

TREI

Cum să te impui
în fața manipulatorilor

FRÉDÉRIC FANGET, ODILE DARBON

Traducere din limba franceză de
Sorana Oțetea

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Victor Popescu

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio

FOTO COPERTĂ: ©Paper Boat Creative/Getty Images

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Crenguța Rontea

CORECTURĂ:

Cristina Teodorescu
Dușa Udrea-Boborel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**FANGET, FRÉDÉRIC**

Cum să te impui în fața manipulatorilor / Frédéric Fanget, Odile Darbon;
trad. din lb. franceză de Sorana Oțetea. – București : Editura Trei, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-1830-4

I. Darbon, Odile

II. Oțetea, Sorana (trad.)

159.9

Titlul original: Affirmez-vous face aux manipulateurs

Autori: Frédéric Fanget, Odile Darbon

Copyright © ODILE JACOB, 2022

© Editura Trei, 2023

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, **C.P.** 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Preambul	11
Introducere	15
Partea întâi. Să înțelegem manipularea pentru a o putea recunoaște mai ușor	
Capitolul 1. De la comportamentul manipulator la relația manipulatoare	21
Ce este comportamentul interpersonal?	21
Caracteristicile comportamentului manipulator: modelul vulpii	27
Ce este o relație manipulatoare?	29
Capitolul 2. Desfășurarea scenariului manipulator	31
Primul stadiu: agățarea (A) prin oferirea de speranțe	32
Al doilea stadiu: promisiuni (P) neonorate și primele deziluzii	44
Al treilea stadiu: abuzurile (A) și culpabilizarea	47
Al patrulea stadiu: Re- (R)	51
Al cincilea stadiu: Ieșirea (I)	54
Capitolul 3. Ce se întâmplă în miezul procesului de manipulare: cazul lui Sophie	57
Sophie și promisiunea lui Guillaume	58

Promisiunea neonorată	61
Faza de abuz: căderea, decepția, deziluzia	64
Capitolul 4. Oare sunt manipulabil?	68
Amabilitatea voastră îi dă un avantaj manipulatorului?	68
Ce ne poate face vulnerabili la manipulare	71
Nimeni nu trebuie să dovedească faptul că e o persoană valoroasă	85
Sindromul Asperger: prada ideală pentru manipulator	86
Ne lăsăm manipulați cu bună știință?	95
Partea a doua. Artă de a dejuca manipularea	
Capitolul 5. Soluții pentru faza de debut a manipulării	101
Reperarea zonelor de umbră	102
Când primim cadoul fără să ne simțim prea îndatorați	103
Să reperăm complimentele manipulatorilor și să știm cum le facem față	104
Clarificarea mesajelor vagi	110
Accept să fie criticat ceea ce fac, nu ceea ce sunt	119
Să rămânem în cadrul relațional	119
Să rămânem concentrați în noi înșine	121
Capitolul 6. Soluțiile în situația promisiunii neonorate	127
Metoda „DESC“	128
Să acționăm asupra gândurilor noastre: modificarea atribuirii	134
Metoda DESC și modificarea atribuirii — două tehnici complementare	142
Capitolul 7. Soluții contra abuzurilor	145
Trierea selectivă a mesajelor „mascate și lipite“	146
Refuzul mingii	151

Arma fatală: să știi să spui „nu“ cu metodă	152
Să ne schimbăm modurile de gândire pentru a scăpa de abuzuri	163
Capitolul 8. Formularea unui refuz personalizat și adaptat contextului: terapia Alexiei	171
Cele cinci scenarii de refuz	172
Capitolul 9. Soluții pentru momentul în care ne confruntăm cu noi promisiuni	183
Ultima șansă	183
Verificarea coerenței dintre vorbele și faptele manipulatorului. De la naivitate la realism	184
Tehnica DESC pentru modul în care suntem tratați	187
Să nu ne mai justificăm și să utilizăm tehnica „plăcii zgâriate“	188
Stingere și persistență	190
Metoda PPR	194
Metoda ceții	200
Metoda deriziunii	204
Limitele acestor metode	206
Capitolul 10. Separarea	208
Acceptarea despărțirii: mai bine îți pierzi mâna decât viața	209
Să fim clari în momentul separării	209
Asumarea separării și evitarea reluării relației	210
Să nu mai alimentăm relația	211
Să ne reîntâlnim cu manipulatorul?	213
Sunteți tentați să-l contactați din nou pe manipulator sau să aflați ce mai face?	215
Cum să nu mai începem o nouă relație manipulative	216
Violența și schemele interne narcisice și psihopate	218

Capitolul 11. Răspunsuri la întrebările voastre	225
Oare e și vina mea?	225
Au existat indicii că relația lua o întorsătură neplăcută?	227
Aș putea reîncadra relația înainte ca scenariul să devină catastrofal?	227
Faptul de a fi fost implicat într-o relație toxică poate crește probabilitatea de a mai avea de-a face cu încă una?	228
Ar trebui să-l considerăm pe manipulator ca fiind „periculos“ sau e mai bine să luăm atitudine?	229
Cum îmi poate dăuna postura de victimă într-o relație manipulative?	230
Există ceva în mine care m-a făcut să fiu mai ușor de manipulat?	231
Ce tehnici ne pot ajuta să facem față manipulării?	231
Concluzie	233
Informații suplimentare	235
Mulțumiri	238

Preambul

Marie-Alix este o tânără studentă de 22 de ani. Atunci când dorește să-și închidă contul bancar, ea decide, la sfatul consilierului ei bancar, care se arată foarte disponibil, să semneze pentru acordarea unui împrumut pentru studii cu o dobândă considerată ca fiind foarte avantajoasă. Ulterior, va descoperi însă că taxele de administrare a contului erau cele mai ridicate de pe piață.

Michel este un bărbat foarte serviabil, purtându-se prevenitor cu vecina sa, ajunsă la o vârstă înaintată. Ea îl întreabă ce mai face, atunci când se întâlnesc pe scări. El îi propune s-o ajute cu mici reparații, apoi s-o însoțească la plimbare prin cartier, pentru ca ea să se simtă în siguranță... Michel este orfan și simte din partea acestei femei o iubire aproape maternă. Însă puțin câte puțin bătrâna doamnă se transformă într-o scorpie exigentă și intruzivă, ajungându-se chiar la deteriorarea relației dintre Michel și soția sa.

Marianne, având în jur de 60 de ani, dă semne de depresie: „Îmi dau seama că mama nu m-a iubit niciodată. Nu avea iubire decât pentru fratele meu. Deși nu se întâlnesc aproape deloc, ea nu vorbește decât despre el și despre așa-zisa lui reușită profesională. Când nu mai suport, îmi răresc vizitele și, tocmai atunci, ea face în așa fel încât să se îmbolnăvească. Cu o voce scăzută și drăguță, mă roagă să vin de urgență. Îngrijind-o și ocupându-mă de ea, am impresia că sunt în sfârșit recunoscută drept o fiică bună, dar imediat ce se simte mai bine, reîncepe



să mă denigreze și să-mi critice până și cea mai neimportantă decizie“.

Nadia, în jur de 40 de ani, divorțată, crește singură doi copii, în ciuda unor mari dificultăți financiare. Fostul ei soț refuză să-i plătească pensia alimentară și o umilește. Cu toate acestea, relația lor începuse foarte bine: „Când ne-am întâlnit, a fost dragoste la prima vedere. Când i-am spus că visam să devin mamă, mi-a răspuns că va fi alături de mine. Atunci când am născut al doilea copil, mi-a propus să nu mai lucrez. Am acceptat să demisionez din postul meu de contabilă, unde mi-era foarte bine, unde eram respectată, împlinită și bine plătită. De-a lungul anilor, el s-a arătat din ce în ce mai puțin disponibil și mai puțin drăguț, criticându-mi aspectul fizic. Când începeam să plâng, redevenea foarte amabil. După o serie de suișuri și coborâșuri, nu prea mai știam la ce să mă aștept. Atunci când copiii mei au intrat la facultate, am hotărât să-mi reiau serviciul la fosta mea întreprindere. Începând de atunci, totul s-a schimbat. A devenit rău, agresiv verbal și mi-a spus că nici nu se punea problema să-mi reiau serviciul, că avuseserăm o înțelegere, că eu mă ocupam de copii, iar el asigura resursele căminului. Mințea când spunea că eu fusesem cea care hotărâse să nu mai lucrez. M-am simțit vinovată, ca și cum totul era din vina mea și atunci am făcut o depresie, agravată de divorțul care a urmat“.

Lisa, 25 de ani, o tânără discretă și amabilă, a fost angajată la o mică firmă de servicii în domeniul informaticii. „La început, totul mergea bine cu șeful meu. Îmi era șef direct într-un birou chiar alături de al său, era foarte amabil cu mine. Asta mi-a dat încredere. După câteva luni, a început să mă complimenteze în mod sistematic, postându-se tot mai aproape de mine. Într-o zi m-a invitat la cină ca să vorbim despre serviciu. În loc de asta, mi-a făcut avansuri, iar eu m-am simțit foarte stânjenită — nu știam cum să refuz, de frica eventualelor consecințe. Apoi m-a

invitat să petrec sfârșitul săptămânii cu el. Am refuzat și s-a enervat. Începând din ziua aceea, m-a alungat în cel mai mic birou al firmei și aproape că nu-mi mai vorbea, cu excepția ocaziilor în care îmi critica munca.“ Lisa a fost nevoită să-și părăsească slujba și încă îi vine greu să nu se învinuiască pentru asta.

Așa cum ne demonstrează aceste istorii, manipularea atinge toate domeniile vieții noastre, de la relațiile superficiale sau utilitare (vecinătate, bancă) până la cele fundamentale, profesionale sau afective. Fie că există sau nu pierderi financiare, apar diverse alte consecințe în urma manipulării: scăderea stimei de sine, riscul de a nu mai avea încredere în viitor și de a simți neîncredere față de noile relații. Din acest motiv, noi dorim să prezentăm în această carte care sunt mijloacele de a contracara această tristă evoluție și care pot permite fiecărei persoane vizate să-și regăsească, într-un timp cât mai scurt, încrederea și speranța.

Introducere

Această carte, scrisă de doi terapeuți experimentați, este destinată celor manipulați. De fapt, ni se potrivește tuturor, căci cu toții putem fi vizați la un moment dat. Exemplele sunt numeroase, din toate domeniile vieții, oricare ar fi vârsta, sexul sau profilul protagoniștilor.

Obiectivul nostru este de a fi de ajutor în descurajarea relațiilor manipulative care ne invadează societatea. Chiar dacă manipularea nu este un fenomen exclusiv negativ — orice relație umană conține o doză de influență și de seducție —, noi ne vom concentra aici asupra daunelor psihice pe care le provoacă relațiile manipulative.

Această carte pe care noi am dorit-o practică, explicativă și concretă are ca obiectiv, în prima parte, descrierea scenariului manipulator, cu elementele sale tipice: agățarea, promisiunile neonorate, îndoielile și decepțiile, noile promisiuni și abuzul. O bună cunoaștere a scenariului stereotip ne va încuraja să fim vigilenți și ne va permite să recunoaștem mai repede o relație manipulative pentru a-i pune capăt mai devreme și pentru a prelua frâiele relației.

Depistarea tentativei de manipulare reprezintă o primă etapă, dar a ști să descurajezi manipularea este o artă utilă și complementară, pe care noi dorim să v-o transmitem. Vom prezenta tehnici verificate, remarcabil de eficiente, care vor fi explicate și ilustrate prin numeroase exemple reale, dar modificate din rațiuni de confidențialitate.



Fiind specializați în terapia cognitiv-comportamentală (TCC), vom prezenta informațiile actuale care permit clasificarea relațiilor omenești în funcție de cele patru comportamente umane principale, așa cum sunt clasificate de către specialiștii în psihologie.

Pe plan social, comportamentul manipulator pare să câștige progresiv teren asupra tuturor celorlalte genuri de relații. Comportamentul pasiv-inhibat a devenit nelalocul său într-o societate care apără drepturile minorităților, iar acest lucru este îmbucurător. Comportamentul agresiv, incluzând aici și comunicarea nonverbală violentă, nu este acceptabil într-o societate evoluată, care dorește seninătate și amabilitate între oameni. Comportamentul asertiv, care permite stabilirea unor relații împlinite în care fiecare se exprimă cu respect față de celălalt, este încă insuficient cunoscut, din păcate; prea puțin învățat în familii, școli sau universități.

Este, fără îndoială, unul dintre motivele pentru care comportamentul manipulator face promisiuni atrăgătoare sub masca sa simpatcă. Purtător aparent al valorilor pozitive și consensuale, el este pe cale de a ne invada societatea.

Tocmai din această relație manipulatorie toxică ne dorim noi să ieșim, din aceste raporturi de dominare, pentru a le putea înlocui cu relații echilibrate, bazate pe asertivitate, pe respectul față de ceilalți, așa încât fiecare va putea să se împlinească. Acesta este singurul obiectiv al acestei cărți.

În calitate de terapeuți, noi am dorit, de asemenea, să răspundem întrebărilor pe care ni le pun pacienții care au curajul de a-și învinge rușinea și care vin să ne consulte și să ne încredințeze povestea lor. Am luat în considerare aici principalele întrebări, așa cum ne-au fost adresate. Ele exprimă problemele pe care le-au trăit adesea, dar și întrebările cele mai frecvente. Poate că ele sunt

aceleași cu cele pe care vi le puneți și voi. În această carte, avem ambiția de a răspunde la toate întrebările.

1. Oare e și vina mea? Sunt oare responsabil și/sau vinovat pentru această manipulare?
2. Aveam indicii ca să văd că relația lua o întorsătură negativă?
3. Pot oare redefini o relație înainte ca scenariul să devină catastrofal?
4. Oare faptul de a fi fost într-o relație toxică crește probabilitatea de a intra din nou într-o relație similară?
5. Trebuie să-l consider întotdeauna pe manipulator ca fiind „periculos“ sau trebuie să încerc să mă impun în acea relație?
6. Cum îmi poate dăuna poziția de victimă în cursul unui proces de manipulare?
7. Există ceva în mine care mă face mai ușor de manipulat?
8. Ce tehnici mă pot ajuta să fac față manipulării?

Provocarea noastră este de a aborda aceste întrebări pe parcursul întregii lucrări.

Partea întâi

Să înțelegem
manipularea
pentru a o putea
recunoaște mai ușor

Manipularea este un proces în cursul căruia o persoană, pe care o vom numi „manipulatorul“, va încerca să obțină de la un alt individ, pe care îl vom numi „cel manipulat“, un lucru pe care, în principiu, cel manipulat n-ar fi vrut să-l ofere sau pe care el îl va oferi fără a fi conștient de consecințe.

Alegerea adresării la masculin de-a lungul acestei cărți este o opțiune a celor doi autori. Este de la sine înțeles că uneori „manipulatorul“ poate fi de fapt o manipuloare, iar cel manipulat poate fi un bărbat. Manipularea nu ține nici de sex, nici de gen în mod special. Este un comportament uman prezent în toate domeniile vieții noastre: amoros, familial, profesional, amical, social. Se caracterizează printr-un scenariu specific, comun tuturor relațiilor manipuloare pe care le putem trăi zilnic.

În această parte care vizează analiza scenariului manipulator, vom defini mai întâi ceea ce înseamnă un comportament manipulator și o relație manipuloare (în Capitolul 1), după care vom detalia scenariul recurent în Capitolul 2. Scenariul manipulator va fi ilustrat de un exemplu real, cel al lui Sophie, în Capitolul 3. În cursul Capitolului 4, vom analiza ce anume ne poate face vulnerabili la manipulare și în special cum anumite moduri de gândire ne pot face mai ușor de manipulat.