



80 BANDERES VERMELLES
CONTRA LES VIOLÈNCIES MASCLISTES


W W W . A V A L O T . C A T

Amb motiu del 25N, Dia Internacional Contra les Violències Masclistes, hem dissenyat una campanya de sensibilització a partir de la feina feta per *@lasbanderasvioletas*, un grup de dones que han estat maltractades i que conjuntament amb professionals han dissenyat les **80 banderes vermelles contra les violències masclistes**.

Des de l'Avalot hem volgut fer-nos ressò d'aquesta iniciativa i adaptar les **80 banderes d'alerta, per fer difusió i fer-les visibles**. Aquestes banderes ens poden ajudar d'una banda a **empatitzar** molt més amb dones que pateixen o han patit una situació així i, per altra banda, considerem que és una eina que pot ser útil per **detectar aquestes agressions masclistes en qualsevol tipus de relació i aturar-les a temps**.

Sabem que de vegades pot ser difícil adonar-se i molt més difícil sortir de la roda i explicar a altres persones el que t'està passant. **El maltractament afecta a tots els àmbits de la nostra vida**, no només al personal, i és important que es detecti abans de que sigui massa tard. Des de l'Avalot volem que totes les dones que es vegin reflectides en aquestes banderes sàpiguen que **no estan soles**, que se'n poden sortir, que és necessari explicar-ho i que **com a sindicat feminista els hi donarem tot el suport**. És responsabilitat de tothom prendre partit!

És imprescindible escoltar i no qüestionar a les dones que manifesten estar patint una situació de maltractament, perquè costa molt enfrontar-se al problema i confiar en la gent. Tinguem present sempre que la persona amb la qual conviu, està fent de la seva vida un camí impossible i per elles és molt important el pas de fer-se escoltar: **si t'han triat a tu és perquè confien en tu**. I, si penses que no estàs capacitada per ajudar-la, **busca ajuda!** Al nostre sindicat hi ha persones familiaritzades amb aquest tipus de situacions i també en contacte amb associacions de dones que ens poden fer suport si el necessitem.

Amigues, filles, nétes, germanes, cosines, mares, àvies, companyes, sòcies, veïnes, alumnes... **Totes podem patir una situació de maltractament**. El maltractador pot ser la teva parella, el teu amic, el teu company, el teu cap, el teu soci, un familiar... No tots són iguals, però esperem que aquestes 80 banderes amb patrons que es repeteixen sovint, t'ajudin a detectar-los.

T'animem a llegir-te les 80 banderes per a familiaritzar-te amb aquestes 80 situacions i també a fer-ne difusió **perquè arribin al màxim de gent possible**.

I, sobretot, **busca ajuda** si et sents representada o si coneixes algú que està patint aquest tipus de situacions de maltractament, no t'enfrontis sola a ell! **Ens hi va la vida!**

1. BOMBARDEIG

Sembla la teva ànima bessona, l'amor de la teva vida. T'afalaga, et diu que ets especial, que ets perfecta, que tu sí que l'entens, que t'estima... Pura idealització i seducció. Tot això és només un teatre per a la captació.

2. RELACIÓ PRECIPITADA

La passió és tal que ja vol viure amb tu, casar-se amb tu, tenir filles amb tu... És tot rapidesa i intensitat. Tot és precipitat, no hi ha temps per pensar: la seva estratègia és enganxar-te abans que descobreixis qui és.

3. ABÚS DISSIMULAT

Tot i que et diu que t'estima, comença a humiliar-te, menysprear-te i a incomodar-te en privat i en públic. Al principi, d'una manera subtil, per després anar augmentant la intensitat. El seu objectiu és desestabilitzar-te i tenir un control total sobre tu.

4. CONTROL I ATENCIÓ

T'escriu i et truca a totes hores, necessita la teva atenció total. De cop i volta, un dia desapareix, passa de tu, per l'endemà tornar a estar intens de nou. Controla el teu temps i espai. El que crea aquest reforç intermitent no és amor, és addicció.

5. SARCASME

"Ets bastant tonteta".... "És broma"... "Ets més aviat lletja"... "És broma"... "M'he liat amb una altra"... "És broma"... "La veïna és millor que tu" ..."És broma"... "Et destrossaré"... "És broma"... "Et mataré" ..."És broma"... NO ÉS BROMA.

6. AÏLLAMENT

Et va aïllant de la teva xarxa. Et diu que no vol anar amb les teves amistats perquè li sembla que no l'accepten o els hi cau malament. Provoca situacions incòmodes i conflictes en les trobades familiars o amistoses. A poc a poc, fa que evitis aquestes reunions i t'aïlla.

7. SEXE COM A ARMA DE CONTROL

Et pressiona amb pràctiques sexuals que no t'agraden, i fins i tot t'obliga a mantenir relacions sexuals, et viola. Encara que t'incomodi, presumeix en públic de la vostra intimitat sexual. Utilitza el sexe com a arma de control.

8. LLUM DE GAS

Et vol fer dubtar de tu:

"Jo no he dit això, no te n'enteres"... "A on ho vas deixar? No tens ni memòria"... "Exageres, t'estàs tornant boja"... "No m'ho vas dir, se te'n va l'olla"... "Jo no ho he mogut, tu mateixa ho vas deixar allà"... "Ets una boja!"

9. CONTROL ECONÒMIC

L'objectiu és que no tinguis ni autonomia ni marge econòmic. El maltractador malgasta i/o administra els diners de la parella. Fins i tot et roba els teus diners.

10. FALS PENEDIMENT

"Em sap molt de greu", "ho sento molt", "no volia fer-te mal", "no aconseguixo controlar-me", "no tornarà a passar", acompanyat de paraules boniques. Tot és mentida, iniciarà el cicle de nou, des del període feliç fins a tornar a explotar, encara més fort.

11. TERCERES PERSONES

Et compara amb amigues, amb exparelles, amb altres. Tira la canya a tothom i fa que ho vegis. L'objectiu és provocar-te i desestabilitzar-te, per després queixar-se de la teva actitud mentre ha passat aquesta situació.

12. DOBLE PERSONALITAT

Pot passar de tirar-te en cara que li amargues la vida a fer-te un regalen un segon. De comportar-se amablement en públic a ser un dimoni en privat. D'alabar a una persona a destrossar-la, segons li interessi.

13. FALTA D'EMPATIA

No té empatia per entendre i tenir en compte les teves necessitats i sentiments. Quan li comentes el teu malestar, et diu que exageres i et culpabilitza. Persisteix el seu egocentrisme.

14. CRITICA EL TEU FÍSIC

"Tens el cul caigut, t'estàs fent vella, tens cara d'amargada, ets tota cel·lulitis, millor tapa't, ja no t'arregles ni et poses ni guapa..." I uns mesos abans, t'idealitzava.

15. ET CULPABILITZA

La seva falta de control, les seves anades d'olla, la ira, la gelosia... Segons ell, les provoques tu. Li dóna la volta a tot i et culpabilitza. Acabes vigilant tot el que dius per evitar sentir-te la responsable dels seus actes.

16. GRANDIOSITAT

Demana ser sempre el centre d'atenció, presenta actituds arrogants i supèrbies, una auto importància grandiosa i fantasies d'èxit il·limitat. Disfressa la seva baixa autoestima, que li impulsa a voler controlar i dominar a les altres.

17. LOQUACITAT

T'entabana parlant sense pèls a la llengua, sense por a dir el que pensa o el que li interessa dir. Fa creure a les altres que té coneixements profunds, encara que siguin molt superficials. Aparenta ser el que no és.

18. MENTIDA PATOLÒGICA

Diu mentides constantment i sense vergonyes. Enganya i manipula, fa afirmacions que contradueixen la seva conducta i promeses que no compleix. Quan se li descobreix una mentida, ni s'immuta, reinventa la història per fer-la més creïble.

19. VICTIMITZACIÓ

Les seves ex estaven boges, eren geloses, males persones, el van tractar malament, no l'entenien, no estaven a la seva alçada, eren unes interessades... La seva família no l'estima. Es presenta com a una víctima de tothom, i clar, a tu et fa pena.

20. DISTORSIÓ DE LA REALITAT

T'humilia i et diu que t'estima. Et menysprea i acaba fent-te una abraçada. Queda amb tu i et deixa penjada. T'ignora i després et diu que ets especial. És així com et confon i condiciona la teva percepció de la realitat, encobrint el seu abús.

21. EXPLOSIONS D'IRA

Té explosions d'ira desproporcionades quan se li porta la contrària. Quan no aconsegueix el que vol, s'enfada moltíssim. Insulta, dóna cops a mobles, tira objectes... també pot pegar a les seves víctimes.

22. AMENACES

Directes: *"Et tiraré per la finestra. M'emportaré a les nenes. Si m'abandones, em suïcidaré"*

Camuflades: Juga amb ganivets o condueix de manera perillosa. Insinua el que "et pot passar" si no fas el que vol.

23. IMPEDEIX EL PROGRÉS PROFESSIONAL

Tens opcions d'ascendir, canviar de feina, iniciar la teva vida professional... I et frena. Prioritzant els seus projectes, posant-te responsabilitats, canviant ell d'horaris, prohibint-te coses.

24. GELOSIA PATOLÒGICA

Necessita ser el teu centre d'atenció, controlar-te. Li molesta que et portis bé amb les teves companyes, que dediquis temps a les teves amistats, que et vesteixis com et dóna la gana, que tinguis la teva pròpia intimitat. Que evolucioni com a persona al marge d'ell.

25. ASSETJAMENT

Si vol aconseguir alguna cosa, és molt persistent. Quan li dius que no al que et proposa, insisteix sense parar fins a aconseguir el seu objectiu. Va avançant sobre els teus límits, debilitant-los i sense respectar-los.

26. DENIGRACIÓ COM A MARE

T'ataca ja que segons ell no ets bona mare. No aconsegueixes que et facin cas, no saps com s'ha d'educar, perds els papers, ets una desequilibrada... Ell sí que sap com fer-ho. Et desacredita contínuament davant de les filles, fent que presenciïn situacions violentes i d'humiliació.

27. ABÚS DE LES FILLES

Les filles també pateixen els abusos del maltractador. Utilitzen el xantatge afectiu (*"estimo més a la teva germana"*), la crítica destructiva (*"ets una perdedora"*), les amenaces (*"qualsevol dia t'abandonaré perquè no hi ha qui t'aguanti"*).

28. VIOLÈNCIA PSICOLÒGICA I FÍSICA

La violència psicològica no deixa senyals visibles, encara que és molt danyina, d'aquí la seva perillositat. L'agressió física sol desaparèixer quan la víctima es resisteix a la psicològica. Pot passar una vegada o varies. Emputxades, cops, bufetades...

29. VIOLÈNCIA PERVERSA

És subtil i insidiosa. A l'inici la víctima està seduïda i fascinada, però arriba la por i l'angoixa. Atacs verbals, crítiques malèvoles, mirades de menyspreu i hostilitat, insults, que es van multiplicant. Pot portar a la destrucció de la víctima.

30. INDEFENSIÓ APRESA

Suportes el maltractament, estàs sota el seu domini. Et sents incapaç de sortir, et tornes passiva. Intentes calmar i satisfer al violent, per evitar la tensió i l'agressió. És una estratègia d'adaptació i supervivència contraproductent. El maltractament segueix i seguirà.

31. DEPENDÈNCIA

Tens addició al teu company, saps que és perjudicial, però el domini t'ha condicionat. El cicle agressió-penediment-calma fa que després de l'agressió busquis la seva atenció per atenuar el teu malestar. És addicció. Cal trencar amb aquest cercle i alliberar-te.

32. REFORÇAMENT INTERMITENT

El seu comportament cap a tu es torna totalment caòtic. Un regal després de dies sense parlar-te. Llàgrimes de cocodril després de passar-se dies insultant-te, flors després d'un atac violent d'ira, mostres de carinyo després d'hores de menyspreu. No et matxaca contínuament, necessita que et quedis.

33. CONSUMS ADDICTIUS

Mostra comportaments addictius. En el seu afany de recerca de sensacions i amb la seva impulsivitat i falta de control, consumeix alcohol, drogues, pornografia, sexe i/o jocs d'atzar de manera descontrolada.

34. TRIANGULACIÓ

Estratègia de manipulació que el tòxic utilitza en els contextos d'amistat, de parella, de feina,... després de fer-te la pilota, comença a dir que una tercera persona és molt especial, la seva referent, t'explica tots els seus encants, et compara i la idealitza.

35. MIRADA DEPRADADORA

Mostra una mirada que captiva per la seva intensitat i intenció de seducció. Quan li parles sobre les teves coses, la mirada és freda, no connecta amb tu. En els moments de vexació i violència, mostra una mirada depredadora, buida i inquietant.

36. APAREIX - DESAPAREIX

Es comporta de manera erràtica: s'acosta – desapareix – torna. Queda amb tu i et deixa plantada. Està amb tu i se'n va amb altres. Les seves anades i vingudes són imprevisibles i provocadores.

37. EXPLOTACIÓ

La vostra relació és una façana de cara a l'exterior, t'explota pel seu interès. Explota els recursos, idees, temps, virtuts, contactes i feines de les persones amb les quals es relaciona. La víctima es veu esgotada donant-t'ho tot a un pou sense fons.

38. ABANDONAMENT SOBTAT

De cop desapareix sense previ avís, no hi ha manera de contactar amb ell. De cop et diu coses horribles, et menysprea i se'n va. De cop desapareix utilitzant qualsevol excusa.

39. IDEALITZACIÓ

En la fase de seducció i en la reconquesta del cicle de la violència, t'idealitza. *“Ets molt especial per a mi, quin somriure més bonic tens, estàs increïblement guapa, com pots ser tan intel·ligent, estic boig per tu”*. Només ho fa per retenir-te.

40. ÀNIMES BESSONES

Per seduir-te, escaneja les teves aficions, valors, gustos... De cop, té les teves mateixes aficions, li agrada la mateixa música, mostra els mateixos valors, el gust per les mateixes pel·lícules, li encanta llegir com a tu... Es presenta com a la teva ànima bessona. Però veus que hi ha incongruències.

41. INCONGRUÈNCIES

Proclama valors del bé i aplica valors del mal. Diu que adora a les seves filles i les insulta. Utilitza un discurs feminista i martiritza a les dones. Critica la submissió al físic però critica la gent per la seva forma física. Actua de manera contrària al que diu que és.

42. MALTRACTADOR DE PERSONES

En molts casos, l'abús no es dirigeix només a la parella. Fixa't en si menysprea a la seva mare, si abusa de les seves companyes utilitzant-les i martiritzant-les, en si maltracta a les seves amistats dominant-les i ignorant-les. Tot i això és capaç de dir que les estima.

43. EL CONFLICTE COM A PODER

Aprofita qualsevol acte per provocar a la gent i crear conflictes. Necessita ser el centre d'atenció i dominar a les persones que l'envolten. S'apodera rebentant trobades, criticant, provocant reaccions i tensió. Ell sent que és poderós incomodant a les altres persones.

44. NECESSITAT VITAL DE SUBMINISTRAMENT

És un egocèntric, un egoista i un provocador, perquè les reaccions emocionals de les seves víctimes són vitals per la seva psique: necessita ser el centre d'atenció, que l'adorin i que l'odiïn. Necessita tenir poder sobre les emocions de les seves víctimes. Salva't, no li regalis reaccions: zero contacte + ignorància.

45. ENVEJA PATOLÒGICA

Mostra una enveja obsessiva cap a qualsevol que tingui atributs que el facin sentir inferior. Critica i difama a qualsevol que se li interposi, inventant històries falses sense cura. Devalua a les seves víctimes en un desig pervers de destruir-les emocionalment.

46. ENCADENA RELACIONS

En el seu passat hi ha una multitud de relacions que s'han anat encadenant. Abans d'acabar una relació, capta a una altra víctima per saciar la seva addicció al domini. S'encarrega activament d'exhibir a la seva parella i la felicitat que li aporta la seva nova víctima. I tu, la ex, passaràs a ser una boja més de la seva llista.

47. ESTAT DE VULNERABILITAT

És habitual que el maltractador arribi a la teva vida en una fase vital de vulnerabilitat. Acabes de trencar una relació de parella, estàs en una fase de crisi professional, un dol... Estàs malament emocionalment i ets una presa més fàcil per a les seves tècniques de manipulació.

48. COSIFICACIÓ

Per ell ets un simple objecte. El seu objectiu és envoltar-se de persones a les quals pot parasitar, les persones són coses de les quals pot obtenir beneficis. Sexe, diners, contactes, vida social, sensació de poder, adoració, drames... Per ell no ets una "persona" a la qual respectar.

49. IMATGES INTIMES

T'insistirà perquè li enviïs les teves imatges íntimes, voldrà gravar i captar imatges de les vostres relacions sexuals. Ho mostrarà com a quelcom sense risc, excitant, normalitzat... No seria un problema si no fos perquè et coacciona amb aquest material.

50. ÚS DE WHATSAPP

En la fase de la seducció no para d'enviar-te *t'estimos*, poemes, cançons, proposicions... Abusa del teu temps i atenció. Però passarà a ignorar-te, a publicar estats amb missatges ambigus, a bloquejar-te, a intimidar-te...

51. DESTRUCCIÓ

L'apodera destruir relacions: amistats, parelles, companyes, família... Gaudeix destruint relacions sanes, creant conflictes, inventant-se mentides, seduïnt, enfrontant a les altres. No pot suportar la felicitat i autoestima de les altres.

52. INFIDELITAT SISTEMÀTICA

És infidel sistemàticament, no es tracta d'una relació oberta en la qual hi ha respecte, ni d'una rrelliscada, ni d'una aventura que t'amaga... es tracta d'infidelitats intencionades i provocadores. Deixa pistes perquè l'enganxis i després negar-ho per poder dir-te que ets una paranoica.

53. PER SOBRE DEL BÉ I DEL MAL

No comparteix les normes morals de convivència i respecte. La seva llibertat i necessitats són la seva prioritat màxima. Si considera que coarten la seva ambició i llibertat, no respecta res.

54. IMPOSTOR

Simula i aparenta bons propòsits, moralitat. Té una gran capacitat per fingir. El seu discurs està basat en mentides, es presenta com a geni i virtuós en el camp que li interessa. Parla del bé i fa el mal, diu ser molt més del que és.

55. TRACTAMENT SILENCIÓS

D'un moment a altre i sense donar-te explicacions, t'ignora. A part de no dirigir-te la paraula, mostra hostilitat. No entens el perquè i comences a qüestionar-te en què li has fallat, què has fet perquè reaccioni així. No has fet res, és una altra tècnica més per controlar-te i fer-te patir.

56. PROJECCIÓ

Ha creat un fals "jo" inflat perquè no pot acceptar ser vulnerable i tenir defectes, ho odia. No es fa responsable de les seves actituds perquè les projecta sobre la seva víctima. Tu ets la inestable, la gelosa, la manipuladora, l'egoista, l'envejosa, la que tracta malament a les filles... S'està descrivint a si mateix.

57. ABUSA DE LA TEVA EMPATIA

Tractes de complaure fins a l'extrem, ets una persona altament sensible i empàtica, amb una actitud complaent en les relacions. Sents que s'aprofita de les característiques de la teva personalitat per avançar insistentment, envaint el teu espai vital i sobrepasant els límits. Abusa de la teva paciència i tolerància.

58. DEBAT PER VÈNCER

Inicia debats, inclús en conversacions quotidianes necessita guanyar. Canvia el que s'ha dit, nega fets, inventa arguments il·lògics, t'interroga, et desvia a detalls menors, et jutja, fa ús de la dialèctica amagant la raó inicial de la discussió. Parla sense lògica i arriba a on sigui per tal de vèncer i esgotar-te.

59. NO ACCEPTA EL "NO"

Quan li dius que no o li pares els peus, se sent rebutjat i no ho suporta. No accepta no sortir-se amb la seva. Com a resposta:

- a) Insisteix, et manipula i t'obliga.
- b) Et mostra hostilitat, silenci i fúria.

60. ÚS DE LES XARXES SOCIALS

Vigila i manipula a les seves víctimes obsessivament a través de les xarxes socials. Recopila els teus interessos i valors per a la seducció, mostra fotos, estats i comentaris ambigus i provocadors amb terceres persones per triangular-te, publica obsessivament mostrant grandiositat i falsa felicitat.

61. MALTRACTAMENT I MOSTRES D'AMOR

T'està destrossant, t'està maltractant i enganyant, humiliant faltant el respecte... Però ho barreja tot amb teatres d'amor i passió. Et regala flors en públic, un sopar romàntic que publica a les xarxes socials, explica a tothom que t'estima... Però la seva relació amb tu és una mentida de principi a fi.

62. DEVASTA LA TEVA AUTOESTIMA

Es mostra superior, però no és res si els altres no l'admiro o no el temen. Necessita sobresortir, viure en un món de poder i control sobre les altres. Per això pretén anul·lar la teva autoestima, la teva felicitat, la teva llum. És necessari que t'allunyis per a recuperar-te.

63. ETS LA SEVA TITELLA

Aprofita qualsevol reunió per a devaluar-te. I tu el perdones. Et crida com si fossis la seva esclava. I tu el perdones. És infidel sistemàticament, deixa senyals. I tu li perdones. Malgasta els diners de les dues. I tu el perdones. Passa de tu. I tu el perdones. No es tracta de conflictes aïllats a perdonar, sinó d'un abús sistemàtic del qual has de sortir quan més aviat millor.

64. RELACIONS TRUNCADES

És habitual que relacions del maltractador tant de parella com d'amistat, feina, família o altres, siguin conflictives i abusives. Els problemes laborals per conflictes repetitius, la ruptura amb milers d'amistats, el menyspreu i falta de respecte cap a les seves familiars i amigues són senyals d'alarma.

65. SINCERIDI

Diu el que pensa sense filtres, coqueteja davant teu, deixa senyals d'infidelitats, treu a lluir els teus complexos, opina sobre el teu físic, parla de les vostres intimitats en públic... Ho fa per danyar-te, dominar, manipular, abusar, però ho justifica dient que ell és sincer, Confon sinceritat amb sinceridi, utilitzant com a arma aquest últim.

66. INSTINT DEPREDADOR

És com un animal depredador, explota a les seves preses per obtenir: sexe, diners, contactes, caliu, capacitats professionals, atenció... Tot el que pugui. Les estudia detingudament, les envolta sigil·losament, detecta les seves vulnerabilitats, ataca, les capta i les assetja. Una vegada les buida i les destrueix, es desfà d'elles.

67. CAPTA EL CONTROL DE LA TEVA VIDA

T'ha captat, ha pres el control de la teva vida. És tot romanticisme i intensitat. Et sedueix bojament amb la seva desinhibició sexual. Corre a tancar-te en el seu cercle íntim, allunyant-te de la família i amitats. S'ha convertit en el teu món, la teva droga... I és llavors quan comença a desemmascarar-se. I a tu et costa despendre't d'ell, desenganxar-te.

68. COMPORAMENT IL·LÒGIC

Es creu amb el dret a explotar i utilitzar a la gent. Diu que si et maltracta i t'humilia és perquè tu el provoques o perquè ell sap què és el que et convé, el que necessites. Les teves opinions i sentiments no compten tot i que diu que les té en compte. Ell fa el que considera i dóna explicacions. És inútil intentar solucionar-ho, és la seva lògica il·lògica.

69. GRUP DE PERSONES ADMIRADORES

Com és típic en els abusadors escolars, compta amb un seguit de persones admiradores. Manté al seu voltant a una petita cort de persones seguidores. Algunes poden ser col·laboradores de la seva maldat, altres són víctimes que també idealitza, capta, manipula i maltracta. Persones empàtiques que estan sent abusades.

70. FALSOS TEATRES

Es fusiona amb tu i els teus gustos:

"M'encanta veure postes de sol"... No les sent.

"Plora emocionat" ... Veuràs que només actua.

"He gaudit com mai del cinema" ... Ni ha mirat a l'escenari.

"M'agrada la música dels 70"... No sap dir ni una cançó.

71. ET TITLLA DE DESEQUILIBRADA

Et maltracta i et manipula, pretén fer-te perdre el control i et provoca, fent que perdís el teu criteri, la teva calma, la teva llum. La tensió, l'aïllament i el control arriben a tal punt, que aconseguix que perdís els papers. Aquest és el seu joc i el seu objectiu en la relació. Agafa perspectiva i no reaccionis.

72. FALSES AMISTATS I CONTACTES

Ha trencat milers de relacions, però per la seva façana de grandiositat et dirà que són amigues seves, incloses les seves ex. Té contactes i amistats inclús a l'elit. Aquestes "amistats" ni el valoren ni el tenen en compte. Crema el seu entorn i va captant a noves víctimes a les quals es presenta amb la seva falsa façana.

73. TORNA PER CAPTAR-TE

T'ha humiliat, t'ha maltractat, t'ha ignorat, t'ha enganyat, t'ha mentit, t'ha traït. S'ha aprofitat de la teva empatia, de la teva bondat, de les teves qualitats, dels teus mitjans, del teu entorn. T'has allunyat d'ell o ell s'ha allunyat de tu. I de cop, torna com si res, amb "bones" intencions, falsos penediments i un altre bombardeig.

74. FALS FEMINISTA

Diu defensar la igualtat i els drets de les dones, sembla que és políticament correcte, i ho inclou al seu discurs, a les seves xarxes socials, la seva disfressa és perfecte. Quan et centres en els fets, el comportament el delata: les dones són per ell preses, no les respecta, les cosifica, les assetja i n'abusa.

75. IN CRESCENDO

La intensitat de la violència va incrementant progressivament. Després de captar-te comença a temptejar-te: Et fa bromes sarcàstiques i valora la teva reacció. T'és infidel descaradament i valora la teva reacció. T'humilia en públic i valora la teva reacció. T'amenaça indirectament i valora la teva reacció. Fins a...?

76. NEGACIÓ I PROJECCIÓ

T'ha traït, humiliat, assetjat, amenaçat, destrossat, maltractat, arruïnat. T'ha maltractat psicològicament, potser no físicament (o sí) i no tens marques (o sí). Ell ho nega, diu que menteixes, que ets tu la boja, la inestable, que ell és la teva víctima. A veure com ho demostres... La veritat és de la víctima, però ell sempre ho negarà i et culpabilitzarà.

77. AMORALITAT

Coneix les normes morals i de convivència, però no les respecta. No experimenta emocions com culpa, empatia o amor, només les simula. És totalment aliè a tota culpa, sap que et farà mal, i vol fer-te'l.

78. TERÀPIA DE PARELLA COM A FARSA

Ell no vol canviar. Es nega a pagar per parlar amb una inepta, o pot ser que accepti i ho utilitzi en benefici propi: per millorar les seves eines de manipulació. Es presenta davant la terapeuta com a víctima. Diu estar mostrant que fa tot el possible per salvar la relació.

79. SABOTEJADOR NAT

No suporta l'èxit aliè, necessita ser l'estrella i no permet que ningú l'eclipsi. Si veu que destaca, actuarà a l'ombra per a sabotejar-te, perquè fracassis. Mina la teva confiança perquè no prenguis decisions autònomes, saboteja els teus plans i projectes, et roba idees. Ell brilla, però només si apaga a les altres.

80. AJUDA INÚTIL

Sents que et necessita i t'exigeix de sobremanera, tu l'ajudes i li dones suport, és una trampa. Per ell, això és senyal de la teva debilitat i del seu control i poder sobre teu. Et depreda emocionalment, si et negues a les seves necessitats es mostra agressiu i distant. No és la teva responsabilitat salvar-lo.