



"SI PATIXES,
PERQUÈ NO ET
SEPARES?"

**EL CICLE DE L'ABÚS
I LA DEPENDÈNCIA**

Cristina Sánchez. Psicóloga CV15144

El cicle de l'abús

ACUMULACIÓ DE TENSIÓ

S'acumulen fets i discussions que creen tensió, hostilitat en els homes i por en les dones

EXPLOSIÓ DE VIOLÈNCIA

L'agressor desmenteix la tensió, actuant violentament contra la víctima, acaba quan l'home descarrega tota la tensió i comença a justificar el que ha fet, podent culpar a la dona

LLUNA DE MEL

L'agressor es disculpa, reconeix la seva culpabilitat o la justifica i promet no tornar a exercir la violència, podent ser afectuós i necessita de relacions amoroses. Aquesta fase és cada vegada menys curta, fins que desapareix



Habituació o Tolerància

L'abusador augmenta progressivament la intensitat i la freqüència de l'agressió.

La víctima comença tolerant el que sembla ser una petita falta i la normalitza, en un moment en què es normalitza a patir agressions greus que mai s'espera que perduren.

És un fenomen similar al de l'habituació en addiccions a les drogues o l'alcohol.

Atacs contra l'autoestima i dependència emocional

L'abusador és una persona narcisista que és forta, però en el fons és insegur i necessita sentir-se per sobre dels altres per augmentar la seva "falsa autoestima".

Subestima i menysprea la seva víctima per sentir-se millor i això fa que la dona tingui l'autoestima més baixa.

La víctima se sent cada vegada més insignificant i l'agressor guanya control, arribant a una situació en què, tot i que la víctima és conscient del seu patiment, no se sent més forta per trencar la relació en sentir que no és vàlida sense ell i/o per por de les conseqüències.





L'ALQUERIA DE LA COMTESSA



**Si reconeixes alguna o més
d'aquestes accions de violència
contra tu o qualsevol dona o
adolescent en el teu entorn, no
baixes el cap, parla.**

DENÚNCIA