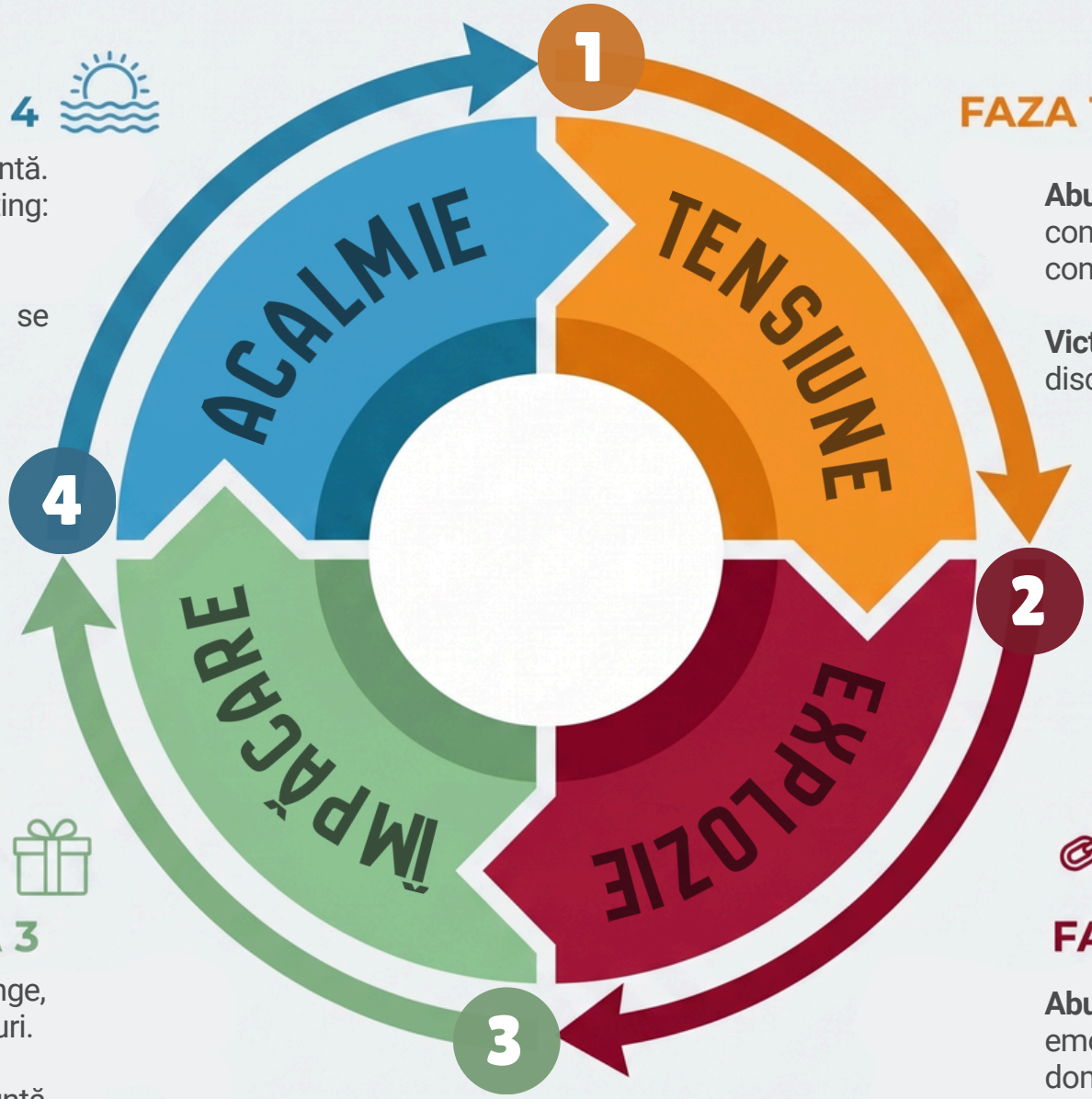
CICLUL ABUZULUI ÎN RELAȚIILE TOXICE



FAZA 1

Abuzatorul critică, este iritabil, controlează exagerat, creează conflicte.

Victima se simte tensionată, evită discuțiile, încearcă să-l calmeze.

FAZA 2

Abuzatorul răbufnește: abuz verbal, emoțional, fizic sau sexual pentru a domina.

Victima simte frică, încearcă să se protejeze, să scape sau caută ajutor.

FAZA 3

Abuzatorul își cere scuze, plânge, face promisiuni false, aduce cadouri.

Victima simte ușurare, iartă, renunță la limite și speră în schimbare.

FAZA 4

O perioadă de pace aparentă. Trecutul este ignorat (Gaslighting: "*Nu a fost așa rău*").

Curând, tensiunea reîncepe să se acumuleze.

RealYou.ro