

Relații verbale abuzive

Cum să le recunoașteți și cum să reacționați

Traducere din limba engleză de Adina Mavrodin

Cuprins

Mulțumiri	7
Cuvânt-înainte	9
Prefață	13
Introducere	15
 PARTEA I	 19
Capitolul I. Evaluarea experienței personale	21
Capitolul II. Două tipuri de putere – prezentare generală	27
Capitolul III. Puterea Personală – o imagine a Realității II	35
Capitolul IV. Agresorul verbal și relația abuzivă: o imagine a Realității I	41
Capitolul V. Consecințele abuzului verbal	54
Capitolul VI. Sentimentele partenerei	65
Capitolul VII. Obstacole și indicatori	78
 PARTEA a II-a	 91
Capitolul VIII. Caracteristicile și categoriile abuzului verbal	93
Capitolul IX. Dependentul de furie	122
Capitolul X. Partenera și condiționarea	130

Capitolul XI. Recunoașterea abuzului verbal și solicitarea schimbării atitudinii	138
Capitolul XII. Reacții cu impact față de abuzul verbal	159
Capitolul XIII. Refacerea după abuzul verbal	184
Capitolul XIV. Privind în urmă	191
Capitolul XV. Dinamica de bază a abuzului verbal: câteva motive	202
Capitolul XVI. Despre terapie – și pentru terapeuți ...	216
Capitolul XVII. Copiii și abuzul verbal	237
Capitolul XVIII. Întrebări puse frecvent	250
Bibliografie	258
Index	263

Introducere

Această carte este destinată tuturor. S-a întâmplat ca exemplele, experiențele și istorisirile pe care le conține să-mi fie relatate de către femei. În consecință, sper că nu voi aduce niciun prejudiciu nimănui referindu-mă la trăirea de către femei a confuziei și durerii specifice abuzului verbal. În scopul de a proteja confidențialitatea identității femeilor care mi-au împărtășit experiențele lor, am schimbat numele, ca și circumstanțele de identificare a lor. Femeile pe care le descriu sunt diferite. Ele sunt partenererele sau ex-partenererele unor agresori verbali.

Abuzul verbal este un gen de molestare care nu lasă urme comparabile cu violența fizică. Poate fi însă la fel de dureros, iar revenirea posttraumatică a persoanei afectate poate dura chiar mai mult. Victima abuzului trăiește într-un tărâm din ce în ce mai confuz. Dacă în public bărbatul afișează o anumită imagine, în particular, el poate deveni cu totul diferit. Izbucnirile de mânie sau subminarea subtilă, indiferența rece sau aerele de superioritate, sarcasmul sau reținerea tăcută, constrângerea manipulatoare sau pretențiile iraționale sunt fenomene obișnuite. Ele sunt totuși acoperite prin întrebări de genul: „Ce e în neregulă cu tine?”, „Faci din țânțar armăsar” și multe-multe alte forme de negare a săvârșirii unui abuz. Adeseori, *nu* există un alt martor al realității trăite de femeia supusă acestui tratament și nimeni nu-i poate înțelege experiența. Prietenii și

Re familia pot vedea în agresor un tip chiar drăguț și, în mod sigur, el însuși se consideră astfel.

Deși această carte descrie experiențe feminine, este dovedit faptul că există și bărbați care suferă abuzuri verbale din partea partenerelor. În general însă, ei nu trăiesc aceeași traumă prin care trec femeile alături de un bărbat furios.

Dacă ai fost abuzată verbal, înseamnă că ți s-a spus în diverse moduri, subtile sau nu chiar atât de subtile, că percepția ta despre realitate este greșită, ca și sentimentele tale. În consecință, poți să te îndoiești de propria-ți experiență și, în același timp, să nu-ți dai seama de acest lucru. Îți sugerez ca, în timp ce citești despre diverse cazuri de abuz verbal, să observi dacă acest gen de experiențe ți se pare familiar.

Această carte este concepută să îți faciliteze recunoașterea abuzului verbal subtil și a manipulării. Intenția mea este de a releva nuanțele și realitatea abuzului verbal experimentat de către partenerele agresorilor verbali. Tuturor le-ar plăcea să uite trecutul, nereamintindu-și evenimentele dureroase de tipul celor care au dus la scrierea acestei cărți. Am fi mulțumiți să uităm problemele trecutului nostru colectiv. Putem, cu toate acestea, să învățăm din trecut și, prin informarea conștientului, să facem alegerile adecvate care să ne asigure un viitor mai bun. Orice formă de discreditare a altuia ne compromite pe toți.

Relatii verbale abuzive se bazează pe interviurile mele cu patruzeci de femei abuzate. Vârstele lor sunt cuprinse între 21 și 66 de ani. Lungimea medie a relațiilor de tip abuziv a depășit puțin 16 ani. În total, deci, am analizat mai mult de 640 de ani de experiențe de abuz verbal. Majoritatea femeilor pe care le-am intervievat părăsiseră o relație de acest tip. Recunoașterea și integrarea a ceea ce li se întâmplase încă mai funcționau și după 5, 10 sau 15 ani. Multe încercaseră orice cale, orice abordare pentru a-și îmbunătăți relația: explicarea, ignorarea, întrebarea, rugămintea, consilierea individuală sau în

Respect pentru oameni și cărți

comun și încercarea de a trăi cât mai independent posibil, satisfacerea propriilor nevoi, renunțarea la a cere „prea mult”, renunțarea la orice pretenție și încercarea de a deveni mai înțelegătoare. Nimic nu părea să funcționeze. Dinamica relației era, încă, adeseori, un mister.

Dacă, după citirea acestei cărți, suspectezi că ești într-o relație de acest fel, sper că vei căuta consiliere profesionistă și vei lua această carte cu tine. Vei avea nevoie de susținere și de validarea realității tale. Există posibilitatea creării unei relații fericite dacă ambele părți veți dori să vă schimbați.

Atenționare importantă

Dacă ai fost victima abuzului verbal, dacă ai căutat în adâncul sufletului răspunsuri la întrebări de felul: „cum poți prezenta lucrurile astfel încât el să le înțeleagă”, „cum se face că auzi unele lucruri pe care el pretinde că nu le-a spus niciodată”, „de ce oare simți ceea ce el spune că nu ar trebui să simți”, atunci este posibil să crezi că există ceva în neregulă în legătură cu abilitatea ta de a comunica sau cu percepțiile ori cu sentimentele tale. S-ar putea să te întrebi: „Cum pot să-mi schimb firea? La urma urmelor, am citit recent că «există posibilitatea creării unei relații fericite dacă ambele părți vor să se schimbe».”

Nu dispera! Nu-ți propun să îți schimbi natura interioară pentru a vedea dacă poți avea o relație fericită cu partenerul tău, în schimb îți sugerez ca, atunci când îți dai seama de situația cu care te confrunți, să reacționezi la ea într-un mod specific – un mod care solicită schimbarea. Procedând în acest fel, te poți confrunta cu frica de „pierdere a iubirii”; altfel însă, poate interveni teama „pierderii de sine”.

Premisa care stă la baza acestei cărți este aceea că abuzul verbal reprezintă o problemă de control, un mijloc de păstrare a puterii asupra altcuiva. Acest abuz poate fi pe față, deschis

Respect pentru oameni și cărți

sau, din contră, acoperit mereu, controlat, în forma celui pe care Bach și Deutsch (1980) îl numesc „înebunitor”.

Efectele abuzului verbal sunt în primul rând „calitative”. Aceasta înseamnă că nu pot fi văzute, așa cum se întâmplă cu efectele abuzului fizic. Nu există semne fizice de lovituri, vânătăi, ochi umflați sau oase rupte. Intensitatea durerii pe care victima o suferă determină nivelul răului suportat. Calitatea experienței victimei definește gradul de abuz.

Scopul meu principal este să îți facilitez ție, cititorule, posibilitatea de recunoaștere a abuzului verbal. Deoarece acesta se poate experimenta în mod natural, această carte, în ansamblu, se referă la diferite situații trăite efectiv.

Faptele semnificative care adaugă o nouă perspectivă materialului expus în carte sunt următoarele:

1. În general, într-o relație verbal abuzivă, agresorul neagă abuzul.
2. Abuzul verbal are loc, adeseori, în spatele ușilor închise.
3. Abuzul fizic este întotdeauna precedat de abuzul verbal.

Cartea este împărțită în două părți. *Partea I* începe cu un chestionar de autoevaluare. Apoi, dintr-o perspectivă mai largă, descrie Puterea de Dominare ca pe un gen de putere manifestată prin supunerea celuilalt și controlul asupra sa, în contrast cu Puterea Personală, care este manifestată prin relații de reciprocitate și cooperare; urmează explorarea experiențelor, sentimentelor și gândurilor partenerei despre abuzul verbal. În final, sunt descrise diferite modele primare de abuz.

Partea a II-a definește categoriile de abuz verbal, precum atitudinea reținută, contrazicerea, bagatelizarea, desconsiderarea, și descrie contextul cultural în care partenera își evaluează experiența. Sunt explicate metodele adecvate de comunicare și căutare a schimbării. Apoi explorăm evoluția lucrurilor care au condus la instalarea relației abuzive, terapia și problema copiilor afectați de abuzul verbal.

PARTEA I

CAPITOLUL I

Partea I începe cu o evaluare și cu o listă care să ajute cititorul să descopere episoadele – nerecunoscute ca atare – ale abuzului verbal. Sunt descrise și puse în contrast două feluri de putere: Puterea de Dominare și Puterea Personală. Apoi, în contextul acestor două tipuri de putere, sunt comparate relațiile abuzive și cele nonabuzive. Vom explora câteva dintre experiențele partenerelor și vom descoperi că agresorul verbal și partenera sa par a trăi în realități diferite și ambii sunt incapabili să recunoască lumea celuilalt. Vom învăța cum este afectată partenera prin abuzul verbal, cum gândește, ce simte și ce crede ea.

Confuzia generată atât de condiționarea culturală, cât și de abuzul verbal este și ea discutată. În final, sunt descrise modele de abuz, precum și diferite tipuri de vise, simptome fizice și imagini lăuntrice care le-au alertat pe unele parteneri cu privire la faptul că relațiile lor nu erau, în realitate, ceea ce păruseră să fie.

CAPITOLUL I

Evaluarea experienței personale

„A țipa la ființele vii reprezintă o tendință de a le ucide spiritul. Bețele și pietrele pot rupe oase, dar cuvintele ne rup inimile...”

Robert Fulghum

Mulți dintre noi sunt conștienți de faptul că jignirile sunt forme de abuz verbal. Dacă ți s-a spus „idioată”, „fraieră”, „stricăță” sau în orice alt fel umilitor, ai fost abuzată verbal. Jignirea este cea mai evidentă formă de abuz verbal și nu este dificil de recunoscut. Alte forme de abuz verbal sunt mai puțin evidente. Recunoașterea acestor forme în relațiile de cuplu între adulți poate fi foarte dificilă din multe motive, între care mai importante sunt:

1. În cele mai multe cazuri, abuzul verbal este folosit în mod discret. De obicei, îl aude numai partenera.
2. Abuzul verbal devine din ce în ce mai intens cu timpul. Partenera ajunge să se obișnuiască și să se adapteze situației.
3. Abuzul verbal ia multe forme și poate fi disimulat.
4. Abuzul verbal nu ține cont de felul în care este perceput de parteneră.

Respect pentru oameni și cărți

El este, într-un sens, înglobat în cultura noastră. Afișarea superiorității, înjosirea, umilirea, dominarea, contrazicerea, silirea, manipularea, criticismul și intimidarea sunt acceptate de mulți ca „jocuri” cinstite. Când aceste jocuri de putere sunt folosite într-o relație și negate de autor, apare confuzia.

Următoarea evaluare este concepută cu intenția să te ajute să descoperi dacă treci prin experiența abuzului verbal într-o relație. Bifează în pătratul din dreptul afirmațiilor care sunt adevărate pentru relația analizată.

- ☐ 1. El pare iritat sau nervos de câteva ori pe săptămână sau chiar mai des, deși nu ai vrut să-l superi. Ești surprinsă de fiecare dată. (Când tu îl întrebi de ce e furios, el îți răspunde că nu este sau îți spune, într-un anume fel, că este din vina ta.)
- ☐ 2. Când te simți jignită și încerci să discuți despre sentimentele tale de nemulțumire, nu ai impresia că problema a fost rezolvată în întregime, așa încât nu te simți fericită și eliberată și nici nu ai sentimentul că „v-ați sărutat și v-ați împăcat”. (El spune: „Tocmai încerci să începi o ceartă!” sau, în alt fel, își exprimă refuzul de a discuta situația.)
- ☐ 3. Te simți în mod frecvent dezorientată și frustrată de reacțiile lui, pentru că nu-l poți face să îți înțeleagă intențiile.
- ☐ 4. Ești supărată nu atât pentru problemele concrete – cât timp petreceți unul cu celălalt, unde mergeți în vacanță etc. –, cât pentru comunicarea din cadrul relației: ce crede el că ai spus și ce l-ai auzit tu spunând.
- ☐ 5. Uneori te întrebi: „Ce e în neregulă cu mine? N-ar trebui să mă simt așa de rău.”
- ☐ 6. El pare să nu vrea să-ți împărtășească decât rareori (sau niciodată) gândurile sau planurile sale.

Respect pentru oameni și cărți

- ☐ 7. El pare să adopte punctul de vedere opus celui pe care îl menționezi tu, aproape în orice privință, iar părerea lui nu este exprimată prin „Cred că...” sau „Mă gândesc că...” sau „Am impresia că...” – de parcă punctele tale de vedere ar fi greșite, iar ale lui, corecte.
- ☐ 8. Uneori te întrebi dacă te percepe ca pe un om cu propria sa personalitate.
- ☐ 9. Nu-ți amintești ca tu să-i fi spus vreodată „Termină!” sau „Oprește-te!”.
- ☐ 10. Când încerci să discuți cu el vreo problemă, fie se supără, fie „nu are nicio idee despre ceea ce vorbești”.

Dacă ai bifat două sau mai multe dintre aceste afirmații, cartea de față te va sprijini în recunoașterea abuzului verbal. Dacă nu ai avut aceste experiențe, această carte va stimula înțelegerea ta empatică față de persoanele care le-au parcurs. Dacă ți se pare că ai trecut și tu prin câteva situații de acest fel, dar nu ești sigură, citește mai departe.

Abuzul verbal poate fi deschis, pe față, ca o izbucnire de furie îndreptată spre parteneră ori sub forma unui atac de genul „Ești prea sensibilă!”. Ar mai putea fi și disimulat, ascuns, ca în cazul formulării „Nu știu despre ce vorbești” (deși, de fapt, persoana respectivă știe).

Abuzul verbal ascuns este distructiv din cauza naturii lui indirecte. Este un atac sau o constrângere disimulată. Acest gen de abuz a fost descris ca „înnebunitor”. Este „o formă de interacțiune interpersonală care rezultă din reținerea de la o formă mai intensă de agresiune și care reduce sever capacitatea victimei de a recunoaște realitatea interpersonală și de a-i face față.” (Bach și Goldberg, 1974, pag. 251)

Când are loc acest gen de abuz, partenera nu se confruntă cu nimic concret. Ea trebuie să aibă încredere în propria-i

Respect pentru oameni și cărți

experiență și, oricât de dureros ar fi, să recunoască și să accepte faptul că agresorul nu o iubește, nu o apreciază și nu o respectă: George R. Bach și Ronald M. Deutsch, în cartea lor *Stop! You're Driving Me Crazy (Încetează! Mă înnebunești)* (1980, pag. 272-273), afirmă:

Pentru a învăța să recunoști experiențele care pot ajunge „să te înnebunească”, este important să cunoști următoarele stări caracteristice unei persoane abuzate verbal:

1. Se simte temporar tulburată și incapabilă pe moment să-și revină.
2. Se simte pierdută, neștiind încotro să se îndrepte și ce anume să caute.
3. Se simte „descoperită” (cu garda jos).
4. Se simte stingheră, confuză, dezorientată.
5. Se simte dezechilibrată, ca și cum „i-ar fugi pământul de sub picioare”.
6. Își dă seama că primește mesaje duble, dar nu este în stare sau nu îndrăznește să ceară o clarificare. [Nota autorului: sau cere o clarificare, dar nu o primește.]
7. Se simte, în general, stânjenită de simpla prezență a altei persoane.
8. Descoperă că a greșit în evaluarea propriei poziții în cadrul relației sau a situației în ansamblul ei.
9. Se simte total nepregătită să facă față încălcării unei promisiuni sau neîmplinirii unei așteptări.
10. Simte că i s-a spulberat un „vis” important.
11. Într-o situație în care ar fi de presupus să existe bunăvoință, pare să domine reaua-voință.
12. Se simte intimidată, fără control asupra propriei persoane.
13. Este incapabilă să scape de obsesia anumitor gânduri.
14. Ceea ce i se părea clar devine confuz, incert.

Respect pentru oameni și cărți

15. Are un sentiment ciudat de gol interior și de neliniște.
16. Are dorința puternică de a pleca, totuși nu se simte în stare să se miște, ca și cum ar fi încremenită.
17. Se simte amețită, confuză, incapabilă să atace o problemă.
18. Are o vagă suspiciune că ceva este în neregulă.
19. Simte că lumea sa subiectivă a devenit haotică.

[Text redat cu permisiunea Putnam Publishing Group, NY, din cartea *Stop! You're Driving Me Crazy*, de dr. George R. Bach și Ronald M. Deutsch, copyright 1980 deținut de dr. George R. Bach și Ronald M. Deutsch.]

S-ar putea să recunoști câteva dintre sentimentele și experiențele descrise mai sus, iar altele s-ar putea să nu-ți fie suficient de clare. Unele parteneri ale agresorilor verbali recunosc, după ce părăsesc relația pentru un timp, că și ele „se simțeau la fel”.

Abuzul verbal este o formă de agresiune. Agresorul nu este provocat de partenera sa. El poate nega ceea ce face, în mod conștient sau chiar inconștient. În orice caz, probabil nu se va trezi într-o zi să spună: „O! Uită-te ce am făcut, îmi pare sincer rău. Nu voi mai proceda la fel.” Nimeni, în afară de partenera sa, nu trece prin această experiență. De obicei, doar partenera o poate recunoaște. „Agresiunea poate fi recunoscută din cauză că impactul comportamentului asupra victimei este unul dureros.” (Bach și Goldberg, 1974, pag. 119)

În general, responsabilitatea pentru recunoașterea abuzului verbal rămâne în seama partenerii agresorului, deoarece acesta nu este motivat să se schimbe. Totuși, partenera poate avea dificultăți în a recunoaște abuzul ca atare, pentru că este manipulată să se îndoiască de sentimentele sale. De exemplu, dacă se simte jignită sau supărată de ceva ce i-a spus tovarășul său de viață și își exprimă sentimentele spunându-i „M-am simțit