muchos momentos sienten las mujeres, están determinando que se prolonguen estas situaciones.

Los hombres agresores no son enfermos mentales. Suelen ser personas de valores tradicionales para los que todo lo masculino (fuerza, poder, éxito, competitividad...) está por encima de lo femenino (sensibilidad, cariño, docilidad...). Socialmente se les ha transmitido que el varón debe ejercer su poder sobre la familia o la pareja. Por otra parte, son personas con muy poca capacidad de autocontrol emocional.

### **¿Dónde acudir o llamar en caso de maltrato?**

Servicios sociales de los ayuntamientos, Centros de Salud, Instituto de la Mujer,  
Guardia Civil, Policía Local.  
Teléfono: 016 (específico) Otro: 062