

Xavier Cornette de SAINT CYR

Prefață de **Christel PETITCOLLIN**

BĂRBAȚI MANIPULAȚI

Cum să ieși din relațiile cu femei
care manipulează

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

p h i l o b i o

HOMMES SOUS EMPRISE

LES MANIPULATRICES DANS LE COUPLE

Xavier Cornette de Saint Cyr

Copyright © Guy Trédaniel Éditeur – Paris 2020.

BĂRBAȚI MANIPULAȚI

CUM SĂ IEȘI DIN RELAȚIILE CU FEMEII

CARE MANIPULEAZĂ

Xavier Cornette de Saint Cyr

ISBN 978-606-9707-17-3

© 2021 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com

e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Renata Ungureanu

Redactare: Bianca Biagini

Corectură: Oana Țăranu

DTP: Petronella Andrei

Copertă: Roxana Soare

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DE SAINT CYR, XAVIER CORNETTE

Bărbați manipulați: Cum să ieși din relațiile cu femei care manipulează / Xavier Cornette de Saint Cyr; trad. din lb. franceză de Renata Ungureanu – București: Philobia, 2021

ISBN 978-606-9707-17-3

I, Ungureanu, Renata (trad.)

159.9

Cuprins

Prefață.....	5
Introducere.....	13
1. CÂND VORBIM DESPRE PERVERSIUNE	19
Manipulare și perversiune	19
Pentru a clarifica lucrurile	19
Jocul cu măștile	33
Destabilizarea psihică	36
Impactul unor vorbe.....	48
Dependență și dominație	59
Nimic nu este intenționat	59
Progres în mai multe etape	64
Cele patru ingrediente pentru crearea unei capcane.....	71
2. DE LA ZÂMBET LA RICTUS	93
Bărbații devin ținte?	93
O țintă facilă	93
Bărbați puternici și influența mediului asupra lor	103
De-a v-ați ascunselea cu diavolul	113
Cu cine avem de-a face?.....	114
Constante de care trebuie să ținem cont.....	134
Atenție, pericol!	151

3. CÂND CAPCANA SE ÎNCHIDE	167
Preluarea controlului	167
Izolarea	167
Acapararea teritorială	177
Șantajul afectiv și războiul dintre sexe	184
Jocuri care nu sunt, de fapt, jocuri	184
Sexul ca momeală și armă	189
Umilințe repetate	197
4. IEȘIREA DIN TUNEL.....	205
Ce nu trebuie să faceți sub nicio formă!	205
Să credeți că totul va fi ca la început	205
Să vă lăsați cuprinși de prea multă compasiune	208
Să încercați să salvați situația, cu orice preț.....	211
Să răspundeți așteptărilor exagerate.....	213
Să invocați scuzele ca formă de justificare	216
Cum se poate ieși dintr-o relație de dominație	220
Conștientizarea situației	220
Reîntoarcerea la cei apropiați.....	225
Scapă cine poate!.....	228
Cereți ajutor	236
Recuperarea.....	248
Concluzie.....	265
Mulțumiri.....	270
Despre autor	271

Prefață

Christel Petitcollin

Trebuia să existe o carte ca aceasta! Este exact ceea ce ne lipsea fiecăruia din bibliotecă cu referire la manipularea mentală: adică o lucrare care să vorbească despre dominația psihologică, foarte specifică, la care o femeie manipolatoare își supune partenerul de viață.

Firește că această carte n-ar fi putut fi scrisă decât de către un bărbat, unul elegant de altfel, întrucât bărbații care cad victime sunt adesea ei înșiși niște gentlemen. Să-i mulțumim deci lui Xavier Cornette de Saint Cyr, pentru că a dat dovadă de imparțialitate, de măsură și rafinament în abordarea acestui subiect, în pofida caracterului său obscur. Bărbații aflați sub dominație psihologică vor putea parcurge cartea fără a fi cătuși de puțin șocați de vreo urmă de vulgaritate. Iar să dai dovadă de clasă atunci când vorbești despre „nemernice”, asta da realizare! Până la apariția cărții *Bărbați manipulați*, acea parte a literaturii ce trata subiectul era scrisă în mare parte de către femei, adresându-se femeilor și din perspectiva unei femei aflate sub dominație masculină. Eu însămi am fost părtașă la așa ceva. În lipsa unor publicații mai adaptate la situația proprie, bărbații care s-au numărat printre clienții mei mi-au citit cărțile. Chiar dacă afirmațiile

Introducere

Absenți neidentificați?

Copii fiind, am citit fel de fel de basme, care se încheiau invariabil astfel: „Și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți și au avut mulți, mulți copii”. Apoi, la maturitate, am ascultat cântecul Ritei Mitsouko: „Așa urât se încheie, de obicei, toate poveștile de dragoste.” Iar, între timp, ne-am aplecat urechile la cântecul lui Jean Ferrat, *Aragon*: „Fericit cel ce moare din dragoste.” La urma urmei, nici nu mai știi ce să crezi!

Ca să nu mai amintim și de cuvintele pe care mulți le folosesc pentru a verifica dacă și cât de satisfăcute sunt partenerile lor: „Și... ești mulțumită?” Așa se instalează îndoiala. Nu este totul simplu sau liniar. Dragostea te poate împlini într-un mod minunat. Doar că uneori ea reprezintă și un mecanism de distrugere în masă pentru acele persoane care îi transformă pe cei de lângă ele în niște simple marionete pe care le folosesc după bunul lor plac. Vom vedea cum și de ce se întâmplă așa ceva, dar vom căuta totodată și diverse mijloace de a scăpa de o potențială tactică de distrugere.

Să luăm drept exemplu cazul lui Édouard. Stând în picioare și vorbind pe un ton poate prea calm, lasă impresia individului obosit, care a încercat tot ce depindea de el pentru a face lucru-

rile cât mai bine, dar păstrează încă urmele unei răni după un eșec, care încă doare. La șaizeci de ani, constată că și-a irosit mai bine de două decenii din viață. Iar douăzeci de ani înseamnă mult, când fiecare zi este plină de urlate, neliniște și umilinte, ori când fiecare discuție, chiar și inofensivă în aparență, se sfârșește cu reproșuri și critici dureroase. Édouard face parte din consiliul director al unei instituții financiare. El răspunde de luarea unor importante decizii strategice, coordonează echipe de experți cu vechime și negociază cu reprezentanți ai unor mari grupuri internaționale. Este renumit pentru profesionalismul său, pentru latura sa afabilă într-un mod cât se poate de firesc, dar și pentru abilitățile de a-i coordona pe oameni. Este un director extraordinar, apreciat și respectat. Dar a existat și o altă parte a vieții sale; una în care, zi de zi, în intimitatea vieții sale de cuplu, se lăsa insultat, rănit, umilit de o femeie, și anume de soția sa. Acum, în sfârșit, este despărțit de ea, de mai bine de trei ani. Numai că a fost o despărțire care l-a costat mult, extrem de mult. Cel mai tare îl doare faptul că, de trei ani, nu-și mai vede copiii, pe care mama lor i-a montat împotriva lui. Copiii pe care i-a iubit întotdeauna foarte mult și de care s-a ocupat mereu nici nu mai vor să audă de el în acest moment. Édouard nu poate decât să constate, cu amărăciune, eșecul dezastruos al familiei pe care a încercat, în ciuda tuturor întâmplărilor, să o construiască și să o păstreze până în punctul în care s-a trezit înghițit de explozia care a avut loc. Bruno, pe de altă parte, are în jur de cincizeci de ani. Antreprenor, având o origine socială modestă, a muncit fără încetare pentru a pune bazele firmei de construcții la care visase. Iar aceasta este o reușită de care se declară perfect mulțumit. Nu rămâne cu un profit prea mare de pe urma încasărilor, mai ales că este nevoit să cumpere mereu cadouri din ce în ce mai costisi-

toare pentru soția sa, în ideea în care ar putea să o îmbuneze pentru a obține, în sfârșit, aparenta liniște la care visează. Numai că ce face el nu este niciodată îndeajuns. A trebuit să ia un credit uriaș pentru a achiziționa o reședință mare în zona Bordeaux, pe care doamna a ținut morțiș să o renoveze în întregime și pe care, ulterior, apelând la șantajul afectiv, a reușit să o treacă pe numele ei. Mai mult, și-a luat și un amant. Acesta din urmă, cu solitudine și viclenie, i-a trimis lui Bruno un mesaj în care îi relatează în termeni cât se poate de concreți și grosolani cum își petrecea timpul cu soția lui și tot ce-i făcea, chiar în momentul în care Bruno negocia un contract, undeva în celălalt capăt al Franței. Toate acestea au culminat cu un divorț deosebit de violent. Chiar dacă a fost dat afară din casă, Bruno nu a scăpat doar cu atât, a trebuit să se înhame și la plata unei pensii alimentare consistente, întrucât fosta soție a reușit să ascundă o bună parte din propriile venituri și a obținut și custodia copiilor. Ba chiar a ajuns să-l facă pe judecător să creadă că *ea* era cea supusă agresiunilor soțului său și că suferea deosebit de tare din această cauză. Deși cei doi s-au despărțit, femeia continuă să-l hărțuiască ori de câte ori are ocazia.

Ce au în comun Édouard și Bruno – și mulți alți bărbați, de altfel – ar fi faptul că, într-o zi, drumul fiecăruia dintre ei s-a intersectat cu cel al unei femei manipuloare, care i-a sedus, făcându-i să viseze la un viitor minunat, iar apoi – lent, insidios și tenace – i-a stors de vlagă, până la ultimul strop, i-a distrus și privat de orice beneficiu, umilindu-i și lipsindu-i de prezența propriilor copii sau a celor apropiați. Vorbim despre genul acela de femeie capabilă să distrugă orice bucurie de a trăi, să compromită buna reputație a partenerului și relațiile pe care acesta le are cu familia, prietenii și colaboratorii. Pe femeie o caracteri-

zează dorința aprigă de a ruina efectiv tot ceea ce are sau reprezintă un om.

Despre astfel de drame nu se vorbește deloc sau doar foarte puțin. Cu toate acestea, astfel de bărbați chiar există, bărbați calcați în picioare de agresivitatea de care poate da dovadă o femeie, o agresivitate pe care nici n-o bănuim. De ceva vreme, apar menționați sub numele de perversi narcisici. Mai ales atunci când, în lipsa unei definiții precise și atente, amestecăm în aceste noțiuni comportamente disparate, de la schimbările de dispoziție, până la violența fizică. Pericolul constă în a vedea perversi pretutindeni ori în a ignora o atitudine care rămâne scandaloasă și poate deveni primejdioasă. Despre „perversele narcisice”, însă, nu se vorbește aproape niciodată.

Dacă lucrul acesta pe care îl numim „dominație” – însemnând sistemul care distruge capacitatea de a gândi analitic și de a acționa în fața executorului – este greu de înțeles de către femei, bărbații efectiv îl neagă cu desăvârșire. „Dacă te duce de nas, n-ai decât să mergi la alta!”, „Eheee, ar trebui să-i mai arăți din când în când cine-i șeful!”, „Ei, îți arde de glume! Vrei să mă faci să cred că te ține sub papuc nevastă-ta, care-i fată bună...!” Așa este construită societatea noastră: nimeni nu-și poate închipui că așa-zisul sex „tare” se lasă condus și maltratată de așa-numitul sex „slab”.

Bărbaților care se regăsesc în situația aceasta le este pur și simplu rușine. Fac orice ca să ascundă realitatea și să-și păstreze dramul de demnitate care le-a mai rămas, pentru ca astfel să nu devină ținta glumelor tuturor. Ca atare, nici nu aduc în discuție acest subiect. Nimeni nu vrea să creadă în veridicitatea unei astfel de povești în care femeia domină un bărbat, ba, mai mult, o face ani la rând! Câte femei nu denunță lipsa de empatie față de

suferințele lor în momentul în care depun plângeri la poliție! Chiar dacă lucrurile încep să se îmbunătățească din acest punct de vedere, în realitate, poliția și justiția încă nu au prea bine definite noțiunea de manipulare. Vă puteți imagina că lucrurile stau încă și mai rău când este vorba de un bărbat! În cel mai bun caz, i se va spune că tot ce are de făcut este să-și rezolve problemele de cuplu, cu care oricum se confruntă toată lumea, iar în cel mai rău caz – i se va râde în față.

Acești bărbați victime sunt „absenți”. Așadar, despre ei vom vorbi. Pentru a vedea clar cine sunt și prin ce trec. Dar în niciun caz în spiritul parității ori al răzbunării, cu afirmații de genul „Ah, vedeți? Și femeile pot fi perverse, nu doar bărbații!” Sub nicio formă, pe nimeni nu interesează aspectele de genul acesta. Ideea este să scoatem la lumină o realitate ascunsă, din umbră, însă la fel de autentică, cu toată violența și durerea ce o caracterizează, cu întregul ei caracter distructiv. Așa cum se prezintă ea pentru bărbații în discuție și, din păcate, pentru copiii acestora.

Referitor la profilul fiecăruia, trebuie precizat că, atât femeia manipuloare, cât și bărbatul manipulat își păstrează fiecare personalitatea și unicitatea. Există totuși unele constante, pe care le întâlnim de aproape fiecare dată, sau cel puțin variațiuni apropiate acestora, indiferent că apar încă de la debutul unei relații sau pe parcursul ei. Dintre toate aceste constante, unele se întâlnesc la toți manipulatorii, iar altele sunt mai degrabă specifice femeilor. Pe acestea urmează să le abordăm, ajutați de diverse mărturii, menite să ne permită să vedem felul în care anumite comportamente pot să se reflecte sub diverse forme. Bineînțeles, nu vom putea să abordăm absolut toate situațiile posibile; voi face referire la cele despre care chiar eu am cunoștință, fiindcă acestea ar trebui să fie îndeajuns pentru a alcătui o panoplie aproape exhaustivă.

Înainte de a începe, consider necesar să fac o precizare în privința vocabularului. Pentru că așa mi-am propus, cuvinte precum „manipulator“, „manipulatoare“, „manipulat“ și „manipulare“ vor fi folosite adesea, la fel și „victimă“ ori „pradă“, după ce vom fi stabilit mai bine ce înseamnă acestea, chiar dacă stilul poate părea la un moment dat greoi, pentru că se repetă aceleași noțiuni. Expresia „perversă narcisică“ nu va fi utilizată (sau va fi utilizată foarte puțin), în primul rând pentru că nu este foarte des întâlnită, ca noi să ne putem construi o imagine despre ea *a priori*, iar în al doilea rând pentru că, spre deosebire de prima, expresia „pervers narcisic“ (la masculin, deci) a fost într-atât de întoarsă pe toate părțile¹, încât a sfârșit prin a-și pierde din claritate.

Prima parte este una comună bărbaților și femeilor; comportamentele lor sunt identice. Cu toate acestea, în cărți, aproape întotdeauna se folosește cuvântul „manipulator“. Prin urmare, bărbații trebuie să facă un efort intelectual (și uneori emoțional) când întâlnesc cuvântul respectiv și să-l înlocuiască cu „manipulatoare“. Trebuie să schimbăm, în sfârșit, stilul acesta de a ne raporta la subiecți, iar întrucât cartea de față se referă la bărbații victime, atunci haideți să ne punem în locul lor și să vorbim de aici înainte despre „manipulatoare“ și numai despre „manipulatoare“.

Iar acum, haideți să ridicăm cortina și să vedem ce se întâmplă în dureroasa intimitate a acestor cupluri, în care unul dintre protagoniști îl sfășie și îl devorează pe celălalt.

¹ La începutul lui martie 2019, dacă tastai „pervers narcisic“ pe Google, îți apăreau nu mai puțin de 1.640.000 de răspunsuri.

1

CÂND VORBIM DESPRE PERVERSIUNE

MANIPULARE ȘI PERVERSIUNE

Pentru a clarifica lucrurile

Influență și manipulare

În primul rând, trebuie să definim ce este manipularea și care sunt principalele ei caracteristici. Ce înseamnă, în esență, manipulare? Pare să fi apărut așa, dintr-odată; înainte era mai degrabă discretă, iar apoi, parcă într-un mod din ce în ce agresiv, toți au început să vorbească despre ea. Dar acest apelativ este folosit întotdeauna în mod corespunzător? Există situații în care o persoană o acuză pe alta că ar fi manipulatoare, pentru că aceasta din urmă a făcut un lucru care celei dintâi nu i-a plăcut. Apoi, discutând cu persoana în cauză, aflăm că ea pur și simplu nu știe să spună „nu“, din cauza lipsei de încredere în propriile forțe și a greutății pe care o întâmpină în ceea ce privește afirmarea de sine. Dacă vi se propune un proiect pe care să-l realizați și vă gândiți să refuzați, însă spuneți „da“ din teama de a nu fi pe placul persoanei care îl propune sau de a lăsa o impresie neplăcută

despre propria persoană, ori pentru a vă conforma comportamentului general de grup, atunci nu se poate spune (decât în situații specifice) că sunteți manipulați. În momentul de față, sunteți, pur și simplu, o persoană căreia îi lipsește încrederea în ea, la fel ca multor altor mii sau chiar milioane de persoane.

Tot așa se face adesea confuzie și între discursul folosit de cineva pentru a manipula o persoană și cerința pentru ca manipularea să fie făcută cu succes. Acest tip de discurs se atribuie în mod obișnuit liderului unei companii, însă îl putem întâlni și printre cei apropiați: vorbim aici despre o persoană care dispune de o anumită putere de seducție și care îi determină cumva pe ceilalți să o urmeze atunci când propune ceva, fiindcă o face cu entuziasmul necesar și dând dovadă de multă convingere. Este genul de persoană care emană o anumită „forță”. Principalele caracteristici ale acestui tip de discurs sunt următoarele:

- Ceea ce se propune este cât se poate de clar; nu există nicio capcană, știți încotro vă îndreptați. Dacă apar dificultăți sau vi se cere să depuneți eforturi suplimentare, știți lucrul acesta încă de la început.
- Ce vi se propune este benefic pentru grup în ansamblu și/sau pentru dumneavoastră. Chiar dacă va trebui să vă dedicați din plin acestui lucru, la sfârșit veți ieși câștigător.
- Ce vi se propune presupune implicarea fiecărei părți: a dumneavoastră, desigur, dar și a persoanei din partea căreia vine propunerea. Aceasta nu va aștepta să faceți toată treaba și, după aceea, să aibă numai ea beneficii; deoarece trebuie să se ocupe, la rândul ei, de ceea ce are de făcut.

Discursul unei manipuloare sună cu totul altfel! Este plin de informații vagi, ambiguități și neclarități, dar și minunate promisiuni legate de viitor, atâta doar că... sunt în egală măsură abstracte și lipsite de coerență: ce ar fi de câștigat din asta, mai exact? Când? Și în ce fel? Evident că, în momentul în care ați îndrăzni să cereți informații mai concrete, vi se va reproșa că sunteți fie fricos, fie prea timid și că nu vă încumetați să ieșiți din propria „zonă de confort” (vai, groaznic, începe chiar să vă fie rușine!). La fel, vi se poate spune că riscați să dați cu piciorul unei șanse unice (moment în care începe să vă fie teamă că ați putea rata afacerea secolului). Mai puteți fi acuzat – printr-un straniu amestec de dispreț, regret și ton amenințător – că pur și simplu „nu aveți încredere” (aici, practic sunteți provocat ca, indiferent ce vi s-ar propune, să dați dovadă de încredere). Mai sunt cazuri în care vă treziți efectiv certat, luat la rost doar pentru că ați pus o întrebare! De fapt, discursul manipuloarei poate fi recunoscut după două aspecte principale:

1. Dacă ați fi știut de la bun început despre ce era vorba, atunci nu v-ați fi luat niciodată angajamentul de a face așa ceva. Ca atare, vă obligă să faceți un lucru pe care altminteri, în cunoștință de cauză, nu l-ați fi făcut. Iar atunci când, în sfârșit, vă dați seama în ce v-ați băgat, din păcate este prea târziu pentru a mai da înapoi. Așa se și explică, de altfel, toată acea ambiguitate de la început, natura vagă a explicațiilor date: se urmărea obținerea unui acord din partea dumneavoastră.
2. Din orice unghi ați privi, rezultatul este negativ pentru dumneavoastră și benefic exclusiv pentru manipuloare. Regula după care funcționează aceasta este „să ies mereu

în profit numai eu, iar celălalt să iasă în dezavantaj”: ea se va bucura de 90% dintre avantaje, nelăsându-vă decât un „generos” 10% (maxim), ori chiar nimic, ba poate chiar o pierdere, la o adică. Mai există și situații în care constatați că, pentru a obține un rezultat, dumneavoastră a trebuit să vă suflecați bine mânecile și să faceți 90% din treabă, în vreme ce ea nu s-a străduit decât pentru vreo 10%. Cele mai experimentate dintre aceste femei câștigă pe ambele planuri: n-au făcut oricum mare lucru și au reușit să se aleagă și cu tot câștigul.

Dacă ar fi să facem referire la un exemplu din viața de cuplu, iată ce ar putea să însemne toate acestea într-o situație cât se poate de banală. Partenera dumneavoastră de viață, manipuloare, propune să se ocupe ea de organizarea vacanței. V-ar fi plăcut să o petreceți într-un colțisor liniștit din Franța, pentru a vă odihni puțin. Ei bine, nici vorbă de așa ceva, pentru că veți nimeri fix în celălalt capăt al lumii: nisipuri albe, mări turcoaz și cocotieri. Nu-i nimic, sfârșiți prin a aproba alegerea ei. Trece pe la agenția de turism și vine acasă cu fel de fel de broșuri și propuneri de destinații. Și cu asta, gata, „treaba” ei se încheie aici (cu toate că se mai întâmplă să nu facă nici măcar atât). Căci, deși poate nu știți încă, veți afla cât de curând că va trebui să vă ocupați singur-singurel de transport, de cazare, vă veți informa ce vaccinuri sunt necesare și toate, absolut toate celelalte detalii legate de plecare vor intra tot în sarcina dumneavoastră.

Bun, dacă lucrul acesta se întâmplă doar o dată, nu e nicio dramă. Prima problemă, însă, ar fi faptul că un asemenea comportament nu este izolat; se repetă și intervine în toate aspectele vieții cotidiene, mai mult sau mai puțin importante.

Cea de-a doua problemă ar fi faptul că o manipuloare dispune de două arme groaznice, de care se servește din plin: face în așa fel încât să vă simțiți îndatorat și, în plus, chiar vinovat. Apelează la celebrul reproș: „După tot ce am făcut pentru tine!” Ei, da! Culpabilitatea aceasta... vom reveni adesea asupra ei. Precum genul acela de buruiănă de care nu reușești să scapi oricte ai face, și ea se insinuează pretutindeni, tot timpul, năpădind tot mai mult spațiul. Dacă e să ne raportăm la exemplul dat mai sus, dumneavoastră sunteți practic cel care se face vinovat de ora nepotrivită a zborului, de locul neinspirat în care ați ales să vă fotografiați ori de proasta alegere a hotelului și tot așa. Dacă plouă, sunteți direct responsabil pentru timpul mohorât care vă strică vacanța, iar dacă vremea este frumoasă, atunci tot dumneavoastră sunteți de blamat pentru căldura insuportabilă; dacă locul este liniștit, atunci vă faceți vinovat pentru izolarea aceasta prostească, într-un colț uitat de lume, iar dacă este aglomerat – atunci clar sunteți răspunzător pentru vacarmul îngrozitor, care nu se mai termină. Pe scurt, orice ați face, se va dovedi rău sau, în orice caz, o alegere neinspirată. Cert este că pe dumneavoastră nu se poate conta: sunteți într-adevăr prea... (cel mai adesea, urmează o suită de adjective depreciative și ofensatoare). La revenirea din vacanță, toți cunoscuții vor fi deja la curent cu incapacitatea de care ați dat dovadă în organizarea unei simple vacanțe, lucru pe care până și un copil de 10 ani ar fi știut să-l facă.

Iată cam ce ar însemna, în mare, manipularea – fără a pătrunde în subtilități. Repetat în mod frecvent, modul acesta de a face lucrurile atrage după sine o pierdere graduală a tuturor reperelor pe care le aveți. La fel se va întâmpla și cu încrederea în propriile capacități, căci cum ați putea să v-o mențineți dacă vi se