**El síndrome de la rana hervida**

Estaba una rana tranquilamente dentro de una cazuela llena de agua, ignorando que la cazuela estaba calentándose a fuego lento. Al cabo de un rato, el agua estaba tibia y el pequeño anfibio, como la sentía agradable, siguió nadando. Poco a poco, la temperatura fue subiendo, pero la rana no se inquietó; era un poco friolera, así que el calorcito le venía bien. Una mezcla de fatiga y somnolencia empezó a apoderarse de ella, apenas sin darse cuenta.

Llegó un momento en que el agua se puso caliente de verdad y a nuestra amiga ya empezó a parecerle desagradable. Sin embargo, ya no le quedaban fuerzas para saltar y escapar del recipiente, así que se limitó a aguantar. Tenía la esperanza de que en algún momento el agua se enfriara. Pero el líquido no solo no se enfrió, sino que subió aún más de temperatura hasta que la rana acabó hervida. Así que murió sin haber hecho el menor esfuerzo por salir de la cazuela.

Está claro que si la rana se hubiera metido con el agua a cincuenta grados habría salido inmediatamente de un salto. Lo que viene a decirnos este relato de Olivier Clerc es que *“un deterioro, si es muy lento, pasa inadvertido y la mayoría de las veces no suscita reacción, ni oposición, ni rebeldía”*. Lo mismo ocurre en el caso de la violencia de género. Cuando el inicio es brusco e intenso, es muy posible que la víctima busque ayuda externa o intente separarse. Sin embargo, si al principio el maltrato va produciéndose poco a poco y solo en ciertas ocasiones, la mujer restará importancia al primer insulto, humillación o empujón y elegirá luchar para que la relación salga adelante.

<https://belenpicadopsicologia.com/violencia-genero/>