

**Anne Clotilde Ziégler**

**De ce nu  
l-am părăsit?**

**Cum îți revii  
după relația  
cu un pervers  
narcisic**

Ilustrații de Gomargu

Traducere din limba franceză  
de Cristina Michaela Tache și Gabriel Drăghici

POLIROM  
2024

# Cuprins

Introducere .....	9
-------------------	---

## Partea I

### **Mecanismele abuzului**

*De ce nu l-am părăsit?*

Pentru că nu mai știu dacă am o relație cu un înger sau cu un demon .....	17
--	----

*Alternanța seducție-distrugere*

Pentru că accept să mă îndoiesc de propria realitate .....	29
--	----

*Mecanismul de proiecție și inversarea rolurilor*

Pentru că ajung să cred că eu am o problemă.....	45
--	----

*Efortul de a-l aduce pe celălalt în pragul nebuniei  
sau gaslighting-ul*

Pentru că așa m-am obișnuit .....	63
-----------------------------------	----

*Obișnuința și implicațiile sale relaționale*

Pentru că nu-mi mai amintesc exact.....	75
---	----

*Amnezia*

Pentru că cei din jur nu înțeleg .....	89
--	----

*Rolul anturajului*

Pentru că sunt blocat/ă în această situație .....	105
---	-----

*Înlănțuirea*

Pentru că ajung să cred că nu sunt bun/ă de nimic.....	127
--	-----

*Prăbușirea imaginii de sine*

Păi pentru că îl (o) iubesc!.....	149
-----------------------------------	-----

*Iubirea*

## Partea a II-a

### **Vulnerabilitățile victimei**

<i>De ce nu l-am părăsit?</i>	
Pentru că mi-e teamă că mă va părăsi .....	165
<i>Vulnerabilitatea față de abandon</i>	
Pentru că am o senzație de vid interior și lipsă de speranță ....	175
<i>Carența afectivă</i>	
Pentru că nu sunt bun/ă de nimic și mi-e rușine de mine .....	187
<i>Vulnerabilitatea față de desconsiderare și de rușinea     de propria persoană</i>	
Pentru că nu mă simt în stare să mă descurc de unul singur/una singură .....	199
<i>Vulnerabilitatea față de dependența materială și practică</i>	
Pentru că atunci când iubesc uit cine sunt .....	213
<i>Vulnerabilitatea față de fuziune</i>	
Pentru că nu reușesc să mă împotrivesc.....	225
<i>Vulnerabilitatea față de supunere</i>	
Pentru că sunt sensibil/ă la nefericirea altuia, pe care nu o suport.....	241
<i>Vulnerabilitatea față de abnegație</i>	
Pentru că percepția mea asupra lumii este foarte sensibilă și uneori asta îmi creează probleme .....	255
<i>Hipersensibilitatea</i>	
<i>Concluzie</i> .....	271
<i>Anexă</i> .....	273
<i>Mulțumiri</i> .....	277

### *Agresorul și acceptarea de sine a victimei*

Această acceptare de sine îi este total străină perversului narcisic. I-ar plăcea să posede (așa cum posezi un obiect) această blândețe, această tandrețe, detașare de sine lucidă și jovială pentru a putea să adopte o nouă atitudine avantajoasă, să afișeze aere de înțelept și să se facă admirat, însă nu poate înțelege despre ce este vorba, fiindcă e atât de devorat de narcisismul lui patologic, singurul care îi permite să mențină într-un tot fragilul edificiu al persoanei sale. Și atunci, ca de fiecare dată când nu poate să-și însușească una dintre calitățile victimei sale, când nu o poate deposeda pe ea de acea calitate, se va înverșuna să o distrugă, cu atât mai mult cu cât îi este greu să o streseze și să o aducă sub controlul lui, atunci când ea are o bună acceptare de sine. Victima are aerul că se simte în largul ei, iar el nu suportă asta.

Cel mai sigur mijloc de a distruge acceptarea de sine a victimei este să o faci să se rușineze pentru ceea ce este, pentru ceea ce face, pentru imperfecțiunile și trăsăturile ei, pe care agresorul se va înverșuna să le descrie drept defecte. O va lua în derâdere, îi va dezvălui secretele intime în public, pentru a-i instiga pe ceilalți să râdă de ele, o va pune pe victimă într-o situație neplăcută, o va surprinde în momente când aceasta se credea singură pentru a ironiza ceea ce este pe cale să facă, îi va refuza cu dispreț și exagerate reflecții acide „ofrandele” spontane, de preferință sexuale, dar nu numai. O va hăitui cu disprețul său zeflemitor, aidoma ochiului lui Dumnezeu care l-a urmărit pe Cain până în mormânt, până când aceasta se retrage în sine și nu mai îndrăznește să se exprime. Și astfel rușinea de sine va interveni, ca o peliculă toxică între victimă și lume, și între victimă și ea însăși. În momentele cele mai cumplite, nu va avea decât o dorință: să se ascundă, să dispară.

Greu, în aceste condiții, să se afirme pentru a impune niște limite și a pune capăt relației.

## Încrederea în sine

Încrederea în sine înseamnă conștientizarea resurselor și competențelor proprii și, pornind de aici, capacitatea de a depăși provocări rezonabile. Aceasta nu este un dat intrinsec: ea se construiește pe măsură ce întâlnim noi provocări și se dezvoltă odată cu reușitele.

Un aspect important trebuie reținut: creșterea încrederii în sine depinde de percepția, de reprezentarea, de conștientizarea resurselor proprii, a victoriilor, a reușitelor, și nu de reușitele în sine. Nu cunoaștem realitatea decât prin intermediul propriilor percepții și al modului în care le conștientizăm, și la fel se întâmplă și cu încrederea în sine: dacă ne minimalizăm realizările sau dacă le percepem doar ca fiind fructul întâmplării și al norocului, nu ne vom spori încrederea în noi înșine; dimpotrivă, dacă le dăm o importanță mai mare, transformând o realizare fără mare importanță într-o înfăptuire măreață, riscăm să ne facem iluzii în privința adevăratei noastre puteri. Astfel, am avut o pacientă care spunea că nu făcuse *decât* medicina, minimalizându-și inteligența, orele de muncă, perseverența și altruismul care-i fuseseră necesare pentru a ajunge la capătul celor opt ani de studii și de stagii de practică, iar o alta care se mândrea cu faptul că își făcea în fiecare săptămână cumpărăturile, fără să fi suferit de vreo fobie, nici de tulburări obsesiv-compulsive, nici de orice altceva ce ar fi putut reprezenta un impediment în calea realizării acestei sarcini și care să transforme efectiv această acțiune într-o performanță.

Nu există provocări obiective: ceea ce pentru cineva poate reprezenta o încercare poate să nu fie același lucru pentru altcineva. La fel se întâmplă și cu vorbitul în public, cu mersul la un cocteil la care nu cunoști pe nimeni, cu completarea unui document administrativ etc.

### *Agresorul și încrederea în sine a victimei*

În dinamica impunerii dominației de către perversul narcisic există două faze. În primul rând, acesta remarcă o persoană pe care o găsește frumoasă și puternică, căutând să se asocieze cu ea pentru a atrage asupra lui calitățile pe care le sesizează la aceasta și pentru a se bucura de prestigiul indirect de care crede că va beneficia frecventând această persoană. Bineînțeles că asta este o iluzie, gândire magică: nimeni nu poate „fura” calitățile altcuiva frecventându-l asidu, iar atunci când petreci mult timp în preajma cuiva pentru a beneficia de prestigiul lui, în cel mai bun caz rămâi în umbra acestuia. A doua fază, mult mai lungă, este cea a dezamăgirii, a geloziei (invidia ostilă) și a distrugerii înseși calităților care îl atrăseseră inițial pe agresor.

Din acest punct de vedere, încrederea în sine a victimei îl atrage ca un magnet, ca și realizările acesteia. Contează pe faptul că va fi prins în siajul victimei și se va comporta ca și când realizările acesteia ar fi în totalitate sau în parte ale lui. Își pierde iluziile rapid, pentru că în final nu obține nimic, ceea ce constituie un atac la adresa narcisismului său grandios și fragil și riscă să-i dezvăluie impostura. În consecință, trebuie să distrugă cât mai repede ceea ce îl pune în umbră.

#### 1. Minimalizarea realizărilor victimei

După cum am văzut, încrederea în sine nu se construiește pe baza realizărilor efective, ci pe baza reprezentării pe care o avem despre ele, de aceea este foarte ușor să o zdruncinăm. Pentru un agresor, este suficient să schimbe în sens defavorabil imaginea victimei despre ceea ce a realizat. Pentru asta sunt posibile mai multe manevre (creativitatea distructivă

fiind infinită, lista ce urmează<sup>1</sup> nu are pretenția că epuizează subiectul):

- Banalizarea realizării: „Ai făcut medicina, și ce-i cu asta? Toți medicii au făcut medicina, nu?”.
- Compararea reușitei cu o alta care are o reputație mai bună: „Medicina? Totuși, nu e nici Politehnica, nici Școala Națională de Administrație!” sau „Da, în sfârșit, dar nu ești decât generalistă! Îți reamintesc că n-ai fost capabilă să-ți iei internatul în chirurgie...”.
- Atribuirea reușitei altor factori decât calităților și muncii victimei: „Medicina? Dacă n-ai fi fost o burgheză opulentă, cu părinți medici care ți-au ușurat munca și și-au pus în mișcare relațiile, n-ai fi făcut niciodată medicina, crede-mă!”.
- Persiflarea unui pretins orgoliu al victimei<sup>2</sup>: „Ce tot îi dai cu statutul tău de medic? Crezi că asta îți ascunde prostia crasă și celelalte defecte? Nu păcălești pe nimeni!”.
- Minimalizarea realizării în sine: „În zilele noastre, oricine poate să facă medicina! Diploma asta nu mai are nicio valoare!”.
- Transformarea reușitei în semn al infamiei: „Medic? Vrei să spui colaborator al dictaturii sanitare?”.

De fiecare dată când victima reușește să realizeze ceva, este bombardată cu astfel de „argumente” și sfârșește prin a-și însuși ideea că în fond n-a reușit mare lucru... iar încrederea ei în sine se dezintegrează încetul cu încetul.

---

1. Bineînțeles, exemplul ales, „a urma facultatea de medicină”, poate fi înlocuit cu orice altă reușită.  
 2. Aceasta este o proiecție: în realitate, agresorul este cel din cale-afară de orgolios.

## 2. Semănarea îndoielii

Ținând cont de realizările anterioare, odată asimilată ideea că ești în mod indubitabil capabil/ă să depășești provocările, încrederea în sine îți permite să te lansezi spre noi provocări. În același timp, depășirea unei provocări înseamnă de fiecare dată asumarea unui risc, care este însoțită de temeri. Agresorul va profita din plin de această breșă și va semăna îndoiala în privința șanselor victimei de a ajunge la un rezultat și va face în așa fel încât acesteia să-i crească anxietatea anticipativă, asta în cazul în care nu-i va sabota pur și simplu șansele de reușită, de exemplu, făcându-i o scenă înaintea unei reuniuni importante, „uitând” să-i transmită corespondența sau un mesaj crucial, „rătăcind” un dosar, luând mașina când victima are nevoie de ea, lăsând să scape informații sensibile sau compromițătoare ori lansând zvonuri.

În consecință, în momentul în care victima se gândește să plece, nu mai este sigură că va reuși să înfrunte suferința conflictului cu agresorul, cursele pe care în mod sigur acesta i le va întinde, eliberarea de diferitele forme de dominație întrepătrunse la care este supusă și faptul de a se regăsi singură, mai ales când are copii. „N-o să te descurci fără mine” este o profeție sumbră, pe care pacienții mei mi-au relatat-o adesea, profeție care, dacă nu este desființată, sfârșește prin a-și croi drum în psihicul victimei, paralizând-o din pricina anxietății.

## Interacțiunile dintre cei trei piloni ai imaginii de sine

Stima de sine, acceptarea de sine și încrederea în sine formează un sistem, adică fiecare dintre ele interacționează cu celelalte două.

- O stimă de sine satisfăcătoare permite accesarea la acceptarea de sine, mai cu seamă la conștientizarea lucidă – nici prea mult, nici prea puțin – a calităților și defectelor proprii. Îți permite de asemenea să crezi suficient în tine ca să depășești provocările rezonabile și astfel să-ți alimentezi încrederea în propria persoană.
- Acceptarea de sine permite o stimă de sine echilibrată, adică nici prea mare, dar nici depreciață, pentru că autoevaluarea este matură și bine intenționată. Aceasta permite și asumarea unor riscuri fără să fie legate de mize narcisice prea mari, care ar pune obstacole în calea acțiunii.
- În sfârșit, încrederea în sine permite dezvoltarea stimei de sine în caz de reușită. Aceasta permite și lansarea către noi aventuri, persoana în cauză știind că are resursele necesare pentru a accepta un eșec.

Fiecare dintre cei trei stâlpi ai acestui sistem este așadar legat de ceilalți și îi susține pe aceștia. În consecință, lucru valabil în cazul oricărui sistem, modificarea uneia dintre componente va modifica echilibrul întregului sistem; este suficientă deteriorarea unuia dintre ei pentru ca totul să funcționeze mai puțin bine. Dacă agresorul acționează cu precădere asupra unei părți a sistemului, o va antrena pe victimă pe o spirală descendentă, dar, ca să fim realiști, acesta va căuta mai degrabă să distrugă sistemul în totalitate. Nimeni nu îi poate fi superior în niciun fel, acest lucru ar pune în joc narcisismul lui grandios, care îi strivește pe ceilalți.