

Anexo 1

Indicadores

LO VEO, NO LO VEO

ME DA UNA BOFETADA	SE ENFADA SI SALGO CON MIS AMIGAS/OS	NO LE GUSTA QUE ME APUNTE A ESE CURSO	LE DOY MIS CLAVES DE EMAIL COMO MUESTRA DE AMOR
ME DICE QUE ÉL LO HARÁ POR MI QUE YO NO SÉ HACERLO	ME AMENAZA CON IRSE CON OTRA	SE PONE CELOSO SI BAILO CON OTRO CHICO	LE ENVIO UNA FOTO CUANDO LLEGO A CASA
ME HA ROTO LA ROPA	ME HA COGIDO FUERTE DEL BRAZO	ME HA DICHO PUTA	QUIERE QUE ESTE TODO EL TIEMPO CON ÉL
SOY TODA SUYA	ME HA COGIDO DEL CUELLO	A VECES HE HECHO ALGO QUE NO QUERIA SEXUALMENTE POR SATISFACERLE	CUANDO RECIBO UN WASHAP LE CONTESTO ENSEGUIDA

Anexo 2

Dependencia emocional

EFECTO BONSAI

Miguel Lorente Acosta

Psiquiatra forense



La violencia de género al inicio es una violencia sutil, es decir, se produce el *efecto bonsai*, según una idea original del psiquiatra forense MIGUEL LORENTE, que relaciona el cuidado de un bonsai con una relación de maltrato de pareja. De este modo, el bonsai no es un árbol que no crezca, es un árbol al que se le impide crecer, al que se le van podando ramas, cortando raíces, manipulando su crecimiento natural a capricho absoluto de su cultivador, para que no se desarrolle. Es lo que hace el maltratador. Cuando su pareja intenta crecer como persona, él se encarga de podar eso, pero al mismo tiempo da las justas dosis de cariño para que no muera. Se va regando y cuidando con esmero para mantenerlo, porque el verdadero placer es que crezca bajo el control de sus manos y de su imaginación para conseguir su “obra”. Es decir, la misma persona que va “destrozando” la planta es la misma que le permite que siga viva.

La propia mujer se nota impotente, pero como recibe lo que necesita para seguir viviendo, crea una relación de dependencia. Depende de la misma persona que la anula. Y llega a creer que sin él no va a poder vivir. Para poder desarrollarse, para poder crecer, necesita un proceso de adaptación. Como el bonsái; si lo sacamos de su mínima maceta y lo plantamos en el jardín, se muere, porque ni siquiera tiene raíces para profundizar buscando agua en el suelo.

“Un bonsái es un árbol al que se le impide crecer. Al que se le van cortando las ramas y raíces para que no crezca. Pero a la vez se le echa el agua justa, se le saca a que le dé el aire... es decir, la misma persona que va destrozando el bonsái es la misma persona que le permite seguir vivo.

Cuando hablamos de violencia de género, la misma persona que va anulando a la mujer y le va quitando todo, se convierte al mismo tiempo en su luz en la oscuridad. Su única fuente de afecto, de ternura, de cosas positivas. Él se ha ido encargando de ir quitándole otras. Sólo le queda él.

¿Qué ocurre? Si él es la única luz en la oscuridad, ella acaba como una polilla en una bombilla. Se le ha llamado el efecto paradójico, porque cuanto más la destroza, más apego siente ella por él. Si a mí me regalan un bonsái y lo planto en el jardín, el bonsái se muere: no tiene raíces para profundizar buscando agua, no tiene hojas para hacer la fotosíntesis, no es capaz de vivir. Eso es lo que siente una mujer maltratada, que es incapaz de vivir sin su verdugo. Eso no es amor, es **DEPENDENCIA”.**

LORENTE ACOSTA lo denomina “personalidad bonsái”, idea sacada de su obra: LORENTE ACOSTA, M. (2001): *Mi marido...* op. cit., pág. 59.

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

Anexo 3

Habitación

¿POR QUÉ AGUANTO?

EL EXPERIMENTO DE LA RANA

Coges un cazo de agua hirviendo y metes una rana. De inmediato, la rana saltará despavorida. Pero si metes la rana en agua templadita, la cosa cambia. La rana se queda. Si vas calentando el agua con la rana dentro a fuego lento, la rana se irá acostumbrando y, cuando llegue a una temperatura insoportable, morirá, sin haberse dado cuenta. Es cruel pero es una realidad.



Algo así ocurre en los casos de violencia de género.

Normalizamos los celos, la dependencia, el control sobre la forma de vestir, sobre con quién tienes o no que relacionarte... En resumen, normalizamos un modelo de amor enfermizo y cruel. El agua en este caldo de cultivo está templadita y la posición de partida en la que han pretendido colocar a las mujeres es la de aguantar. Los siguientes pasos son que te culpen, te ridiculicen, te humillen, te controlen... **Aquí, el agua ya quema, pero no saltamos.**

Se ha naturalizado la violencia. Desde este punto a otro con más violencia, no hay nada de distancia. Solo hace falta calentar un poquito más el agua, pero sigues sin saltar. Ya estás perdida.

Aunque basta una amiga, una acción formativa, un trabajo, un apoyo... **cualquier ápice de empoderamiento sirve para empezar a reaccionar ante el agua hirviendo** o, lo que es lo mismo, la violencia contra las mujeres.

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

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