

CYKLE I FAZY PRZEMOCY

I FAZA NARASTANIA NAPIĘCIA

W pierwszej fazie narasta napięcie i agresywność sprawcy. Każdy drobiazg wywołuje jego irytację, za byle co robi awantury, zaczyna więcej pić, prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Osoba doświadczająca przemocy stara się jakoś opanować sytuację i oddalić zagrożenie - uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków, przeprosza sprawcę. Często pojawiają się u niej różne dolegliwości fizyczne, bóle żołądka i głowy, bezsenność i utrata apetytu. Wpada w apatię lub ogarnia ją silny niepokój. Czasem, nie mogąc wytrzymać tego oczekiwania sama prowokuje „atak”, żeby już wreszcie "mieć to za sobą".

II FAZA GWAŁTOWNEJ PRZEMOCY (AKT PRZEMOCY)

W II fazie dochodzi do kumulacji i rozładowania emocji sprawcy poprzez atak agresji. Ofiara przemocy jest raniona fizycznie i psychicznie, znajduje się w stanie szoku. Stara się uspokoić sprawcę i ochronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego jak bardzo się stara, wściekłość sprawcy narasta coraz bardziej. Ofiara odczuwa przerażenie, złość, bezradność, bezsilność i wstyd, traci ochotę do życia, może czuć się winna zaistniałej sytuacji.

III FAZA MIODOWEGO MIESIĄCA

W tej fazie wszystko się zmienia. Gdy sprawca wyładował już swą złość i zaczyna sobie zdawać sprawę z tego, co zrobił, nagle staje się inną osobą. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie i usprawiedliwienie. Przeżywa poczucie winy, okazuje skruchę, przeprosza i obiecuje, że to się już nie powtórzy. Zaczyna okazywać ciepło, troskę, miłość. Staje się znowu podobny do osoby, którą był przed atakiem. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby nie było żadnej przemocy. Ofiara zaczyna wierzyć, że sprawca się zmienił i że przemoc była jedynie wyjątkowym incydentem, który już nigdy się nie powtórzy.

Faza "miodowego miesiąca" jest tylko przemijającym okresem i wkrótce rozpoczyna się ponownie faza narastania napięcia. Wszystko zaczyna się od nowa. Przemoc w następnym cyklu na ogół jest bardziej gwałtowna i dłuższa, a chwile ulgi coraz krótsze. Doświadczenia miodowej fazy osłabiają ofiarę i utrwalają u sprawcy poczucie bezkarności. W związku z tym bardzo ważne jest, aby osoba doświadczająca przemocy przełamała barierę milczenia i zaczęła szukać wsparcia i pomocy wśród osób bliskich oraz instytucji.