

Anexe 1

Indicadors

HO VEIG, NO HO VEIG

EM PEGA UNA GALTADA	S'ENFADA SI ISC AMB LES MEUES AMIGUES/AMICS	NO LI AGRADA QUE M'APUNTE A EIXE CURS	LI DONE LES MEUES CONTRASENYES D'ADREÇA ELECTRÒNICA COM A MOSTRA D'AMOR
EM DIU QUE ELL HO FARÀ PER MI, QUE JO NO SÉ FER-HO	M'AMENAÇA D'ANAR-SE'N AMB UNA ALTRA	ES POSA ZELÓS SI BALLE AMB UN ALTRE XIC	LI ENVIE UNA FOTO QUAN ARRIBE A CASA
M'HA TRENCAT LA ROBA	M'HA AGAFAT FORT DEL BRAÇ	M'HA DIT PUTA	VOL QUE ESTIGA TOT EL TEMPS AMB ELL
SÓC TOTA SEUA	M'HA AGAFAT DEL COLL	A VEGADES HE FET ALGUNA COSA QUE NO VOLIA SEXUALMENT PER SATISFER-LI	QUAN REP UN WASHAP LI CONTESTE DE SEGUIDA

Anexo 2

Dependència emocional

EFECTE BONSAI

Miguel Lorente Acosta

Psiquiatre forense



La violència de gènere a l'inici és una violència subtil, és a dir, es produïx l'efecte *bonsai*, segons una idea original del psiquiatre forense MIGUEL LORENTE, que relaciona l'atenció d'un bonsai amb una relació de maltractament de parella. D'esta manera, el bonsai no és un arbre que no cresca, és un arbre a què se li impeditx créixer, a què se li van podant branques, tallant arrels, manipulant el seu creixement natural a capritx absolut del seu cultivador, perquè no es desenrotlle. És el que fa el maltractador. Quan la seua parella intenta créixer com a persona, ell s'encarrega de podar això, però al mateix temps dóna les justes dosis d'afecte perquè no muira. Es va regant i cuidant amb cura per a mantindre-ho, perquè el verdader plaer és que cresca sota el control de les seues mans i de la seua imaginació per a aconseguir la seua "obra". És a dir, la mateixa persona que va "destrossant" la planta és la mateixa que li permet que seguisca viva.

La pròpia dona es nota impotent, però com que rep el que necessita per a continuar vivint, crea una relació de dependència. Depèn de la mateixa persona que l'anul·la. I arriba a creure que sense ell no podrà viure. Per a poder desenrotllar-se, per a poder créixer, necessita un procés d'adaptació. Com el bonsai; si ho traiem de la seua mínima test i ho plantem en el jardí, es mor, perquè ni tan sols té arrels per a aprofundir buscant aigua en el sòl.

“Un bonsai és un arbre a què se li impeditx créixer. A què se li van tallant les branques i arrels perquè no cresca. Però al mateix temps se li tira l'aigua justa, se li trau que li pegue l'aire... és a dir, la mateixa persona que va destrossant el bonsai és la mateixa persona que li permet seguir viu.

Quan parlem de violència de gènere, la mateixa persona que va anul·lant a la dona i li va llevant tot, es convertix al mateix temps en la seua llum en la foscor. La seua única font d'afecte, de tendresa, de coses positives. Ell s'ha anat encarregant d'anar llevant-li altres. Només li queda ell.

¿Qué ocorre? Si ell és l'única llum en la foscor, ella acaba com una arna en una pereta. Se li ha cridat l'efecte paradoxal, perquè com més la destrossa, més afecció sent ella per ell. Si a mi em regalen un bonsai i ho plante en el jardí, el bonsai es mor: no té arrels per a aprofundir buscant aigua, no té fulls per a fer la fotosíntesi, no és capaç de viure. Això és el que sent una dona maltractada, que és incapaç de viure sense el seu botxí. Això no és amor, és DEPENDÈNCIA”.

LORENTE ACOSTA ho denomina “personalitat bonsai”, idea treta de la seua obra: LORENTE ACOSTA, M. (2001): *Mi marido...* op. cit., pág. 59.

Imagen: <http://www.bonsaiempire.es/blog/mejores-bonsais>

Anexe 3

Habituació

PER QUÈ AGUANTE?

L'EXPERIMENT DE LA GRANOTA

Agafes un casset d'aigua bullint i fiques una granota. Immediatament, la granota botarà espantada. Però si fiques la granota en aigua temperadeta, la cosa canvia. La granota es queda. Si vas calfant l'aigua amb la granota dins a foc lent, la granota s'anirà acostumant i, quan arribi a una temperatura insuportable, morirà, sense haver-se donat compte. És cruel però és una realitat.



Quelcom aixina ocorre en els casos de violència de gènere.

Normalitzem els zels, la dependència, el control sobre la forma de vestir, sobre amb qui tens o no que relacionar-te... En resum, normalitzem un model d'amor malaltís i cruel. L'aigua en este caldo de cultiu està temperadeta i la posició de partida en què han pretés col·locar les dones és la d'aguantar. Els següents passos són que et culpen, et ridiculitzen, t'humilien, et controlen... Ací, **l'aigua ja crema, però no botem**.

S'ha naturalitzat la violència. Des d'este punt a un altre amb més violència, no hi ha res de distància. Només fa falta calfar un poquet més l'aigua, però seguixes sense botar. Ja estàs perduda.

Encara que basta una amiga, una acció formativa, un treball, un suport...qualsevol **àpex d'apoderament servix per a començar a reaccionar davant de l'aigua bullint** o, la qual cosa és el mateix, la violència contra les dones.

<http://teregaloaa.blogspot.com.es/2014/01/por-que-aguantan.html>

Imatge: Cuaderno Fórmulas para la Igualdad nº5 Violencia de Género, pag.21. Fundación Mujeres.Iniciativa Comunitaria Equal.