

LIBRIS

We know
books

LES PRISONS FAMILIALES
SE LIBÉRER ET GUÉRIR DES
VIOLENCES INVISIBLES

Anne-Laure Buffet

© 2019, Éditions Eyrolles, Paris, France

CÂND FAMILIA DEVINE ÎNCHISOARE
ABUZUL PSIHOEMOȚIONAL
SAU VIOLENȚA INVIZIBILĂ ÎN RELAȚII

Anne-Laure Buffet

ISBN: 978-630-6614-60-8

© 2026 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducător: Ioana Medeș
Redactare: Bianca Biagini
Corectură: Oana Țăranu
DTP: Gabriela Căpitănescu
Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BUFFET, ANNE-LAURE

Când familia devine închisoare : abuzul psihoemoțional sau violența
invizibilă în relații / Anne-Laure Buffet ; trad. din lb. franceză de Ioana Medeș. –
București : Philobia, 2026

Conține bibliografie
ISBN 978-630-6614-60-8

I. Medeș, Ioana (trad.)

159.9

Anne-Laure Buffet

**Când familia
devine închisoare**
Abuzul psihoemoțional
sau violența invizibilă în relații

Traducere din limba franceză de
Ioana Medeș

philobia

*Celor care împărtășesc cu mine întrebările lor,
copiilor care aspiră să crească,
adulților care visează să fie din nou copii.*

A.-L. Buffet

CUPRINS

Introducere.....7

Prima parte Un tipar opresiv

Capitolul 1 Călăi invizibili 15

Capitolul 2 Mecanismele violenței..... 33

Capitolul 3 Viața într-un spațiu închis 51

Partea a doua Prizonierii familiei

Capitolul 4 Fragilitatea relațiilor umane..... 73

Capitolul 5 Copilul abuzat..... 81

Capitolul 6 Adultul care suferă..... 97

De la evadare la libertate

Capitolul 7 Ruptura	115
Capitolul 8 Reconstrucția	127
Capitolul 9 Perioada de după	145
Concluzie.....	159
Mulțumiri	163
Bibliografie	165

INTRODUCERE

Uneori ne simțim hărțuiți pentru că am primit două mesaje într-o zi; ne considerăm victime ale violenței psihologice la prima insultă; ne acuzăm partenerul sau partenera de maltratare la cel mai mic dezacord în cuplu... Din neștiință sau din lipsa unei distanțe critice, din dorința de a fi validați ori dintr-un impuls de compasiune, din conformism sau din tentația de a „normaliza” realitatea, ajungem să folosim termeni inadecvați pentru a descrie situații care nu sunt, în fapt, nici violente, nici definitorii pentru hărțuire. Amalgamele sunt frecvente, iar confuziile prea numeroase. Utilizarea unui cuvânt în locul altuia denaturează judecata și trăirile și banalizează în mod periculos adevărata violență invizibilă.

Rețelele sociale favorizează acest abuz de limbaj, ducând uneori la o concurență nesănătoasă între internați. În loc să ne întrebăm care sunt propriile noastre fisuri sau fragilități și să îndrăznim să ne confruntăm cu rănilor și greșelile noastre, devine ușor să transferăm asupra „celuilalt” întreaga responsabilitate pentru o situație pe care nu reușim sau refuzăm să ne-o asumăm. Mediatizarea excesivă a termenului „pervers narcisic” – astăzi numit în mod curent „PN” și chiar „PN-ul meu”, dintr-o

nevoie de apropiere – este grăitoare pentru asemenea abuzuri de limbaj.

Realitatea violenței psihologice este cu totul alta. Pe de o parte, pentru că această violență este atât de dificil de înțeles și de resimțit, pentru că efectele sale sunt atât de insidioase, iar consecințele sale atât de devastatoare, încât o victimă nu se regăsește în ceea ce poate auzi sau citi, sau o face doar după numeroase ezitări. Pe de altă parte, victima unei asemenea violențe nu reușește să o spună. Din vinovăție sau din rușine, tace și încearcă să se protejeze, la fel de mult pe cât încearcă să îl protejeze pe autorul violențelor; victima știe că, denunțând, se expune furiei agresorului și neînțelegerii celor din jur. Rămâne tăcută și, atunci când caută ajutor, o face pe ascuns, temându-se să nu fie descoperită și denunțată.

Deși este posibil să se depună plângere și să se acționeze în justiție, deși unele victime sunt recunoscute ca atare și drepturile lor sunt apărate, tribunalele, avocații și magistrații, ofițerii de poliție judiciară și ceilalți intervenienți au o imagine extrem de proastă în spațiul public. Astfel, o victimă a violenței ezită mult timp să acționeze și, chiar și atunci când acționează, se abține să spună totul, de teamă să nu fie crezută, să fie batjocorită, judecată greșit sau discreditată. Teama de a fi nedreaptă și de a rupe definitiv o legătură afectivă fundamentală o menține, încă o dată, în tăcere.

În plus, consecințele psihice și fizice ale violenței psihologice sunt mult mai perfide și mai devastatoare decât par. A fi victimă nu înseamnă doar să îți fie teamă să spui nu, să ai sentimentul că îți lipsește încrederea în tine sau să îți exprimi frica de conflict. Nu înseamnă nici să te declari „dependent afectiv” pentru că îți este dificil să rupi relația sau să pleci. Violența psihologică este o efracție psihică și emoțională. Ea provoacă o destructurare a

personalității, conduce la imposibilitatea de a simți că acționezi, că gândești, că ești și lasă să se instaleze angoasa permanentă de a fi judecat și condamnat, respins și abandonat, descalificat ca ființă umană.

Persoana victimă pare să continue să trăiască normal și nu lasă să se întrevadă ceea ce îndură: și-a construit implicit o armură, o mască ce o protejează de privirea celorlalți, fiind convinsă că este vinovată și că provoacă ceea ce suportă. Nu îndrăznește să folosească nici cuvântul „violență”, nici cuvântul „victimă”. În plus, poate dezvolta reacții și comportamente agresive, neobișnuite, disproporționate față de evenimente; i se reproșează atunci că are un caracter dificil sau, mai grav, că suferă de o patologie pe care refuză să o trateze. Cauza reală rămâne însă ignorată, iar autorul violențelor își păstrează capacitatea de a face rău, în măsura în care nu este niciodată pus cu adevărat sub semnul întrebării.

Violența psihologică instaurează în cadrul familiei sau al cuplului un climat nociv care, tocmai prin caracterul său difuz și persistent, contribuie la menținerea invizibilității acestei forme de abuz. Diferența dintre violența psihologică și violența fizică este comparabilă cu diferența dintre un thriller și un film de groază. În filmul de groază, actul este clar, sângele este vizibil, frica se leagă de un element evident și concret. Este vorba de violența fizică – loviturile, rănilor, urmele. În thriller, totul ține de lumină, muzică, sugestie. Anxietatea este permanentă și crescândă, dar nimic nu este tangibil. Personajele aflate în pericol sau supuse unei forme de opresiune rămân fără reacție, iar spectatorii le resimt angoasa, deși știu că „este doar un film”. Cu toate acestea, respirația li se oprește în fața a ceea ce s-ar putea întâmpla, a unui deznodământ care rămâne mereu incert.

Victima violenței psihologice trăiește același lucru: totul îi este sugerat, dar nimic nu este formulat clar. Ea percepe tensiunile și riscurile care nu sunt niciodată evidente și nu le poate nici descrie, nici contracara; drama nu survine niciodată în momentul așteptat, chiar dacă pare anticipată. Victima se află într-o permanentă stare de alertă, respiră cu dificultate și trăiește sub presiunea unui stres continuu.

Definesc violența psihologică ca un ansamblu de comportamente, cuvinte și fapte care vizează exclusiv satisfacerea unei persoane în detrimentul alteia și care pot duce la distrugerea psihică și fizică a victimei fără ca nimeni să poată depune mărurie. Punerea în aplicare a acestei violențe se face într-un ritm precis și cu componente foarte specifice. Se vorbește în general despre „victimă” și „torționar”. Se exprimă deja o idee: victima este femeie, agresorul este bărbat. Însă victima este la fel de aseuată ca și cel sau cea care o distruge. Victima nu are vârstă. Nu este vorba nici de inteligență, nici de bani, nici de diplome, nici de cultură. Trebuie adusă o nuanță: autorul violenței psihologice poate fi atât un bărbat, cât și o femeie. Însă femeile se regăsesc mai des în postura de victimă, deoarece societatea s-a construit pe echilibre greșite, atribuind mai multă putere economică, socială și juridică bărbaților. Acestora din urmă li se acordă încă prea des dreptul la comportamente egoiste sau narcisiste, pe când femeilor li se impune blândețe și înțelegere, chiar și tăcere. Deoarece egalitatea de drepturi și șanse este departe de a fi atinsă și mulți se tem că și-ar putea pierde privilegiile. Având la bază fragilitatea¹ unui individ, oricine poate deveni victima vio-

¹ Fragilitatea trebuie distinsă de slăbiciune. Slăbiciunea acceptă constrângerea, percepută pozitiv, ca pe o protecție. Fragilitatea subliniază o lipsă fără pericol pentru individ dacă acesta și-a construit stima de sine recunoscând această fragilitate.

lenței psihologice. Nu suntem și nu vom fi cu toții victime ale violenței psihologice; dar, este pretențios și iluzoriu să nu ne simțim preocupați și să fim convinși că nu vom fi niciodată.

Din fericire, violența psihologică nu este inevitabilă. Dacă se instalează și pune stăpânire pe o persoană, ea poate fi și oprită. Atunci, victima își permite să reia controlul asupra propriei experiențe și asupra propriei identități, redevenind o persoană autonomă și responsabilă. Acest proces este lung și necesită multe eforturi și renunțări. Victima va porni în căutarea sinelui, o necunoscută, uitată sau ignorată atâta timp cât violența a fost prezentă. Se va confrunța cu propriile competențe, succese și lipșuri, cu propriile nevoi și dorințe, cu așteptările și refuzurile sale.

Și dacă rănilor lasă cicatrici, ele îi permit totuși să se simtă în viață și să trăiască altfel, până când va putea trăi pe deplin.

LBRIS

We know
books

PRIMA PARTE

Un tipar opresiv

CAPITOLUL 1

Călăi invizibili

Cuplul, familia, prietenia, relațiile profesionale, legăturile sociale (sportive, comunitare etc.)... orice sistem care creează o interacțiune între două sau mai multe persoane poate fi contaminat de violența psihologică. Deși manifestările și consecințele acestei forme de violență, perfidă și adesea invizibilă, pot fi întâlnite în numeroase contexte, această carte se concentrează în principal asupra violenței psihologice din familie și din relația de cuplu.

O structură dezorganizată

Din momentul în care, în cadrul familiei sau al cuplului, se exercită o formă de violență, structura se dezorganizează, iar fundamentele sale sunt grav afectate. Relațiile dintre generații se transformă, iar ideea de protecție și siguranță își pierde sensul. În locul ei se instalează un exercițiu al puterii și al controlului, unilateral și interesat, lipsit de bunăvoință și marcat de constrângere. Această dezorganizare provine adesea de la un singur membru. Ea se poate transmite sau poate apărea ca un ecou al unei fracturi importante (sociale, profesionale etc.), care modifică radical funcționarea inițială a acestui sistem relațional foarte