

Caroline Bréhat

AM IUBIT UN MANIPULATOR

Mărturia unei femei prinse
în capcana unui pervers narcisic

Prefață de Violaine Guéritault

Traducere din limba franceză de
Cristina Livia Vasilescu

ph i l o b i a

CUPRINS

Prefață de Violaine Guéritault	9
CAPITOLUL 1: Apariția	15
CAPITOLUL 2: Povestea lui Julian	25
CAPITOLUL 3: Primul Crăciun	33
CAPITOLUL 4: <i>Happy birthday to you!</i>	41
CAPITOLUL 5: <i>Odorutopia</i>	47
CAPITOLUL 6: Primele note false	53
CAPITOLUL 7: Două familii, două universuri	59
CAPITOLUL 8: O întâmplare pe cât de jalnică, pe atât de greu de înțeles	69
CAPITOLUL 9: El era incapabil de afecțiune	77
CAPITOLUL 10: Expediție sadică	83
CAPITOLUL 11: Primele lovituri	91
CAPITOLUL 12: Un vârtej de violență	99
CAPITOLUL 13: Nașterea	107
CAPITOLUL 14: Pretinsul abandon	117
CAPITOLUL 15: Fisura	125
CAPITOLUL 16: Jos măștile!	135
CAPITOLUL 17: Nebunie familială	145
CAPITOLUL 18: Al doilea declic: înțeleg	157
CAPITOLUL 19: Cădere nervoasă	165
CAPITOLUL 20: Retragere temporară	175
Epilog	187
Anexe	191
– Cele cincisprezece semne prevestitoare ale violenței psihologice	191
– Contacte utile	197
– Cărți care te vor ajuta să mergi mai departe	198

PREFAȚĂ DE
VIOLAINE GUÉRITAU¹

Te iubesc, nici eu²...

Mărturia pe care o veți citi descrie o realitate bine-cunoscută de mine, dată fiind calitatea mea de psihoterapeut. Ea nu are nimic de-a face cu un conflict obișnuit de cuplu sau cu o relație pasională. În povestea Carolinei, la fel ca în multe altele, există un prădător și o victimă, un individ (bărbat sau femeie) care îi manipulează pe ceilalți pentru a-și satisface dorințele, și o persoană, nici supusă nici proastă, care a căzut în capcană. Toate acestea deghizate în mod abil într-o relație amoroasă cu sușuri și coborâșuri, care face ca manipularea

¹ Violaine Guéritault, psiholog și psihoterapeut, este autoarea cărților *La fatigue émotionnelle des mères* (Odile Jacob) și *Nouveaux psys* (Les Arènes, în colaborare cu Cédric Routier, Pascal de Sutter și Jacques Van Rillaer).

² Titlul cântecului francez *Je t'aime... moi non plus*, scris și compus de Serge Gainsbourg, și interpretat de acesta în duet cu Brigitte Bardot, în 1967, și apoi cu Jane Birkin, în 1969. (n.tr.)

să fie foarte greu de detectat. De cele mai multe ori, povestea a început ca un basm frumos.

Violență verbală, violență psihologică, hărțuire morală. Sunt termeni care și-au făcut apariția timid, cu câțiva ani în urmă, ajungând între timp să-și croiască un drum în mass-media și în conștiințele noastre. Până acum, hărțuirea morală la locul de muncă este cea care a primit cea mai mare atenție; mediatizarea ei a dus chiar la promulgarea unei legi, în Franța, la 17 ianuarie 2002. Informarea și sensibilizarea publicului în privința acestui subiect au permis înfăptuirea unor acțiuni pentru a stopa distrugerea lentă, dar dramatică a victimelor. În schimb, violența psihologică în cadrul cuplului, adică în sfera privată, este arareori recunoscută, ba chiar aproape ignorată. Și totuși, avem suficiente motive să credem că aceasta este la fel de distructivă, dacă nu chiar mai devastatoare, în măsura în care ea se înscrie într-un context marcat de predominanța consecințelor și mizelor afective. Această formă invizibilă de violență continuă însă să reprezinte un subiect tabu.

80% dintre apelurile la numărul de urgență dedicat victimelor violențelor conjugale au drept cauză agresiunile verbale. Cum se face că un tip de violență atât de răspândit este în asemenea măsură trecut sub tăcere? Încă mai considerăm oare că nu se cade să ne preocupe ce se întâmplă în spatele ușilor închise atunci când e vorba despre viața privată a oamenilor? O victimă supusă violenței verbale și psihologice în propriul cămin nu are dreptul la aceeași atenție și la aceeași considerație ca victima întâlnită într-un context profesional?

Unii vor spune că femeile (sau bărbații) care suportă acest tip de violență în viața lor de cuplu nu sunt de compătimit. „N-au decât să se apere și să îi spună partenerului să înceteze“, zic ei. „De altfel, puteau să vadă clar, încă de la început, că există o

problemă în această privință. Și totuși, ele au rămas... Înseamnă că au ceva de câștigat din asta!”

Astfel de comentarii și o asemenea stare de spirit reflectă, din păcate, o lipsă de informații și de cunoaștere a problemei: dacă nu ne sunt clare mecanismele psihologice ale manipulării și prejudiciile considerabile generate de ele, nu putem înțelege. Totuși, pericolul este real și experții admit că violențele psihologice favorizează producerea violenței fizice care poate duce la moartea victimelor ei. Să nu uităm statisticile înspăimântătoare potrivit cărora, în Franța, o femeie moare la fiecare trei zile sub loviturile partenerului ei de viață (raport al OND – *Observatoire national de la délinquance*³). Cum la fel de îngrozitoare este și constatarea inclusă într-un raport al Consiliului Europei, conform căreia violența conjugală ar reprezenta principala cauză de deces și de invaliditate în rândul femeilor cu vârsta cuprinsă între 16 și 44 de ani, înainte de cancer, de accidentele rutiere și de război. Și tot conform aceluiași raport, în Europa, între 20 și 50% dintre femei, în funcție de țări, sunt victime ale violențelor conjugale.

Să nu credem că există un „portret-robot“ al soțului violent, căci niciun mediu social nu este cruțat de existența unor astfel de parteneri. Un studiu olandez a arătat chiar că aproape jumătate din numărul autorilor unor acte de violență asupra femeilor erau titulari ai unei diplome universitare. „Violența domestică, sub toate formele ei (...), este flagelul mondial cel mai răspândit“, subliniază Olga Keltosova. O asemenea realitate nu ne plasează oare în obligația de a ne reconsidera pozițiile, ba chiar și unele dintre certitudinile noastre în privința acestui flagel, pen-

³ *Observatorul Național al Delincvenței*. (n.tr.)

tru a-l înțelege mai bine, a-l identifica și, desigur, a-l preîntâmpina? Pentru oameni și cărți

Deși nu există un „portret-robot” al soțului violent, autorii violențelor conjugale și, în cazul de față, ai violențelor în familie, au un profil psihologic foarte specific și din ce în ce mai bine repertoriat. Psihologii specializați în acest domeniu consideră că violența psihologică și cea verbală duc, în mod inevitabil, la manipularea victimei. Tocmai de aceea specialiștii îi califică adeseori pe autorii acestui tip de violență drept „manipulatori”. Acest termen nu a fost ales în mod aleatoriu. E bine să reținem că el corespunde unor caracteristici psihologice foarte specifice. În clasificarea oficială a tulburărilor mentale, „manipulatorul” este prezentat ca suferind de o „tulburare narcisică”.

Iată principalele două componente ale acestei tulburări:

1) *Un narcissism exacerbat*, marcat de o permanentă nevoie a individului de a fi admirat, de a se afla în centrul atenției și chiar de a fi adulat. Singurele priorități ale narcisicului sunt cele proprii și satisfacerea nevoilor personale. Comportamentele lui sunt marcate de noțiunea de „drept”. El se comportă ca și cum ar avea un fel de putere absolută asupra tuturor. Ceilalți, dragostea lor, atenția, energia, timpul, banii și viitorul lor sunt bunuri ce i se datorează. Narcisicul consideră că e perfect normal ca celălalt să-i dea totul în mod necondiționat și arareori își dă seama că le cere altora ceea ce el însuși este incapabil să ofere. Narcisicul e însetat de atenție, de admirație, de respect, de tandrețe și de iubire, dar nu este în măsură să ofere aceleași lucruri partenerei sale. Dacă totuși oferă, el o va face cu inconsecvență, alternând comportamentele afectuoase cu atitudini distante, izbușiri bruște, denigrări și indiferență.

2) *Un comportament pervers*, caracterizat prin atacuri verbale, umilinte, amenințări, hărțuiri repetate, izolare și închidere în sine.

Perversul narcisic este maestru în arta „proiecției”: el îi atribuie victimei sale propriile tulburări și defecte. Minte, interpretează și modifică realitatea astfel încât ea să corespundă emoțiilor și așteptărilor lui. Schimbă rolurile și inversează situațiile cu o ușurință deconcertantă.

Dar, mai ales, narcisicul excelează în capacitatea lui de a-și culpabiliza victimele, a căror stimă de sine se erodează treptat, lăsând loc unui soi de pierdere identitară paralizantă. De aici decurge o dependență psihologică și un permanent climat de stres și de frică. Toate aceste lucruri se instalează progresiv, ceea ce complică în mod considerabil situația victimelor care și-ar dori să plece. Este ceea ce numim o relație de dominare.

Să o spunem clar: în majoritatea cazurilor, victimele acestui tip de violență rămân în cuplu nu pentru că ar avea ceva de câștigat sau din slăbiciune, ci pentru că, fiind culpabilizate în exces, ele nu au puterea de a pleca. Uneori, pierderea independenței lor financiare complică și mai mult datele problemei.

Și atunci, ce-i de făcut în privința acestui flagel prea adesea trecut sub tăcere și totuși atât de răspândit? O soluție parțială ar fi informarea și mediatizarea care să vizeze dezvăluirea acestei realități al cărei caracter tabu o ține ascunsă și o ajută astfel să se perpetueze în deplină impunitate. Trebuie să vorbim, să povestim, să aducem mărturii, să descriem și să demontăm mecanismele dominării pentru a-i înțelege mai bine modul de funcționare.

Este ceea ce Caroline Bréhat reușește să facă în mod admirabil în această lucrare pătrunzătoare care surprinde foarte bine

realitatea. Prin mărturia ei, o veritabilă anchetă psihologică, autoarea ne conduce în însuși miezul manipulării în cuplu, descriind fiecare etapă a acestui proces: seducția, apropierea, distrugerea. Ea arată cum manipularea la care a fost supusă mintea ei a făcut-o să ignore o serie de detalii care au căpătat sens abia atunci când a înțeles situația. Caroline Bréhat explică de ce i-a fost atât de greu să-și reconsidere soțul, care afișa în exterior excelente calități umane și pe care cei din anturaj îl socoteau un om integru și implicat. Într-atât, încât ajungea chiar să-și șteargă din memorie insultele abominabile pe care el le revărsa asupra ei, ca și cum existența acestora ar fi fost imposibilă. Până într-o zi în care s-a făcut lumină, până într-un moment în care Caroline a văzut adevărata față a soțului ei.

Experiența autoarei va rezona cu aceea a cititoarelor și a cititorilor care se vor regăsi în povestea ei și își vor valida astfel percepțiile. Pentru că victimele violențelor psihologice au mult prea adesea tendința de a se îndoii. A depune mărturie înseamnă a informa, dar și a ajuta, prin transpunerea în cuvinte a experiențelor trăite de toți aceia care sunt supuși violenței psihologice în cadrul cuplului lor.

Pentru Caroline Bréhat, a depune mărturie înseamnă, de asemenea, a reda speranța: astăzi, eliberată din infernul violenței în care a trăit, ea vrea să arate că se poate ieși dintr-o relație profund distructivă.

Această poveste se dorește a fi o inspirație pentru toate victimele violenței domestice; ea le va putea oferi cititoarelor și cititorilor răspunsuri la întrebările pe care și le pun și o asigurare în privința îndoielilor lor. Toate acestea au un puternic efect terapeutic. Lupta împotriva ignoranței și a indiferenței a început!

CAPITOLUL 1

APARIȚIA

„Tu ești marele soare care îmi răsare în minte.“

PAUL ELUARD

New York, 6 octombrie 2002. Soarele strălucește pe un cer fără nori. Înarmată cu carnețelul și reportofonul meu, traversez în grabă Fifth Avenue, cu privirea ațintită spre East Meadow. Mii de manifestanți s-au adunat pentru a protesta împotriva războiului din Irak. Nu-mi vine să cred ce văd: în ciuda tăcerii presei, mulțimea e acolo, densă și hotărâtă. Eterogenă, încercuită de o droaie de polițiști, ea se întinde cât vezi cu ochii pe peluza de la Central Park. Tineri și bătrâni, albi și negri, manifestanții au venit în număr mare. Câți sunt mai exact? Douăzeci de mii? Treizeci de mii? Greu să faci o evaluare.

Zeci de pancarte, unele comice și inventive, răsar din acest ocean uman:

Glasul actorului și realizatorului Tim Robbins ajunge la mine tot mai distinct pe măsură ce mă apropiez de platforma ce servește drept tribună. Prezint legitimația mea de presă și îmi croiesc drum rapid spre spațiul rezervat jurnaliștilor.

Mă întorc, intrigată de vocile răsunătoare din spatele meu: o mămăiță activistă și interlocutorul ei, un fost combatant grizonant care stă drept ca un „I“ în ținuta lui militară, sunt plini de înflăcărare: „Eu am luptat în Vietnam. Ai zice că ne-am întors cu treizeci de ani în urmă. Același război imoral. N-au înțeles nimic, n-au învățat nimic, ceea ce nu-i de mirare odată ce Bush a evitat NAM¹. A preferat să-și înecă lașitatea și slăbiciunea în alcool. Nu trebuie să-i lăsăm să acționeze! Nu-i lăsați să o ia de la capăt!“, urlă veteranul războiului din Vietnam în direcția actriței de pe scenă.

„O să-i împiedicăm! Războiul în străinătate înseamnă opresiune la noi!“, adaugă bunicuța cu o voce stridentă, agitându-și pancarta cu furie. Ardoarea lor combativă declanșează zâmbete amuzate în jurul meu.

Mă întorc către scenă, sperând să aud ultimele cuvinte ale lui Susan Sarandon. Dar ea tocmai și-a încheiat discursul. Cu un ultim surâs și un semn de adio emoționat, actrița se îndepărtează. Dezamăgită, mă despart de cei doi oratori elocvenți și neînfrânați care încep să-mi spargă timpanele.

¹ Non-Aligned Movement – Mișcarea de Nealinieră. (n.tr.)

Un tânăr cântăreț brunet și bronzat intră atunci pe scenă în aplauzele lui Susan Sarandon. Aparent ezitant, el declară emoționat, cu un zâmbet timid: „Mă numesc Julian Jones și o să interpretez pentru voi «The Child», pe care l-am înregistrat cu legenda Gene Ginger“. Cu accentul lui sudic, blugii decolorați și ciocatele scâlciate, mă duce imediat cu gândul la un cowboy. Mă pregătesc să profit de acest interludiu pentru a culege mărturia de la manifestanți.

Totuși, ceva mă reține. Soarele își aruncă razele către Julian Jones și eu rămân ținută în loc. Cântărețul își începe balada fără acompaniament muzical, *a cappella* – o fi fost invitat în ultimul moment? N-o fi avut timp să-și aducă chitara? – și e frumos. Pare înconjurat de un halou de lumină. Umeri lați, nas acvilin și maxilar pătrat, bărbatul are acea frumusețe virilă care le înnebunește pe unele femei. Dar nu asta mă atrage la el. Am remarcat un detaliu care mă tulbură: mâinile lui tremură ușor. Emană din el o sensibilitate și o candoare copilărească, în total contrast cu fizicul lui. Treptat, cântărețul își recapătă siguranța de sine, se lasă în voia publicului și vocea îi devine tot mai puternică, intimă, reconfortantă. În cele din urmă, ea urcă în volute invizibile deasupra mulțimii pe care o unifică și o face curând să vibreze. Vocea lui îmi amintește de aceea a lui Bob Dylan. Sunt fermecată.

Două luni mai târziu, în timpul interviului, mă îndrăgostesc de Julian Jones.

Apartamentul lui Julian, în care urma să se desfășoare interviul, era situat pe strada 168, între Broadway și Amsterdam, în Black Harlem. În ziua aceea, ploua torențial și, bineînțeles, eu nu aveam umbrelă. Am sunat așadar la ușa unei *brownstone*, una