

CICLUL VIOLENȚEI

FAZA 1 - STADIUL CREȘTERII TENSIUNII .

Femeia încearcă să-l calmeze pe bărbat, încercând să aibă grijă de el, să-l asculte, să-i fie supusă, fie anticipându-i fiecare capriciu (mof) sau îndepărtându-se din calea lui. Ea acceptă abuzul ca fiind îndreptățit asupra ei. Ea crede că poate să prevină ca mânia lui să se intensifice. Ea devine complicele lui acceptând o parte din comportamentul său abuziv, prin:

- nu își permite să se înfurie pe abuzator
- mecanismul psihologic defensiv este negarea propriei mâini față de faptul că este rănită pe nedrept, atât psihologic cât și fizic.
- Minimalizarea evenimentelor izolate de violență
- Negarea terorii față de inevitabilitatea bătaii.

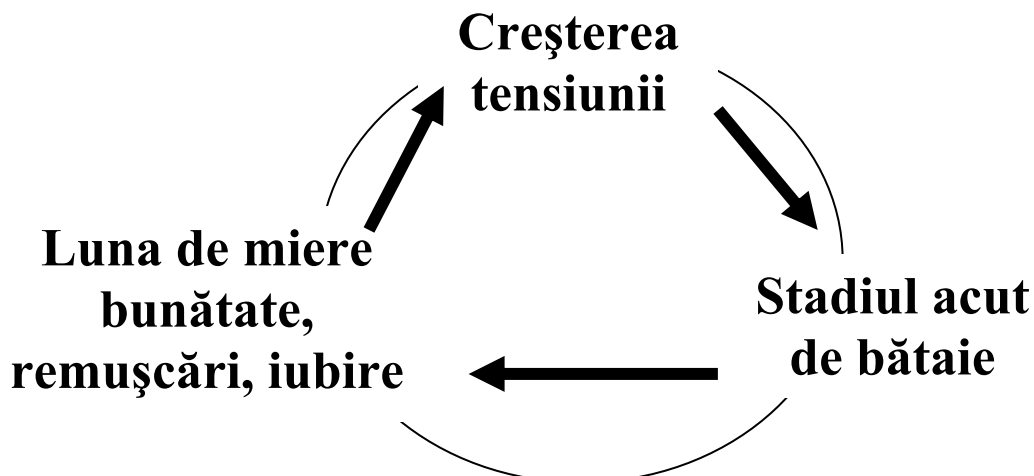
Ea crede că deține controlul asupra comportamentului lui. Pe măsură ce tensiunea crește este din ce în ce mai dificil să-și folosească mecanismele de coping, astfel încât se va retrage. Retrăgându-se din fața stresului, ea va căuta o modalitate de a-și exprima mânia, astfel tensiunea continuă să se intensifice.

FAZA II - STADIUL ACUT DE BĂTAIE

Acest stadiu este caracterizat printr-o descărcare necontrolată de tensiuni, lipsa oricăror rețineri și distructivitate majoră. Abuzatorul își justifică de obicei comportamentul. El se caracterizează prin lipsa predictibilității și lipsa controlului. Dacă ea se opune, el va deveni și mai violent. Uneori femeia îl va provoca pe abuzator pentru a termina cu tensiunea. Ea nu va simți durerea cât va simți mai mult că este prinsă psihologic într-o capcană și nu poate să-și ia zborul. De cele mai multe ori își va minimaliza rănilile. După incident ea este indiferentă, deprimată și lipsită de ajutor. Are tendința de a se izola pe o perioadă de 24 de ore până la câteva zile înainte de a căuta ajutor.

FAZA III. - BUNĂTATE, REMUȘCĂRI ȘI IUBIRE

Stadiul se caracterizează printr-un calm neobișnuit. El încearcă să se revanșeze comportându-se foarte curtenitor și printr-o manieră iubitoare. Îi pare rău și își cere scuze. El promite că nu va mai face niciodată. O imploră să îl primească înapoi. El crede că se va putea controla de acum înainte și îi va promite orice, chiar și începerea terapiei. Chibzuința (logica) lui o determină ca ea să creadă că el se poate schimba. Ea își va reaminti cum a fost la început și îl identifică pe acel om bun, puternic pe care îl iubește. Ea va face totul posibil ca lucrurile să fie la loc, el îi va reaminti că are nevoie de ea și că s-ar sinucide dacă ea nu va veni înapoi. Aici apare atașamentul adictiv. Ea își primește acum toate recompensele pentru că este căsătorită și o face complice la bătaia ei, care o determină să se urască și mai mult pe ea însăși și să se simtă și mai stânjenită.



Sprijinirea femeilor care au fost abuzate

1. Învață cât poți de mult despre violența domestică.
2. Fii conștient că părăsirea unei relații abuzive poate fi periculoasă; e esențială pregătirea unui PLAN DE SIGURANȚĂ;
3. Decizia de a părăsi o relație abuzivă e una foarte dificilă pentru cele mai multe dintre femei. Chiar și în SUA unde există o rețea de ajutor, adăposturi, plus informare publică, e nevoie de o medie de 7 încercări pentru ca o femeie să părăsească cu succes o astfel de relație.
4. E esențial pentru consilierii care oferă sprijin femeilor aflate în situații de violență domestică să nu se descurajeze, să nu devină mândri sau critici și să o abandoneze pe femeie pentru că aceasta nu poate / nu vrea să plece. Tu reprezintă pentru ea un fel de linie a vieții; continuă să o iubești și să o sprijini în deciziile ei și păstrează deschise “canalele de comunicare”.
5. O femeie aflată într-o situație de violență domestică are nevoie de ajutor în dezvoltarea stimei de sine.
6. E tipic pentru femeile abuzate ca inițial să nege, să găsească scuze sau să minimalizeze violența la care sunt expuse.
7. E nevoie de timp și de încredere pentru ca o femeie să își spună întreaga poveste. Nu presupune că știi deja ce s-a întâmplat.
8. Fii conștient de faptul că o femeie care experimentează violența domestică poate fi la rândul ei supraviețuitoarea unui abuz sexual din copilărie și poate că se confruntă cu o durere mult ascunsă. Înțelege că teroarea asociată abuzului din copilărie poate fi foarte puternică și nu o presa să-și reamintească de acele lucruri până când nu va fi pregătită pentru asta și numai dacă ai și tu pregătirea necesară pentru a aborda abuzul sexual din copilărie. Va fi de ajutor dacă o vei crede pur și simplu în legătură cu abuzul din copilărie și dacă îți vei da seama că rana este una profundă.
9. Compasiunea, răbdarea și sfatul înțelept sunt lucrurile de care are nevoie o femeie care se confruntă cu violența domestică.

Plan de siguranță:

1. Găsește pe cineva de încredere și spune-I ce se întâmplă. Ar putea fi un vecin cu care să stabilești un semnal (tragerea perdelei), astfel încât vecinul să poată interveni dacă violența are loc.
2. Găsește-ți un loc secret în care să poți sta în siguranță (la un prieten, o rudă sau în alt loc) și nu spune nimănui despre asta. Alte rude sau prieteni ar putea fi amenințate sau rănite dacă ar cunoaște locația respectivă.
3. Să ai mereu pregătită o geantă cu bani și acte pe care să ai o închisă în portbagajul mașinii sau la un vecin.
4. Păstrează un set de chei ale mașinii ascuns, astfel încât să ai loc de ele cu ușurință.
5. Nu permite ca scandalurile să înceapă în bucătărie sau în baie, unde ar putea fi la îndemână obiecte care să fie folosite ca și arme.
6. Sfătuiește-i pe copii să NU intervină într-o bătaie. Pregătește-I să iasă din casă (cât mai în siguranță cu putință) și să meargă într-un loc sigur pe care l-ai pregătit dinainte.
7. Toate deciziile legate de acest plan de siguranță trebuie să fie propria decizie și alegere a femeii. Nu te învinovăți dacă nu poți să ieși din casă de data asta.
8. Cel mai bun moment de a pleca este chiar după un episod de violență, atunci când abuzatorului îi pare rău. Vei avea nevoie de sprijin în a-ți da seama că promisiunile lui au eșuat de fiecare dată în a realiza schimbarea.