

# Cum să nu devii victimă, cum să nu mai fi victimă

*Ediție alcătuită de Dmitry Semenik*

Traducere din limba rusă de  
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura  
**Sophia**

București

## Cuprins

### FEMEIA – VICTIMĂ A VIOLENȚEI

Depășirea obișnuinței de a fi victimă .....	7
Istoria Elenei. Nu vă îngosiți.....	7
Istoria Anastasiei. Autoperfecționarea m-a dezvăluat să fiu victimă .....	9

### Folosul de a fi victimă

<i>Marina Berkovskaja, psiholog</i> .....	13
---	----

### Frica este produsul necunoscutului

<i>Mihail Hasmiski, psiholog de criză</i> .....	25
---	----

### Dobândirea puterii prin recunoașterea slăbiciunii

<i>Irina Moșkova, psiholog</i> .....	42
--------------------------------------	----

### Despre demnitatea omului

<i>Protoiereu Igor Gagarin</i> .....	55
--------------------------------------	----

### PERSOANELE VIOLENTE ȘI PROBLEMELE LOR

#### Majoritatea celor care apelează la violență sunt niște lași

<i>Mihail Hasmiski, psiholog</i> .....	63
--	----

#### Omul violent este de plâns

<i>Alexandru Ipatov, președintele Federației Naționale de Oyama Kyokushinkai Karate-do</i> .....	70
--	----

Omul împlinit nu este violent

*Marina Berkovskaja, psiholog de criză* ..... 75

Cum să oprim violența în familie ..... 81

Istoria Iuliei. Plecați la timp! ..... 81

Istoria Nataliei. Viața cu un sadic ..... 87

Despre violența familială, din proprie experiență

*Svetlana Ostapenko* ..... 92

Cum se pot rupe lanțurile violenței familiale

*Olga Novojilova, psiholog* ..... 106

Despărțirea este întotdeauna dureroasă ..... 107

„Unde să plec?” Câteva cuvinte despre neputință ..... 113

Ce pierd? ..... 116

Iluziile ..... 118

Violența fizică în familie

*Mihail Hasminski, psiholog de criză* ..... 120

Pe omul matur nu îl mai schimbi

*Marina Berkovskaja, psiholog* ..... 133

Pentru a îmbunătăți relația cu soțul trebuie îmbunătățită

relația cu tatăl

*Alexandru Kolmanovski, psiholog* ..... 143

Depășirea dizarmoniei

*Irina Moșkova, psiholog* ..... 157

Violența în familie încalcă legământul dragostei

*protoiereu Igor Gagarin* ..... 176

## COPILUL – VICTIMĂ A VIOLENȚEI

Violența în școală ..... 183

Istoria Anitei. Bullying-ul în școală este vina agresorilor,

nu a victimei ..... 183

Istoria Larei. Prietenia pusă la încercare ..... 186

Cea mai bună apărare împotriva violenței din școală este o vizuire sănătoasă asupra lumii

*Liubov Bîcikova, psiholog* ..... 189

Cum pot controla părinții situația atunci când copilul este supus violenței la școală

*Larisa Trutaeva, psiholog* ..... 209

Copilul devine victimă după ce s-a speriat

*Svetlana Švețova, psiholog* ..... 216

# FEMEIA – VICTIMĂ A VIOLENȚEI

Coperta: Mona Velcov

Traducerea a fost făcută după originalul în limba rusă: Дмитрий Семеник, *Как не стать жертвой или перестать ею быть.*

© Editura Sophia, pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Cum să nu devii victimă, cum să nu mai fi victimă / ed. alcăt. de Dmitry Semenik; trad. din lb. rusă de Adrian Tănăsescu-Vlas – București: Editura Sophia, 2019

ISBN 978-973-136-692-0

I. Semenik, Dmitry (antolog.)

II. Tănăsescu-Vlas, Adrian (trad.)

159.9

## Depășirea obișnuinței de a fi victimă

*Istoria Elenei. Nu vă înjosiți*

*Elena, 32 ani*

Doar acum, citind istoriile cu violuri de pe acest site, mi-am dat seama că în urmă cu zece ani eu însămi am fost violată. Aveam 22 de ani, și, la momentul respectiv, aveam în spate ceva experiență sexuală. N-am fost târâtă nicăieri cu sila și nici bătută n-am fost; probabil că din această cauză am și uitat destul de repede întâmplarea cu pricina și n-am considerat că am fost violată – mă gândeam că eu am fost vinovată.

Iată cum s-a întâmplat. Niciodată nu m-a ocolit atenția bărbaților, dar nici o relație serioasă nu se închega. Odată, căutând pretext să ies din casă, m-am dus undeva, iar la întoarcere am intrat să mănânc într-un sushi-bar. Alături stăteau trei băieți. Am mâncat cam în același timp, și unul dintre ei mi-a propus să merg cu ei la biserică, unde se ducea să sfîntească o cruciuță nouă. Am acceptat, deși nu mi-era prea simpatic. Ne-am dus cu mașina la biserică,

pe urmă la cinema; acolo a început să mă pipăie – eu îi dădeam mâna la o parte. După aceea ar fi trebuit să mă ducă acasă, însă acolo unde trebuia să întoarcă nu a întors, dar – nu știu de ce – am tăcut din gură. Am intrat între niște blocuri; l-am întrebat unde am ajuns. A zis că la el acasă: o să mai stăm, o să ne mai uităm la vreun film, pe urmă o să cinăm undeva. M-am dus. Acolo a început să se dea la mine; i-am zis că nu vreau, am încercat să mă împotrivesc, dar am înțeles repede că e hotărât – mai ales că la un moment dat mi-a zis că ar fi în interesul meu să nu opun rezistență. Așa am și făcut: mă temeam că o să mă lovească.

...Mă temeam cumplit că o să mă bată dacă o să mă împotrivesc. Pe urmă mi-a chemat un taxi, și am plecat acasă. M-am spălat și m-am străduit să uit imediat cele întâmpinate. Am decis că eu sunt vinovată, doar nu m-a forțat nimeni să merg cu el.

Acum îmi amintesc că înainte de asta am mai trecut prin două situații asemănătoare. Da, de fiecare dată m-am dus cu cineva, iar pe urmă nu m-am opus, măcar că nu voiam. Nu mă simțeam victimă: pur și simplu nu mă prețuam pe mine însămi și nu îmi prețuam demnitatea, îmi era frică să mă opun. Acest ultim caz a fost picătura care a umplut paharul. După aceea nu am mai acceptat niciodată, doar ca să îmi petrec cumva timpul, avansurile cuiva care nu-mi plăcea.

Și după câteva luni – răstimp în care mi-am reevaluat relațiile cu bărbații – l-am întâlnit pe actualul meu soț. Acum însă am devenit ostatica unui soț tiranic – și asta tot din cauza atitudinii neglijente față de mine însămi. Într-adevăr, oamenii simt în mod subconștient orice lipsă a

siguranței de sine, orice incapacitate de a te opune. Și se folosesc de asta în mod egoist. Când au început primele izbucniri de violență din partea soțului, m-am gândit că chiar ei fiu vinovată pentru tot, iar pe urmă a fost deja prea târziu.

Nu știu de ce am răbdat patru ani de zile; pe urmă s-a născut copilul. Acum trăim împreună într-o stare de ură reciprocă fățișă. Nu am unde să plec, fiindcă el locuiește în apartamentul meu, iar de plecat nu pleacă, fiindcă n-are unde, dar se acoperă cu copilul, că trăiește cu mine doar că să fie alături de fiul său.

Dragilor! Nu vă îngosiți încurcându-vă cu oameni care nu vă plac, doar fiindcă nu aveți altceva de făcut și fiindcă sperați că o să găsiți pe cineva, cum o fi el. Păziți-vă cinstea și fugiți de bărbații care se poartă violent, care pentru toate dau vina pe voi, care vă jignesc și vă înăbușă personalitatea. Pe acești bărbați nu-i mai schimbă nimic; nici să nu vă gândiți să rămâneți însărcinate cu ei în nădejdea că apariția copilului o să-l schimbe pe bărbatul-tiran!

### *Istoria Anastasiei. Autoperfectionarea m-a dezvăluat să fiu victimă*

*Anastasia, 19 ani*

2012 – computer, depresie, șicane, casă, școală, bag în mine la tablete, mama plânge și mă forțează să beau apă ca să nu mă otrăvesc.

2016 – prieteni, hobby-uri, socializare, sport, o nouă dragoste, o mare de emoții pozitive, autodezvoltare.

Nu cu mult timp în urmă, uitându-mă din nou printru un album virtual cu fotografii, am observat cât de mult s-a schimbat viața mea în ultimii patru ani. E deja anul 2016... nu îmi vine să cred. În anul 2012 am creat pe vechiul și rablagitul meu computer un folder cu denumirea „Album foto”, unde am încărcat primele mele fotografii (acum sunt vreo trei mii).

Anul 2012 a fost cel mai cumplit din viața mea, parcă mă sufoca (nu sunt în stare să descriu cu exactitate ce am simțit în perioada aceea). Uitându-mă în oglindă la baie, în vitrinele magazinelor, rumegam mereu un singur gând: „Cât mă urăsc pe mine însămi! Mă urăsc și îmi urăsc viața, viața asta de ratată nenorocită!!!” Aveam de ce să mă urăsc: kilograme în plus, o piele groaznică, lipsa prietenilor (credeți-mă, izolarea socială totală este cumplită, mai rea ca moartea), hobby-uri nu aveam (eram o persoană foarte plăticăoasă). Computerul era pentru mine totul, îmi înlocuise tot restul vieții. Puteam să nu mai ies din casă cu lunile. În consecință, am început să amețesc des; până la urmă, tata a dus nenorocitul de computer în garaj, din care cauză făceam crize de isterie, lovind pereții cu pumnii până mi se umpleau de sânge.

La școală era și mai rău: acolo erau oameni care zi de zi îmi amintea și îmi băgau în cap ce nimic de om sunt, jignindu-mă cu ultimele cuvinte. În perioada aceea nici nu mă simteam fată: fetele nu sunt lovite cu piciorul în burtă, umilirea lor nu e filmată pe mobil (pe urmă clipurile respective s-au răspândit în toată școala, lucru de care am aflat ulterior), lucrurile lor nu sunt aruncate prin bălți, nu sunt trase de păr. Citind o grămadă de literatură de-

spre cruzimea la copii, am înțeles că la vârstă adolescenței mulți copii nu-și dau seama ce fac – DAR între copii există și excepții: sadicii. Aceștia jubilează atunci când îi înjolesc pe alții. Am fost colegă cu un asemenea om; rânjetul lui de fieră mă urmărește până acum în cele mai cumplite coșmaruri, și nu cred că voi scăpa vreodată de asta. Ne-am abătut însă de la subiect.

Tot adăugând poze la fotoalbumul meu virtual, am început să fiu și mai critică față de mine însămi, față de aspectul meu exterior. Dădeam cu capul de un plafon invizibil, care nu mă lăsa să mă dezvolt. Trebuia să schimb urgent ceva – DAR CE? Modul de viață, modul de gândire.

La gunoi cu serialele inutile, care înlocuiesc viața reală! Bun găsit, cărti utile pentru largirea orizontului! La gunoi cu sedentarismul! Bun găsit, plimbări în aer liber! Si oameni noi, de care nu trebuie să mă tem. Si iată că după un an au început să apară primii prieteni. S-a dovedit că ceilalți copii din școală se înșelau în privința mea și că pot fi un prieten interesant.

Trebuia să-mi schimb aspectul exterior. Eram o gogoasă grăsuță, cu coșuri pe toată față, mă îmbrăcam cu hainele purtate ale mamei mele (de ce să merg la magazin dacă orice aş îmbrăca tot nu mă ajută să arăt mai bine?). În patru ani am slăbit 15 kilograme, am învățat să mă îngrijesc, mi-am schimbat culoarea părului, am învățat să-mi aleg cum trebuie hainele. Pe toate a trebuit să le învăț de la zero.

E foarte greu să-ți schimbi caracterul – este întotdeauna greu, dar nu imposibil. Izolarea socială îi frângе pe oameni în aşa hal, că în cele din urmă nu mai sunt capabili

să vorbească nici măcar cu vânzătorul de la magazin. Vorbesc serios! Nu eram în stare să comunic decât cu familia mea, străinii nu puteau auzi de la mine decât niște morăielii. Cărțile, filmele, adaptarea treptată, prietenii noi – toate acestea m-au salvat. În câțiva ani am devenit de nerecunoscut. Acum, dansând cu prietenii la club, citindu-mi versurile pe scenă, râzând cu hohote în auzul tuturor, stâmd de vorbă cu un băiat plăcut, nu înțeleg cum înainte nu puteam vorbi cu vânzătorul de la magazin!

Sportul a adus o contribuție enormă în viața mea – cu fiecare kilometru simt că devin mai sănătoasă. Desenul a devenit principala mea ocupație: acum am de gând să fac portrete la comandă. Versuri. Lectură. Istorie. DEZVOLTĂ-ȚI-VĂ! Să nu stați niciodată pe loc!

Datorită noilor mele interese, am fost în stare să obțin un rezultat bun la bacalaureat și să intru la facultate, la o specialitate care mă stimulează. Am reușit să plec din orașelul meu prăfuit într-un paradis verde, plin de tineri.

Nu vă temeți să vă schimbați ori să fiți în mișcare! Fiecare pas, oricât de mic, vă apropie de țintă. Psihologii mi-au spus că am retard în dezvoltare și că n-o să pot deveni niciodată om normal. Foștii colegi mă numeau „nimic”, „mizerie”, „jigodie”. ȘI ȘTIȚI CE? Le râd în nas, fiindcă acum sunt plină doar de fericire. Ura a dispărut de mult, am renunțat la orice resentiment și L-am lăsat pe Dumnezeu să hotărască ce este de făcut cu aceste gunoaie.

Ține minte întotdeauna: în interiorul tău este un loc la care ceilalți nu pot ajunge. Și acest loc e sufletul tău!

Respect pentru oameni și cărți

## Folosul de a fi victimă

MARINA BERKOVSKAIA, PSIHOLOG

– *În ce constă particularitatea oamenilor înclinați spre a deveni victime?*

– Cauze „întemeiate” ale acestui fenomen sunt scenariile de familie, particularitățile de funcționare a sistemului nervos, experiențele anterioare neconștientizate (mai ales la copii). Între cele „întemeiate” putem plasa și o serie de alte cauze, care zac în profunzimea subconștientului: ușurătatea sau, dimpotrivă, teama excesivă, precum și incapacitatea fizică. Cauză a incapacității fizice poate fi slăbiciunea generală, lipsa de antrenament, lipsa de prudență.

Între cauzele neîntemeiate ale faptului că respectivul devine victimă poate fi numită năzuința de a dobândi aşa-numitele „foloase secundare”. Asta funcționează în modul următor. La început, pentru a depăși o perioadă grea, el „bagă în priză” mecanismul de apărare și începe să se autocompătimească. Poate că inițial încearcă să se ridice singur, dar nu-i ajung puterile pentru asta. În continuare însă îl „fură” autocompătimirea: începe să devină lege

că „eu sunt mic, nefericit și oprimat, și tuturor trebuie să le fie milă de mine, fiindcă ei sunt mari și puternici, iar eu sunt mic”. Și omul, pătruns de autocompătimire, ratează momentul când e vremea să se ridice, că prea este plăcut să fii mititel, și dacă nu-i e milă cuiva de tine, asta nu-i fiindcă n-are de ce să-i fie milă, ci fiindcă „e rău, nu îi e milă de cel mic”. Iar în continuare, peste aceasta se acumulează strat după strat de avantaje, încât omul nici nu mai vrea să iasă dintr-o stare așa de plăcută.

De aceea, trebuie neapărat să ne punem întrebarea: vreau să fiu victimă, cu toate foloasele secundare, materiale și nemateriale, care decurg de aici, ori vreau să mă lipsesc de aceste foloase și să le câștig pe alte căi, ca să devin om demn, cum se cuvine zidirii cuvântătoare a lui Dumnezeu?

*– Nu cumva în multe cazuri omul pur și simplu nu realizează că de fapt are puteri ascunse?*

– Adeseori, omul nici nu știe ce se întâmplă cu el. În prima etapă trebuie pur și simplu să se străduiască să analizeze situația și să povestească problema sa. Și dacă asta îl ajută, înseamnă că pur și simplu nu avea experiența sau cunoștințele pentru a se descurca singur cu problema respectivă. Conștientizarea și analizarea situației ajută practic întotdeauna. Totuși, nu trebuie să ne așteptăm ca problema să dispară imediat. Omul se va simți mai ușurat, și o parte din ceea ce trebuie să facă psihologul profesionist face însuși cel afectat.

*– Cum trebuie să lucrăm pentru a ne schimba, ca să înțetăm a fi victime?*

– Mai întâi de toate, trebuie să ne punem întrebarea: „Vreau să port responsabilitatea deplină, adultă, pentru viața mea, împărțind această răspundere numai cu Dumnezeu?” Dacă răspunsul e pozitiv, atunci înainte! Într-o carte a lui Kurt Vonnegut există o frază remarcabilă: „Doamne, dă-mi liniște sufletească ca să accept ceea ce nu pot schimba, bărbătie ca să schimb ceea ce pot schimba și înțelepciune ca să pot deosebi întotdeauna una de alta!”

Pronia lui Dumnezeu nu e întotdeauna ceea ce vrem noi. Domnul știe cu mult mai bine decât mine. De aceea, dacă eu am cutare părere, dar lucrurile se întâmplă altfel, nu trebuie să strig că Domnul n-are dreptate. „Eu I-am poruncit să facă așa, iar El n-a făcut...” Nici mama nu face întotdeauna ceea ce crede copilul că e bine, deși el poate să se supere pe ea. Dacă copilul vrea a cincea porție de înghețată, mama nu este obligată să i-o dea. Ea face asta întrucât știe că după aceea pe copil o să-l doară burta – dar copilul urlă că i s-a făcut o nedreptate.

*– Adică trebuie să ne maturizăm...*

– Omul-victimă este cel care încearcă să rămână în copilărie. Pentru a deveni om normal trebuie să-ți assumă responsabilitatea adultă pentru viața ta, pierzând totodată privilegiile copilului.

*– Despre ce privilegii este vorba?*

– Mai întâi de toate, e vorba de transferul responsabilității pe umerii altuia. Adică omul refuză să decidă de sine stătător și, astfel, își declină răspunderea. „Toți decid, afară de mine. Eu sunt nevinovat prin definiție. Eu sunt bun, ei sunt răi. Dacă ei fac așa cum este bine și corect pentru

mine, sunt buni, și eu sunt bun, fiindcă ei mă iubesc. Dacă ei nu fac ceea ce cred eu că e corect pentru mine, ei sunt răi, iar eu sunt bun.”

Iar dacă o astfel de persoană decide, copilărește, să își asume această vinovăție irațională și cade în cealaltă extremitate: „Vai, eu sunt vinovat de toate!”, adulții dau fuga imediat la el și se înduioșează ce om bun. Și încep să-l convină că de fapt „nu e vinovat de nimic”. O astfel de poziție este foarte avantajoasă.

Acest comportament este caracteristic pentru copilul care aruncă toată vina asupra lumii înconjurătoare sau și-o asumă pe toată. Aceasta se petrece fiindcă la el nu s-au format încă relațiile obiectuale. Este vorba de copilul până la trei ani, pentru care „eu”, „mama” și „lumea” sunt deocamdată unul și același lucru.

Trebuie să învățăm să distingem ceea ce ne aparține de ceea ce aparține lui Dumnezeu. Trebuie să renunțăm la egocentrismul infantil: „Eu sunt buricul pământului, și dacă în lume se întâmplă ceva, bun sau rău, în mod sigur e din cauza mea.”

Dacă mama a venit de la muncă prost dispusă, copilul începe să credă că el este motivul proastei ei dispoziții. „Mama a venit posomorâtă, înseamnă că m-am purtat rău.” Nicidcum – trebuie să pricepi că mama a venit posomorâtă fiindcă a avut o problemă la muncă. Și tu nu ai aici nici un amestec. Înțelegerea faptului că nici pe departe copilul nu influențează întotdeauna viața mamei sale este definiție pentru maturitatea omului. El trebuie să înțeleagă că oamenii din jurul lui au și ei dreptul la reacții determinate de starea, problemele, psihicul lor.

– *Cum se scapă de infantilism?*

– Desigur, este mai bine să se ceară ajutorul unui profesionist – dar, mai întâi de toate, omul trebuie să facă un efort de voință, și să se privească în oglindă, și să conștientizeze faptul că e deja adult. În continuare, trebuie să învețe să recunoască aceste reacții habituale: „Toți îmi sunt obligați”, „Toți o să mă salveze” sau „Nimeni n-o să mă ajute, mai bine mor”. Este destul de simplu să conștientizăm faptul că aceste reacții se trag din copilărie și, cu ajutorul unui efort de voință, să le lăsăm acolo. După aceea, trebuie să clarifice dacă îi place să fie copil irresponsabil, pe care adulții îl bat sau îl sărută în funcție de proasta sau buna lor dispoziție, sau îi place să fie adult, care poartă răspunderea pentru sine însuși și o împarte numai cu Dumnezeu.

Omul care a ales a doua variantă va fi nevoit în continuare să se împace cu faptul că urmează o grămadă de dificultăți, fiindcă va trebui să recunoască în cei din jur nu părinți și nu copii, ci adulți egali cu el, care au și ei propriile lor probleme și concepții, propriul spațiu, propria nevroză, propria boală. Va fi nevoit să priceapă că nu tot ce se întâmplă în lumea asta este legat numai de el.

– *Am examinat una dintre cauzele „sindromului victimei”, și anume infantilismul. Există și alte cauze ale faptului că omul se simte victimă?*

– Pot fi numite încă două cauze. Prima este frica, a doua – încălcarea granițelor personale.

– *În ce constă cauza fricii?*

– Există o frică rațională, corectă, care îndeplinește funcția de apărare a organismului. Dacă vă dați seama de