

¿ESTOY YO EN ESTE CICLO?

SITUACIÓN DE VICTIMA:

1. ¿Tiene miedo de su pareja?
2. ¿Siente con frecuencia que tiene que tener un tacto especial para evitar que su pareja se enoje?
3. ¿Alguna vez le ha pegado, abofeteado o empujado?
4. ¿A veces somete que merece un castigo?
5. ¿A veces siente como si hubiera hecho algo malo pero no sabe que?
6. ¿Ha perdido respeto o amor por su pareja?
7. ¿Su pareja se comporta muy bien con usted la mayor parte del tiempo, a veces maravillosamente, pero de vez en cuando actúa con crueldad o sadismo?
8. ¿Su pareja le pone en situaciones emocionalmente límite que le hacen pensar en la locura?
9. ¿Alguna vez se ha encontrado pensando en la liberación que supondría la muerte de su pareja?
10. ¿Alguna vez ha pensado que su pareja la va a matar?
11. ¿Alguna vez la ha amenazado con que se va a suicidar?
12. ¿Ha sido forzada alguna vez por su pareja a hacer cosas que no quería hacer?
13. ¿Ha perdido casi todos sus amigos desde que está con su pareja?
14. ¿Se siente aislado, como si no hubiera ningún sitio adonde ir para pedir ayuda, ni nadie que le pudiese creer?
15. ¿Ha perdido algún trabajo a causa de su pareja?
16. ¿Se siente emocionalmente insensible?
17. ¿Siente que tiene que fingir un bienestar que en realidad no tiene?
18. ¿Tiene miedo de contarle a la gente lo que está ocurriendo en su vida, porque no quiere crearle problemas a su pareja?
19. ¿Alguna vez ha estado en alguna relación en la que podría haber contestado si a estas preguntas?

SITUACIÓN DEL AGRESOR:

1. ¿Su pareja tiene miedo de usted?
2. ¿Tiene celos su pareja?
3. ¿Siente necesidad de saber dónde está, que está haciendo y con quien?
4. ¿Es muy protector de su pareja?
5. ¿Se considera como el verdadero jefe y organizador de su familia?
6. ¿Siente a veces que tiene que dar un golpe de timón para poner las cosas en orden en la relación?
7. ¿Alguna vez ha pegado a su pareja?
8. ¿Ha dicho en tono amenazante *“NO ME HAGAS ENOJAR!!!!”*?
9. ¿Ha amenazado alguna vez a su pareja?
10. ¿Ha dicho algo alguna vez que su pareja haya tomado como una amenaza, aunque usted fuera incapaz de hacerlo o lo decía *“en broma”*?
11. ¿Ha pensado o dicho alguna vez *“Sos inaguantable. Nadie te aguanta como yo”*?
12. ¿Alguna vez, durante una discusión con su pareja ha lanzado o roto objetos o golpeado paredes?
13. ¿Encuentra que sus argumentos al tratar de convencer a su pareja de hacer algo que no quiere son convincentes e irrefutables?
14. ¿Considera que es importante que las cosas se hagan a su manera?
15. ¿Piensa a veces que su pareja merecería que la golpeará?
16. ¿Piensa a veces que su pareja busca que usted le pegue?
17. ¿Se ha descubierto alguna vez disfrutando o sonriendo cuando su pareja se quejaba de un daño?
18. ¿Ha dañado intencionalmente algo que era importante para su pareja?
19. ¿Está seguro de no ser violento con su pareja, porque ve por ahí a otros tratando mucho peor a sus mujeres de lo que usted la trata?
20. ¿Es muy importante para usted que los otros, especialmente su pareja, estén de acuerdo con usted?
21. ¿Se ha encontrado contestando varias de estas preguntas con un *“si, pero...”* y defendiéndose mentalmente?