



Fase 1: Desarrollo de la tensión

La tensión comienza a aumentar y se desarrolla hasta el punto de la violencia. La persona que causa el daño juega más al límite, es más propensa a reaccionar negativamente a frustraciones, y deja de responder a cualquier control. La persona que causa el daño puede usar el alcohol como excusa para ese abuso. La persona que sufre el abuso acepta la violencia que se avecina como inevitable, o buscará ayuda para prevenirla.

Fase 2: Explosión

Esta es la fase más corta. La persona que causa el daño recupera el control solo después de que persona que sufre abuso ha "aprendido una lección". La persona que causa el daño responde al dolor y el terror al volver emocionalmente desapegado: dar pelea por lo general incrementa la violencia. Frecuentemente se llama a la Policía durante esta fase.

Fase 3: Amoroso, Arrepentido

La tensión disminuye para la pareja. La persona que causa el daño se comporta de una manera amorosa y arrepentida, mientras niega la magnitud del dolor y el miedo que ha tenido que vivir la persona que sufrió el abuso. La persona que sufre abuso es culpada por la reciente ira de la persona que causa el daño. Se hacen promesas de no volverá a ser violento y pide perdón.*Si no se concede el perdón, inmediatamente vuelve a comenzar la Fase I. Si la persona que sufre abuso perdona a la persona causante del daño y cree en sus promesas, hay un período de calma (tiempo de silencio), antes de que vuelva a comenzar la Fase I.

Notas Importantes:

*Un pequeño número de residentes del refugio reportan el abuso de la Fase 3. Denuncian que la persona que causa el daño nunca ha dicho que lo lamentaba, ni ha prometido poner fin al abuso. Informan un "tiempo de silencio" antes de que la Fase 1 comience de nuevo.

El ciclo de violencia ocurre en la mayoría, pero no en todas, las relaciones abusivas. Además, este ciclo es una adaptación de La mujer maltratada, de Lenore Walker, pero se puede aplicar a personas de todos los géneros y orientaciones sexuales.