

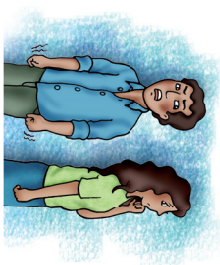
# Entendiendo las trampas de la violencia



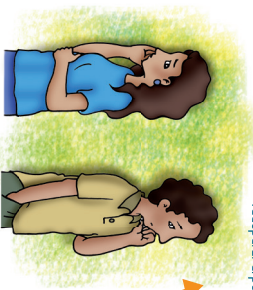
**Reconciliación**  
(Aparente calma)  
Promete que va a cambiar, pero no da muestras reales del cambio.  
Se muestra tranquilo.  
Trabaja de hacer todo lo posible para recuperar el poder.

**Acumulación de tensión**  
(El agresor se muestra molesto, irritado y enojado por cualquier cosa.  
Puede hablar, hacer escenas de celos, ignorar a la víctima sin hablarle por largos períodos.  
Manifiesta una malestar constante y en aumento.)

**¿Su pareja se comporta con usted de esta forma?**



**Explosión**  
(Incidente violento - Regresión)  
El agresor justifica su conducta violenta culpando a la víctima, al trabajo, y/o a cualquier factor externo.  
Usa cualquier excusa para agredir.  
Realiza agresiones de todo tipo que causan daño emocional a la víctima y que además pueden provocar daño físico severo o hasta la muerte.



**Distanciamiento**  
(En esta fase la víctima intenta poner límites a la agresión).  
El ofensor puede mostrar arrepentimiento o minimizar lo que ha hecho y decir que él se lo busca o que su conducta fue por alcohol o drogas.

Este ciclo representa la dinámica del ofensor: La duración de cada fase varía, pero cada vez que se pasa por el ciclo, las fases tienden a ser más cortas y el tipo de intensidad de las agresiones va en aumento

**Para más información:**

Teléfono: (506) 2233-7895 / (506) 2255-1368

Hoarario: de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

[www.inamu.go.cr](http://www.inamu.go.cr)

San José, 50 metros norte del edificio de los Tribunales de Justicia.  
Primer Circuito Judicial. Centro de Servicios de Atención-INAMU

¿Ha notado que su pareja no es siempre igual?  
¿Que en ocasiones deja de maltratarla y pasa a ser una persona considerada, que se da cuenta de lo que hace, que pide perdón y promete cambios?

¿Ha sentido que es difícil explicarles a las personas cercanas que esta persona que usted ama no es siempre violenta y que esa es la razón por la cual permanece en la relación?

Ha sentido que quizá se está volviendo loca tratando de explicarse lo que ocurre y las razones por las cuales no puede salir de la relación...

*No se preocupe, usted no es la única...*

**Casi todas las mujeres han sentido por momentos lo mismo.  
A eso le llamamos la trampa de la violencia...**

A diferencia de lo que la mayoría de las personas piensa, la violencia casi nunca es constante, al contrario...

**La violencia se caracteriza por ser  
IMPREDECIBLE e INTERMITENTE...**

De allí que nunca sepamos de manera segura cómo se comportará nuestra pareja al momento siguiente

Esto convierte la relación en un terreno muy inestable donde NUNCA estamos seguras...

A esta situación se le ha conocido como el ciclo de la violencia.

El ciclo describe el comportamiento de la persona agresora, un comportamiento cíclico que permite identificar algunas fases:

Una primera, donde poco a poco nuestra pareja va acumulando tensión (como si fuese un globo al que le va entrando aire) hasta

que esta tensión no aguanta más y requiere ser liberada... el globo entonces explota y se produce un incidente severo de violencia (este incidente puede ser severo por lo serio de las lesiones que nos produce; por lo dañino de las frases o cosas que nos dice, porque la gente que se dio cuenta de lo ocurrido o por las decisiones que se tomaron en ese momento ...)

Como respuesta a estos acontecimientos es normal que nosotros tomemos distancia de la relación, sea esta distancia física porque nos vamos de la casa o terminamos la relación de pareja o, puede ser una distancia solamente afectiva, es decir, cambiamos nuestro comportamiento con ellos...

Ante este comportamiento es usual que nuestra pareja violenta haga lo necesario para que la relación no finalice, hace un cese de la violencia... en estos momentos reaparece la persona de la cual nos enamoramos, esa persona que parece estar dispuesta a escucharnos, a cambiar... nos pide perdón, hace promesas de cambio...

...pero CUIDADO! En este período nuestras parejas intentarán re-negociar la relación, hacer acuerdos con nosotras, sin embargo si presta atención se dará cuenta que es poco lo que ofrecen y mucho más lo que nos piden que nosotras concedamos...

Recuerda, el objetivo de este comportamiento es uno solo:  
**sostener el dominio de la relación.**

Durante estos ciclos de violencia y "tregua", nuestras parejas construyen las condiciones para que la violencia continúe...

Con cada re-negociación perdemos nosotras, al conceder nuestros derechos (piénselo bien, concedemos dejar el trabajo, concedemos dejar nuestras amigas, concedemos vestimos como nos gusta...)

Además vamos perdiendo fuerza emocional al sentirnos responsables y avergonzadas de no poder mejorar la relación como tantas veces nuestra pareja nos lo ha hecho creer...

La trampa está en pensar que nosotras podemos transformar la relación... pero el comportamiento de ellos seguirá su ciclo independientemente de todo lo que nosotras hagamos...

**ROMPA EL SILENCIO  
LA VIOLENCIA MATA**