Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

AVERY NEAL

RELAȚII DISTRUCTIVE

Redobândește controlul asupra vieții tale și pune capăt abuzului

Traducere din limba engleză de
IOAN CIUPERCĂ

LITERA®
București
2019

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

If He's So Great, Why Do I Feel So Bad?
Recognizing and Overcoming Subtle Abuse
Avery Neal

Copyright © 2018 Avery Jordan Neal

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Relații distructive
Redobândește controlul asupra vieții tale
și pune capăt abuzului
Avery Neal

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Ramona Ciortescu, Livia Olteanu
Corector: Sabrina Florescu
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NEAL, AVERY
Relații distructive: redobândește controlul asupra
vieții tale și pune capăt abuzului/ Avery Neal;
trad. din lb. engleză de Ioan Ciupercă. –
București: Litera, 2019
ISBN 978-606-33-4020-8
I. Ciupercă, Ioan (trad.)
159.9

CUPRINS

Cuvânt înainte (dr. Lois P. Frankel) 11
Prefață 17

1. Identificarea abuzului 23
2. Tiparul celor care abuzează. Identificarea semnalelor subtile ... 45
3. Profilul celui abuzat de partener 131
4. Cum pui punct unei relații 175
5. Vindecarea după o relație abuzivă 205
6. Dezvoltarea încrederii în sine 229
7. Să ne ajutăm fetele 271

Lecturi suplimentare 287
Note 289
Indice 293

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

care le stau la dispoziție. Obiectivul meu este de a soluționa această problemă, astfel încât femeile care nu știu de ce sunt nefericite în relațiile lor să identifice corect tiparele care le fac să se simtă așa, permițându-le să obțină ajutorul de care au nevoie.

Este mai greu să identifici tendința spre agresivitate și control a partenerului atunci când ești implicată în relația respectivă. Experiența unei relații în care există abuz este traumatizantă, iar consecințele ei sunt greu de înlăturat. Sper că această carte îți va pune la dispoziție repere palpabile, care să te ghideze prin apele întunecate ale unor astfel de relații și să te ajute să ieși din ele cu o percepție nouă asupra propriei personalități și a propriei valori.

1

Identificarea abuzului

Nu este violent, nu m-ar lovi niciodată.
PREA MULTE FEMEI ABUZATE

Ce este abuzul?

Abuzul este un tratament necorespunzător sau o maltratare. Manifestările oricărui tip de abuz sunt asemănătoare. Atunci când folosesc termenul *abuz* mă refer la toate tipurile de abuz: verbal, emoțional, sexual și fizic. Nu am întâlnit nici o relație în care să existe abuzuri fizice fără abuzuri verbale și emoționale.

Vreau să fie clar încă de la început: abuzurile se întâmplă în orice tip de relație. Abuzul include orice comportament sau atitudine menită să intimideze, să terorizeze, să manipuleze, să izoleze, să rănească, să umilească, să învinovățească, să jignească sau să lezeze pe cineva. În plus, nu există un profil anume al celui care abuzează. Abuzul se regăsește la toate rasele, etniile, categoriile de vârstă, religiile, în toate domeniile socioeconomice și în toate categoriile familiale.[1] Abuzul nu este o chestiune foarte clară și deseori

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

relațiile care nu decurg bine sunt derutante. Abuzul poate avea diverse forme și poate apărea între părinte și copil, între frați sau între prieteni. Este foarte important ca oamenii să știe care este comportamentul acceptabil și care nu.

Aș vrea să subliniez că această carte nu este doar pentru femeile aflate în relații dominate de abuzuri fizice. Nu te lăsa păcălită de cuvântul „abuz" gândindu-te că nu ți se aplică atât timp cât nu ai fost bătută. Abuzurile sunt foarte complexe și nu sunt întotdeauna ușor de definit. Dacă te simți mai confortabil și poți digera mai ușor informațiile, înlocuiește expresia „cel care abuzează" cu „bătăuș" și cuvântul „abuz" cu „maltratare".

În mare parte, o relație abuzivă se manifestă între izbucnirile fățișe de abuz. *Putem înțelege esența unei relații și diferența de putere dintre abuzator și partenerul său atunci când observăm trăsăturile clasice subtile ale unui abuzator.* Aud destul de des femei spunând că abuzul emoțional este mai rău decât cel fizic și, deși pare greu de crezut, aceasta este situația celor mai multe dintre ele. Jocurile psihologice, abilitatea de a răstălmăci lucrurile, lipsa de responsabilitate sau de asumare, înjosirea și tacticile permanente de atragere/respingere le fac pe femei să se simtă derutate, rănite, supărate, jenate și pline de regrete. De multe ori, aceste sentimente dăinuie chiar și după ce relația cu cel care abuzează s-a încheiat și de aceea am ținut atât de mult să vorbesc despre *procesul de vindecare* după încheierea unei relații abuzive.

Având în vedere scopul acestei cărți și pentru a ușura parcurgerea textului, voi folosi sintagma „persoană care

abuzează" pentru cel sau cea care își exercită puterea pentru a controla și înjosi și termenul „tu" pentru persoana obligată să suporte un astfel de comportament. De asemenea, voi folosi cuvântul „el" pentru persoana care abuzează și cuvântul „ea" pentru victimă, dar te rog să reții că fac acest lucru pentru facilitarea lecturii și pentru că termenii se raportează la cea mai întâlnită formă de relație în care există abuzuri.

Cu toate acestea, există o mulțime de bărbați abuzați; în cazul lor, întâlnim aceleași reguli și tactici de abuzare. *Una din patru femei și un bărbat din șapte au fost victime ale unei violențe fizice extreme din partea partenerului intim.*[2] În plus, *aproape jumătate dintre femeile și bărbații din Statele Unite s-au confruntat la un moment dat cu un abuz emoțional din partea partenerului intim.*[3] Aceste statistici alarmante arată clar că abuzul este o temă care trebuie discutată. Există multe tipuri de relații în care se comit abuzuri și cred că această carte este valabilă în oricare dintre cazuri.

După cum am precizat mai sus, există numeroși bărbați care s-au aflat la un moment dat într-o relație abuzivă. Și ei au suferit din cauza comportamentului critic, înjositor, insultător și agresiv al partenerei. Din păcate, toate aceste lucruri sunt des întâlnite și cred că e important să le prezint în această carte. Tiparele de abuzare sunt aceleași, indiferent dacă persoana care abuzează este bărbat sau femeie. Un bărbat, la fel și o femeie, care va citi această carte își va recunoaște cu ușurință partenerul. Femeile pot fi la fel de subtile și calculate în acțiunile de manipulare și agresare ca bărbații și sunt deseori teatrale. Nimeni nu merită să fie într-o relație în care nu este tratat corespunzător sau cu

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

respect. Este inacceptabil, atât pentru o femeie, cât și pentru un bărbat, să nu-și trateze așa cum trebuie partenerul. Nici o relație nu va fi înfloritoare dacă se bazează pe umilire și violență, deoarece acestea ucid iubirea.

Principala diferență dintre o relație în care persoana abuzivă este un bărbat și cea în care femeia comite abuzuri constă în aceea că bărbații nu se tem pentru viața lor sau a copiilor lor și nici de forța partenerelor. Asta nu înseamnă că femeile nu comit acte de violență atroce. S-a mai întâmplat. Dar, de regulă, un bărbat nu simte că viața lui e în pericol.

Gavin de Becker spunea: „Este de la sine înțeles că percepția femeii asupra siguranței personale este diferită față de cea a bărbatului, bărbații și femeile trăiesc în lumi diferite; în esență, bărbații se tem că femeile își vor bate joc de ei, pe când femeile se tem că bărbații le vor omorî".[4]

Încă de mici, fetele învață să se asigure că în jurul lor nu este nici o urmă de pericol. Teama intuitivă a unei femei este o înzestrare nativă care îi transmite automat dacă există o potențială amenințare. Această intuiție oferă un grad ridicat de siguranță. Cu toate acestea, femeile sunt obligate să fie drăguțe și politicoase în speranța că vor fi acceptate de partener sau de ceilalți din jur. Dar atunci când nu mai țin cont de intuiție, ele își reduc temerile, apoi renunță la ele și se expun pericolelor fără să-și dea seama.

Este adevărat că, prin definiție, bărbații sunt mai impunători și mai puternici decât femeile. Automat, această paradigmă creează o diferență de forță în defavoarea femeilor, care adesea, chiar dacă la nivel inconștient, se simt într-o oarecare măsură intimidate. Din punct de vedere

sociologic, de-a lungul istoriei femeile au fost dominate de bărbați și au fost deseori victimele unor acte de violență.

De fapt, tratamentul abuziv împotriva femeilor a început să intre în atenția publicului abia în ultimii ani, în mare măsură datorită mișcării feministe. Astăzi, din punct de vedere social, acest lucru este considerat inacceptabil. De aceea, în momentul de față, victimele abuzurilor beneficiază de mai mult sprijin decât oricând. Și totuși este trist că multe femei nu se folosesc de aceste resurse sau nu cer ajutorul. Există mai multe motive, dar cel mai des întâlnit este acela că femeile nu realizează că sunt agresate dacă nu au fost jignite sau nu au fost abuzate fizic.

Uneori, femeile nu recunosc că în relația lor există un comportament nesănătos. Acestea se simt mai liniștite preferând să nege o realitate, căci astfel nu sunt nevoite să pășească în necunoscut. Este extrem de greu să înfrunți un partener care a făcut tot ce i-a stat în putință pentru ca tu să știi că el deține controlul. Persoanele care recunosc că sunt supuse unui comportament abuziv se tem adeseori de consecințe în cazul în care ar încerca să rupă relația.

Vreau să subliniez că o persoană care abuzează poate întruni deseori trăsăturile unei tulburări de personalitate, eventual ale unei tulburări explozive. Este mai mare probabilitatea ca o persoană cu tulburare de personalitate antisocială (sociopatul) sau cu tulburare de personalitate narcisică (narcisistul) să aibă un comportament abuziv sau de dominare, căci astfel de persoane simt nevoia să-i controleze pe ceilalți și nu au foarte multă empatie pentru alții. Aceste două tipuri de tulburări de personalitate se

Libris.ro

regăsesc mai mult în rândul bărbaților. Tulburarea de personalitate borderline este întâlnită cel mai frecvent la femei și este adesea asociată cu comportamentul abuziv. Comportamentul impulsiv al unui individ cu această tulburare de personalitate, combinată de obicei cu instabilitatea emoțională, este în esență abuziv.

S-au scris numeroase cărți despre aceste tulburări de personalitate și despre manifestările fiecăreia dintre ele în cazul unei relații. Dacă bănuiești că ești sau ai fost într-o relație cu cineva care prezintă una dintre aceste tulburări de personalitate, te îndemn să citești mai mult despre acest subiect, căci este extrem de util să-ți dai seama de tiparele de comportament specifice fiecărui tip de tulburare. În orice caz, caracteristicile acestor tulburări nu fac obiectul cărții de față. Este adevărat că sunt foarte mulți oameni care abuzează și care nu au o anumită tulburare de personalitate, ceea ce nu face ca abuzul să fie mai puțin chinuitor pentru victimele lor. Cartea se concentrează mai mult pe prezentarea *tiparelor de comportament abuziv*, care există indiferent dacă acela care abuzează are o tulburare de personalitate diagnosticată sau nu.

Definirea abuzului subtil

Am studiat ani de zile relațiile în care există un comportament abuziv și de dominare. Totuși, pe măsură ce scriam cartea devenea tot mai evident pentru mine că nu există un termen exact care să înglobeze tot ceea ce încercam din greu să descriu cu cât mai multă acuratețe.

Mi-am dorit încă de la început ca această carte nu doar să includă, ci să scoată în evidență abuzul emoțional și efectele acestuia. În orice caz, în ciuda faptului că s-au scris multe cărți despre abuzul emoțional incredibil de profunde și de utile, puține femei știu, de fapt, că sunt abuzate emoțional și din acest motiv nu știu cum să recunoască semnalele și indiciile care ar trebui să le avertizeze.

Abuzul emoțional este subtil, iar efectul lui nefast este de lungă durată. Vindecarea în urma unui abuz emoțional (descrisă într-un alt capitol) este o luptă dificilă, dar care merită purtată. Abuzul emoțional este definit ca fiind „comportamentul și limbajul[5] menite să înjosească sau să umilească pe cineva distrugându-i demnitatea sau personalitatea". El „include manifestări[6] precum amenințări, insulte, urmărire sau supraveghere continuă, bombardare cu mesaje, umilire, intimidare, izolare sau abandonare". Orice formă de abuz afectează starea emoțională a victimei. Abuzul emoțional poate fi direct sau indirect, fățiș sau ascuns. Adeseori, singurul semn vizibil al abuzului emoțional este felul în care *te simți* în relație, căci tacticile discrete și subtile sunt mascate sau par a fi neînsemnate și lipsite de amenințare. Acesta e aspectul pe care am vrut să-l studiez îndeaproape.

Am combinat abuzul emoțional cu abuzul ascuns și m-am apropiat astfel de ceea ce voiam să definesc. Dicționarul Merriam-Webster definește cuvântul „ascuns" ca fiind ceva „produs, arătat sau făcut în așa fel încât nu este ușor de văzut sau de remarcat; secret sau tăinuit". Combinând această definiție cu aceea a abuzului, respectiv un tratament

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

necorespunzător sau o maltratare, am putut descrie cu exactitate tiparele comportamentale asupra cărora am vrut să atrag atenția. Adelyn Birch descria manipularea emoțională ascunsă ca apărând atunci „când o persoană care vrea să dețină puterea asupra ta și să te controleze folosește tactici ascunse[7] care te pot induce în eroare cu scopul de a-ți schimba modul de gândire, comportamentul și percepțiile". Comportamentul manipulator ascuns, descris mai sus, este doar o parte din ceea ce am vrut să definesc, dar tot nu acoperă toate aspectele pe care le-am căutam.

Am vrut să descriu formele comportamentului agresiv și manipulator subtile și greu de identificat de persoana agresată, dar care au rănit-o într-un asemenea mod încât i se pare dificil să iasă din această dinamică distructivă. Am vrut să includ și folosirea forței și amenințările, chiar dacă acestea se ascund în cuvinte „de dragoste". Am vrut să analizez tacticile de intimidare pe care persoana abuzată nu le conștientizează. Am vrut să analizez dorința celui care abuzează de a domina, pentru a-i înțelege mai bine intențiile.

Am dorit să găsesc o definiție pentru toate: remarcile umilitoare spuse în glumă, tacticile de manipulare, firea opresivă a celui care abuzează, tiparele ciclice ale maltratării, comportamentul agresiv-pasiv necontrolat, hărțuirea verbală și escaladarea abuzului. În plus, am vrut să găsesc un termen care să descrie comportamentele ce pot fi sesizate, dar par inofensive sau nesemnificative, când de fapt nu sunt așa. Unele abuzuri sunt evidente, altele nu.

Unele abuzuri pot fi observate, dar sunt imediat întrerupte sau urmate de o interacțiune pozitivă, astfel încât să-l

lase pe cel abuzat confuz sau fără percepția că este maltratat. Nu am căutat o definiție doar pentru tipul de abuz care-i permite celui care abuzează să rămână incognito, ci una care să includă și tipurile de comportament care-l fac pe cel abuzat indecis să abandoneze relația în care se află. Am căutat un nume pentru evoluția distructivă *dintre* episoadele de abuz fățiș, respectiv pentru ceea ce constituie baza deciziei celui abuzat de a păstra relația respectivă.

Era evident că relațiile de acest tip nu sunt doar cele de dragoste, ci și prieteniile, relațiile de muncă, rivalitățile dintre frați, relațiile dintre părinți și copii.

Spectrul abuzurilor este larg. Așa cum spuneam mai înainte, putem înțelege mai bine tiparul abuzului dacă urmărim evoluția distructivă dintre episoadele de abuz fățiș. Acest comportament este răspunzător pentru confuzia și sentimentul de dependență care-l împiedică pe partenerul celui care abuzează să abandoneze relația. Această evoluție îl face pe cel abuzat să-și piardă încrederea și respectul de sine. Într-o relație de dragoste, maltratarea indirectă poate exista ca atare, dar de obicei precedă alte forme de abuz. Până în momentul în care partenerul abuzat ajunge să trăiască episoade de abuz tot mai fățișe, el este implicat întru totul în relație. Acesta nu este un comportament extrem, nu este nici fățiș, dar nici total nedetectabil, ca abuzul ascuns. Acest model de comportament reprezintă *abuzul subtil*.

Toate abuzurile subtile sunt ofensatoare din punct de vedere afectiv, pentru că acționează asupra sănătății și a stării emoționale. Cu toate acestea, nu orice abuz emoțional este unul subtil. Multe caracteristici ale abuzului emoțional