

Patricia Evans

Oamenii dominatori



Cum să le faci față
oamenilor care încearcă
să te **CONTROLEZE**



EDITURA AMALTEA

CUPRINS

MULTUMIRI	9
INTRODUCERE	13

PARTEA I

CAPITOLUL I	
<i>Rațional și irațional</i>	17
CAPITOLUL II	
<i>Problema</i>	23
CAPITOLUL III	
<i>Intenții</i>	35
CAPITOLUL IV	
<i>În afara firii</i>	41
CAPITOLUL V	
<i>„Firea“ din care uneori „ieșim“</i>	45
CAPITOLUL VI	
<i>Deconectarea: educație, încercare și traumă</i>	51
CAPITOLUL VII	
<i>Construit pe dos</i>	67
CAPITOLUL VIII	
<i>Simularea și impactul ei</i>	71

CAPITOLUL IX	
<i>Deconectare răspândită</i>	<i>77</i>
CAPITOLUL X	
<i>Abordări pe dos</i>	<i>81</i>
CAPITOLUL XI	
<i>Conexiuni inverse</i>	<i>91</i>
CAPITOLUL XII	
<i>Iluzia ursulețului de pluș</i>	<i>99</i>
CAPITOLUL XIII	
<i>Vraja</i>	<i>111</i>
CAPITOLUL XIV	
<i>Conexiunea de control.....</i>	<i>121</i>
CAPITOLUL XV	
<i>Dominatorul și martorul.....</i>	<i>127</i>

PARTEA a II-a

CAPITOLUL XVI	
<i>Conectat și neputincios</i>	<i>137</i>
CAPITOLUL XVII	
<i>Semne de independență</i>	<i>147</i>
CAPITOLUL XVIII	
<i>Dilema identității dominatorului.....</i>	<i>157</i>

CAPITOLUL XIX	
<i>Frica</i>	169

CAPITOLUL XX	
<i>Tactici de control</i>	179

CAPITOLUL XXI	
<i>Confabulația</i>	187

PARTEA a III-a

CAPITOLUL XXII	
<i>Alte conexiuni „strânse“</i>	197

CAPITOLUL XXIII	
<i>Aceleași gânduri și conexiunea de concordanță</i>	211

CAPITOLUL XXIV	
<i>Controlul: perpetuat și instituționalizat</i>	223

PARTEA a IV-a

CAPITOLUL XXV	
<i>Forța irezistibilă</i>	237

CAPITOLUL XXVI	
<i>Adevărata conectare</i>	245

CAPITOLUL XXVII	
<i>Cel mai ciudat paradox</i>	251

CAPITOLUL XXVIII	
<i>Ruperea vrăjii</i>	257

CAPITOLUL XXIX

<i>Claritate</i>	273
------------------------	-----

CAPITOLUL XXX

<i>În armonie cu forța irezistibilă</i>	285
---	-----

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE	291
---------------------------	-----

BIBLIOGRAFIE	293
--------------------	-----

SONDAJ	295
--------------	-----

NOTE FINALE	299
-------------------	-----

Introducere

– Habar n-ai despre ce vorbești.

– Ești prea sensibil.

– Dacă mă părăsești, voi spune tribunalului ce părinte rău ești. Îți iau copiii.

– Nu te mai ia nimeni.

Aceste cuvinte și altele asemănătoare se revarsă din gura celor care încearcă să îi controleze pe oameni. Aceste cazuri de abuz verbal și de amenințare sunt uneori urmate de acte de violență. Următoarea povestire este un exemplu de astfel de comportament și de relație dominantă.

Pe la mijlocul anilor '90, am primit o scrisoare de la o femeie care descria refuzul ei de a ceda încercărilor soțului de a o controla. Scrisoarea descria felul în care partenerul ei, al cărui comportament o înspăimânta deseori, îi smulsese din mână cartea pe care o citea, o făcuse bucăți și o aruncase la gunoi.

Am fost îngrozită când am citit aceste lucruri. Totuși, era vorba despre o carte! Dar, citind mai departe, am fost mișcată de curajul acestei femei: „M-am dus la gunoi și am strâns fiecare bucățică, apoi m-am așezat la masa din bucătărie și le-am lipit cu grijă pe toate la loc”.

Șase ani mai târziu, ofeream autografe când o femeie s-a apropiat de mine, mi-a întins o carte lipită toată și mi-a spus:

– Aceasta este cartea despre care v-am scris.

Dacă te-ai întrebat vreodată de ce unii oameni încearcă să îi controleze pe alții sau de ce o anumită persoană încearcă să te controleze pe tine ori de ce cineva încearcă să controleze un întreg grup de oameni sau chiar dacă descoperi că vrei să îi controlezi pe alții, această carte îți este dedicată.

Nu ești singurul care dorește să înțeleagă problema controlului. Mii de oameni m-au întrebat: „De ce ar face cineva «asta»?” Ei descriu felul în care au fost tratați și se întreabă ce îi împinge pe unii să încerce să îi controleze pe alții. „Cum de mulți dintre oamenii care încearcă să îi controleze pe alții nu înțeleg că sunt tiranici? Sunt vrăjiiți sau ce?”, întreabă ei.

Mulți mă întreabă, de asemenea, de ce nu reușesc să înceteze să încerce să îi controleze pe alții, chiar și atunci când acest comportament dăunător îi îndepărtează pe cei dragi. Adesea spun că parcă „îi apucă” ceva și lucrurile „o iau razna”. Uneori, sunt atât de neatenți la comportamentul lor și la impactul acestuia, încât nu își dau seama că lucrurile merg prost decât atunci când este prea târziu – o persoană dragă i-a părăsit sau violența a izbucnit deja.

Dacă unii oameni nu își dau seama de încercările lor de a-i controla pe alții, se poate ca ei chiar să fie sub influența unei vrăji? Oare o vrajă ar putea explica actele dominatoare și despotice îndreptate nu doar împotriva indivizilor, ci și asupra grupurilor și chiar a țărilor? Dacă există o astfel de vrajă, care este aceasta? Oare se află în spatele ei o forță irezistibilă?

Cartea de față reprezintă o încercare de a găsi răspunsuri la aceste întrebări. Ne va purta printr-un labirint de comportamente iraționale întreșute în lumea noastră. La finalul ei, ne vom afla într-un loc nou, având o nouă perspectivă asupra problemei controlului. Iar călătoria însăși ar putea avea puterea de a rupe vraja.

Partea I

În partea întâi, vom studia problema controlului și felul în care, chiar și neintenționat, unii oameni pot încerca să ne controleze. Vom începe să vedem cum parcă îi cuprinde o „vraja” și, pentru prima dată, vom înțelege de ce unii oameni apelează la comportamente opresive. Vom cerceta natura acestei vrăji și vom afla de ce oamenii care încearcă să ne controleze nu își dau seama cât de distructivi sunt. De asemenea, vom descoperi o persoană care poate rupe vraja și vom afla felul în care fiecare dintre noi poate deveni o astfel de persoană sau dacă poate deja este una.

Capitolul I

Rațional și irațional

*Ignoranța nu justifică oprimarea.
Doar o face posibilă.*

Ai fost vreodată uimit sau tulburat de comportamentul unui membru al familiei, al unui prieten sau al unui coleg de serviciu și te-ai trezit întrebându-te: „Ce se întâmplă? De ce se poartă așa?” Sau: „Nu înțelege ce spun indiferent cum o zic”. Ori: „Îmi spune că sunt _____, dar nu este așa. Nu e logic”.

May intră în sala de conferințe a firmei. Avea în minte o mie de detalii. Era neatentă pentru că se ocupa de una dintre cele câteva crize obișnuite pentru o mică afacere aflată la început.

– Surpriză! strigară angajații ei.

– La mulți ani! răsună în toată încăperea.

– Oh, vai! Am uitat complet că e ziua mea!

May era surprinsă și încântată.

– Oh, May, doar nu ți-ai uitat ziua de naștere, zise Dee.

– Ba da, spuse May.

– Haide, sunt sigură că ți-ai amintit. Știi că o să-ți pregătim o petrecere, insistă Dee.

– Nu, sincer, zise May.

– Știi că o să-ți aducem un tort și abia așteptai. Știm că așa e, spuse Dee înțepată.

– Nu, deloc, zise May.

– Oh, haide, recunoaște. Te prefaci și tu că ești surprinsă, spuse Dee.

– Hai să nu ne certăm și să ne distrăm, zise cineva.

În timp ce atenția tuturor se îndrepta spre tort, May a început să se simtă frustrată și neliniștită.

„De ce face Dee asemenea lucruri? Totul pare o nebunie”, se gândi May. „De ce s-a purtat Dee așa?”

Pur și simplu, May nu știa. Și se părea că nimeni din încăperea nu știa.

„Nimeni nu vrea să-și piardă timpul de petrecere urmărind o ceartă”, se gândi ea. „Dar”, se mai gândi ea, „nu a fost o ceartă”.

Se simțise atacată și obligată să se apere. Toți ceilalți se simțiseră neplăcut. Începea să se întristeze tocmai de ziua ei.

Întregul incident îi amintea de altele asemănătoare. „Nu pune la inimă”, ziceau ceilalți.

A uita că este ziua ta poate părea ciudat, dar ideea este că Dee a fost *incapabilă* să o înțeleagă pe May, că a fost *incapabilă* să înțeleagă ce încerca May să îi spună și că acesta este comportamentul unei persoane care încearcă să te controleze.

Ce se întâmplă? Dacă te-ai gândit mai mult la incidente asemănătoare din viața ta, ai văzut deja câteva piese importante ale acestui puzzle. Nu doar le-ai remarcat, dar le-ai și identificat corect ca fiind „iraționale”. Aceste incidente nu au nici un sens pentru majoritatea oamenilor.

Într-un fel, persoana pe care ai întâlnit-o *nu a putut* să te audă, să te înțeleagă sau să te cunoască, indiferent de cât de mult timp vă cunoașteți și indiferent ce i-ai spus despre tine până acum.

Când întâlnesc comportamente dominatoare, oamenii se simt adesea „șterși”, ca și cum pentru făptaș ei nu există. În cadrul relațiilor, în special, acest fel de comportament pregătește scena pentru tot felul de violențe. A încerca să păstrezi o astfel de relație te va epuiza și te va supune suferințelor și durerilor emoționale, fără a menționa posibilitatea atacurilor fizice.

A nu auzi, a nu înțelege sau a nu vrea să îl înțelegi pe celălalt este un comportament prezent nu doar în multe dintre problemele noastre de zi cu zi, ci și în cazurile de violență care afectează viețile oamenilor din întreaga lume, în fiecare secundă a fiecărei zile. Actele împotriva celorlalți – indiferent dacă sunt făcute cu răceală și subtil, cum ar fi o privire disprețuitoare, sau înfierbântate și explozive, ca o izbucnire de furie – sunt, paradoxal, atât iraționale, cât și de înțeles. Și sunt, de asemenea, încercări de control.

Te invit să dezvăluim misterul împreună, să găsim sens în nonsensuri, să descoperim ce se petrece. Cred că motivul pentru care nu am aflat încă de ce oamenii încearcă să îi controleze pe alții este că iraționalul a devenit atât de familiar, încât pare să fie doar „așa cum merg lucrurile”.

Această carte prezintă o perspectivă aparte care, ca o lentilă, ne pune în ordine experiențele, astfel încât acestea să poată fi

văzute clar, pentru ca totul să poată fi luat în calcul. Voi face ca această lentilă să fie cât mai clară posibil, având convingerea că alții o vor șlefui cu noi descoperiri și utilizări.

Când vom privi prin lentilă, vom vedea că cei care ne fac cel mai mult rău, cei care sunt chiar periculoși pentru noi, simt o *nevoie* de a-și exercita controlul asupra noastră. Însă doar a recunoaște comportamentul opresiv nu rezolvă problema. Pentru a fi eficienți, trebuie să ne punem întrebarea: „De unde provine această nevoie?”

Vom afla că, deși educația din copilărie, normele culturale, nedreptățile economice și convingerile greșite pot fi cu toate influențe puternice în perpetuarea comportamentelor opresive și dominatoare, ele nu le explică în întregime. Răspunsul se ascunde în umbra ignoranței și este, în multe privințe, uimitor. Nevoia de a controla este provocată de o forță atât de irezistibilă, încât parcă am fi prinși de vraja ei.

Dificultățile se învârt în jurul faptului că nu observăm această forță irezistibilă, un curent atât de profund, de constant și de neschimbat, încât este echivalent cu însăși evoluția. A avut un impact crescând continuu asupra umanității, cerând să fie observat, dar nu a fost încă băgat în seamă – într-adevăr, de abia de curând a început să fie remarcat. Când îl ignorăm, problemele noastre legate de oameni se înmulțesc.

Pentru a înțelege această forță irezistibilă, îi vom studia influența asupra vieții noastre de zi cu zi. După ce îi vom vedea efectele, vom ști ce este și dacă putem intra în armonie cu ea, în loc să o ignorăm sau să ne opunem ei. *Dacă suntem în armonie cu această forță, viața devine mai bună. Dacă ne opunem ei, viața, în general, devine haotică.*

Te invit să mi te alături în această expediție de explorare. Dar ia aminte. Pe parcurs vom întâlni paradoxuri ciudate. Călătoria noastră va tăia o potecă printr-un labirint de acțiuni iluzorii întrețesute în lumea noastră. Dacă mi te alături, sunt încrezătoare

că vom ajunge nu doar să cunoaștem această forță irezistibilă din spatele comportamentelor opresive și dominatoare, dar vom ajunge și să conștientizăm cum aceeași forță, dacă este observată și înțeleasă, creează opusul – comportamente care ne susțin viețile individuale pe planeta Pământ.

În cele din urmă, după ce vom identifica forța irezistibilă și efectele ei – atât pe cele negative, cât și pe cele potențial pozitive – vom ști cum să intrăm mai bine în armonie cu ea pentru a evita consecințele negative ale acționării împotriva ei.

Ești gata să faci acest pas? Înseamnă că vom trece împreună un prag, ducând ceea ce descoperim în timp în mileniul al treilea.

Capitolul II

Problema

*O problemă dificilă este ca un profesor.
Dacă de la început ratezi o părticică din
soluție, îți poate atrage atenția oricând.*

– „Nan“

Mii de oameni mi-au împărtășit amănunte personale ale propriilor încercări de a se elibera de sub influența celor care încercau să îi controleze. Alții mi-au povestit despre încercările lor de a înceta să mai folosească tactici dominatoare împotriva altor persoane. În acele situații în care „dominatorii” deveneau cu adevărat conștienți de comportamentul lor, erau șocați de ceea ce descopereau despre ei înșiși. Erau îngroziți.

Vorbele înțelepte de la începutul acestui capitol au fost rostite de o femeie pe care o voi numi „Nan”, o femeie de carieră, căsătorită, mamă și bunică. Dar Nan nu a avut întotdeauna parte de fericire. Odată, viața ei era un haos. În acea perioadă, a petrecut mulți ani încercând, plină de curaj, să înțeleagă „ce nu era bine”.

Când era mică, oamenii care erau responsabili de îngrijirea ei au acționat irațional față de Nan – oameni care erau destul de mari ca să înțeleagă ce fac – oameni care credeau că *erau* înțelepți.

Au denigrat-o, au ridiculizat-o și, astfel, au caracterizat-o. Au oprimat-o și au încercat să o controleze. Oamenii care au tratat-o în acest fel erau, de fapt, părinții ei. Îi spuneau că era „micuța lor tare de cap”. Îi ignorau nemulțumirile și o acuzau: „Nu mă contrazice”, „Crezi că ești mai bună ca noi”. În cea mai mare parte a timpului, Nan se simțea tristă, stingheră și nesigură, dar nu știa sigur de ce.

La vârsta de nouăsprezece ani, a cunoscut un bărbat inteligent și frumos, dar după căsătorie, el s-a schimbat complet. De fapt, în loc să fie fermecător ca atunci când o curta, el o jigneau, îi vorbea urât și țipa la ea atât de mult, încât Nan a devenit traumatizată și s-a îmbolnăvit. Simțea că dacă ar mai fi rămas lângă el, ar fi murit de durere, dar nu știa ce să facă, pentru că era acuzată că ea provoca totul. Nu credea că era înțeleaptă și nici nu știa unde să caute o soluție. Toate astea, desigur, făceau ca sarcina ei, cea de a înțelege nonsensurile, să fie extraordinar de dificilă.

În timp, a găsit unele răspunsuri. A văzut nonsensurile așa cum erau în realitate. Fusese înconjurată de oameni care acționau

irațional și care încercaseră să o controleze. Acest lucru i-a permis să își lase în urmă persoana dominatoare și trecutul și să creeze ordine din haos. Încă era nedumerită. *De ce* această lipsă de rațiune exista în exces în viața ei?

Famiiliile se destramă, oamenii se luptă cu depresia sau scapă de durerea emoțională cu ajutorul drogurilor. Întregi industrii sunt clădite în jurul creșterii respectului de sine și al dezvoltării gândirii pozitive. Sunt elaborate terapii pentru a ne ajuta să dobândim o imagine de sine pozitivă și sunt vândute produse pentru a ne însenina. Dar problema în sine – aceea a oamenilor care încearcă să controleze alți oameni – nu este rezolvată.

Lipsa de rațiune care a existat în exces în viața lui Nan a creat haos în viețile a milioane de oameni. Asta ne pune la treabă. Este ca zgomotul unei fiare flămânde la ușă. Despre ce este vorba? Ce îl provoacă? Ce ar trebui să învățăm? Avem o perspectivă clară?

În relațiile interpersonale, mulți oameni au suferit acte inexplicabile împotriva lor care sunt încercări directe sau indirecte de a-i controla. Dar chiar și când văd ce sunt cu adevărat aceste comportamente, ei doresc să înțeleagă. *De ce nu pricepe celălalt că ne distruge relația cu acest comportament? Oare știe ce face?*

Un medic mi-a povestit următoarele:

Tatăl meu nu se simțea bine. Avea mai mult de optzeci de ani, numeroase complicații și un prognostic prost. Așa că împreună cu surorile mele, familiile lor și copiii mei am mers să îl vedem.

În timp ce eram adunați lângă patul lui, el își reamintea despre copilărie și cât de îngrozitoare fusese pentru el. Se înfiora când își aducea aminte despre criticile și izbucnirile de furie. Stând de vorbă, am aflat că tatăl lui se purta minunat cu ceilalți și că era foarte îndrăgit de prieteni, dar, paradoxal, era aspru acasă. Asta m-a uluit – faptul că povestea acest lucru și nu își dădea seama că ne trata pe

noi, pe ceilalți, exact în același fel. Este de neînțeles. Indiferent cum am încercat să îi spunem de-a lungul timpului, n-a înțeles niciodată! Nu pot să pricep!

Tatăl medicului pare atât de inconștient. Comportamentul lui pare irațional. Gândindu-mă la lume și la problemele ei, mi-am dat seama că mulți oameni spun aproape același lucru.

Oare aceasta este soarta noastră, să trăim într-o lume în care oamenii par la fel de inconștienți ca tatăl medicului? Este oare prestabilit – de parcă unii oameni, din joaca unui zeu, s-au născut pentru a crea „karmă proastă” în timp ce alții s-au născut pentru a suferi efectele ei?

De vreme ce am sosit aici fără îndrumări, deși cărțile sfinte abundă în ele, ne facem singuri harta din mers. „Nu o lua pe acel drum”, spune o persoană alteia. „Uite ce mi s-a întâmplat mie.”

În același timp, vedem că unii oameni, chiar și cei dornici să îi trateze pe ceilalți așa cum vor să fie tratați, fac și ei, în mod paradoxal, exact *opusul*. Cine poate uita trista poveste din anii '90, cea în care un bărbat care își bătea nevasta, o înjura și o umilea în public spunea: „Mă port cu oamenii așa cum vreau să se poarte și ei cu mine”?

Cei care își permit comportamente dominatoare sunt deseori uluiți atunci când își dau seama ce au făcut. Am auzit mulți oameni, din diferite părți ale țării, spunând cu toții același lucru: „Sunt o persoană îngrozitoare”. Unii, făcându-li-se rău la modul propriu de comportamentul lor, vomită. Dar chiar și acestora li se pare extrem de greu să se schimbe, indiferent cât de mult ar vrea.

Firește, nimeni nu este „o persoană îngrozitoare”. Pur și simplu se simte îngrozitor. Spre deosebire de tatăl medicului, s-au trezit. Înainte de a se trezi, nu știau ce comportament aveau și care erau efectele acestuia. *Ce forță irezistibilă i-a prins în strânsoarea sa și pare să fi cuprins întreaga lume?*

Nu cred că distrugerea și violența sunt rezultatul karmei proaste, al zeilor care se joacă sau al celor geloși. Nici că acestea fac parte din firea umană. În schimb, chiar cred că există o perspectivă pe care încă nu am văzut-o, una care deslușește comportamentele opresive create să îi controleze pe ceilalți și care explică de ce, în foarte multe cazuri, oamenii sunt orbi la dezastrul pe care îl creează. Cartea de față prezintă această perspectivă. Dezvăluie ce îi face pe oameni să îi controleze pe alții și de ce oamenii care încearcă să îi controleze pe alții se poartă de parcă s-ar afla sub o vrajă.

Vorbind cu persoane implicate în comportamente opresive în situații de zi cu zi, am descoperit că deși deseori durerea și vinovăția lor erau vizibile, frustrarea și confuzia create de renunțarea la căile lor greșite erau și mai izbitoare. Un client mi-a trimis următoarea descriere a felului în care încerca să își controleze partenera purtându-se uneori de parcă ea nu ar fi existat și, alteori, de parcă însăși existența ei ar fi fost o greșeală:

Nimeni nu a observat, pentru că eram drăguț și bun cu prietenii noștri. Dar când nu se afla nimeni prin preajmă, deveneam foarte furios și irațional. Știind cum m-am purtat, parcă eram nebun. Am vrut să mă înțeleg pe mine însumi. Am fost întotdeauna dispus să primesc ajutor pentru orice problemă din relația noastră, dar nu am știut care era problema. Mă simt îngrozitor că am făcut aceste lucruri. Asta îmi amintesc acum, deși sunt sigur că au fost mai multe probleme.

Am tratat-o cu indiferență și am făcut-o să se simtă singură și izolată.

Uneori acționez cu răceală și de sus, iar apoi, când mă întreba ce se întâmplase, mă purtam distant și spuneam: „Nu s-a întâmplat nimic“.

Uneori, plecam fără să îi spun atunci când ea se aștepta să petrecem o seară împreună.

I-am îndepărtat prietenele.

Dacă îmi puneă o întrebare, mă înfuriam.

Am început să îi spun că e anormală.

*I-am spus că îmi era mult mai bine înainte să mă
căsătoresc cu ea.*

I-am spus că habar nu avea ce făcea.

Când mi-am dat seama de ce am făcut, am plâns mult.

Vreau să înțeleg.

Îmi amintesc de povestea altui bărbat chinuit. Își dăduse seama de curând că îi rănea pe cei pe care vroia să îi iubească. „De ce nu pot duce asta la zece minute mai încolo? Nu înțeleg de ce nu o fac, pentru că sunt hotărât să o fac”. „Asta” era tratamentul înțelegător și echitabil pe care îl acorda angajaților lui, iar „la zece minute mai încolo” erau soția și familia lui. Cu alte cuvinte, la serviciu îi trata pe oameni rațional și cu respect și nu înțelegea de ce nu putea face același lucru acasă. Se „văzuse” pe sine însuși cu ceva timp înainte să discutăm. Se luptase cu ceea ce văzuse, dar nu simțea decât frustrare, confuzie și disperare. Intenția lui de a fi înțelegător și corect acasă, deși lăudabilă, nu părea să fie de ajuns. Își spusese că avea să fie recunoscător, politicos sau măcar corect. Dar nu era.

De ce nu era?

Am auzit multe povești asemănătoare și fiecare a fost pentru mine o piesă de puzzle proaspăt descoperită. Unele povestiri au îmbinat câteva piese. Altele mi-au oferit scurte imagini de la distanță ale întregului, unele au îmbunătățit tonurile și culoarea, iar altele mi-au dezvăluit mistere așa cum imaginea unui puzzle privită de un copil îi arată acestuia obiectele ascunse în frunziș.

Acum imaginea este completă. Chiar și cele mai mici piese își găsesc locul. Sper că nimic nu este scăpat din vedere. Îți ofer această imagine având convingerea că va fi atât clară, cât și lămuritoare. Trebuie să fie, deoarece este o hartă a problemei.