

## Cykle przemocy:



**Faza I - narastania napięcia** – Faza charakteryzuje się stałym poirytowaniem i napięciem. Każdy drobiazg wywołuje złość. Prowokowane są kłótnie podczas których osoba staje się coraz bardziej agresywna. Podejmowane są działania zmierzające do opanowania sytuacji, uspokojenia. Jednakże napięcie dalej piętrzy się tak, że jest już nie do zniesienia i dochodzi do całkowitej utraty kontroli nad zachowaniem. W takich sytuacjach często próbuje tłumaczyć się zachowanie sprawcy, biorąc na siebie winę. Będąc w tej fazie ofiara przemocy odczuwa różnego rodzaju dolegliwości, np. bóle brzucha, głowy, bezsenność, utratę apetytu, a także traci energię do życia.



**Faza II - gwałtownej przemocy** – Faza charakteryzuje się gwałtownością, dochodzi do niekontrolowanych wybuchów gniewu i ataków. Różni się od fazy narastania napięcia tym, że sprawca przemocy traci całkowicie kontrolę nad swoim zachowaniem i jego czyny są nieprzewidywalne. Eksplozje wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku, które niestety kończy się pobiciem, złamaniami a nawet śmiercią. Faza ta jest krótka, sprawca po akcie przemocy wypiera ten fakt ze swojej świadomości. Natomiast ofiara traci ochotę do życia, odczuwa złość, bezradność.



**Faza III - miodowego miesiąca** – Faza charakteryzuje się spokojnym zachowaniem sprawcy, który wie, że posunął się za daleko i nagle staje się miłą kochającą osobą. Szczerze żałuje tego co zrobił, czuje się winny i jest mu przykro, chce się zrehabilitować. Zapewnia, że to był jednorazowy incydent, który nigdy się nie powtórzy. Każde jego działanie skierowane jest na pojednanie. Okazuje ciepło miłość i zachowuje się tak jak na początku znajomości (przynosi kwiaty, prezenty). Faza miodowego miesiąca przemija i cykl się powtarza poprzez ponowne przejście do fazy I - narastania napięcia, następnie faz II i III, gdzie z czasem długość każdej z faz skraca się.