

## 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

particular. Cel sau cea care trăiește o asemenea ruptură, incapabil(ă) să suporte o astfel de încercare, transferă povara propriei neputințe asupra partenerului sau a familiei, făcându-i responsabili de propriile sale incapacități. Încărcătura afectivă este întotdeauna foarte puternică și se impune, interzicând orice înțelegere, orice raționalizare, dar și orice exprimare emoțională proporționată și adecvată. Familia nu mai este un spațiu intim și liniștitor, ci o închidere, o închisoare care păstrează sub tăcere ceea ce se petrece în interiorul ei. Celula familială nu mai este un cuib, ci o temniță. Din acel moment, devine imposibil să contrazici sau să contracarezi ce se joacă între membrii respectivei familii.

---

Monique povestește: „De îndată ce era acasă, mă supraveghea. Mă spiona. Se așeza pe canapea cu un ziar. Știam că nu îl citea... Nu întorcea paginile. Controla totul. Știa totul despre deplasările mele, îmi cunoștea fiecare obicei, fiecare gest, sensul suspinelor mele și al tăcerilor mele. Am învățat să fac totul fără zgomot. Și copiii la fel. Ne străduiam să dispărem din câmpul lui vizual. Așa scăpam de sunete, chiar dacă nu și de întrebări. Astăzi, zgomotul mă sperie. O ușă, pași pe parchet, lucruri care par ne semnificative, dar care te urmăresc... mă sperie. Dacă ar mai fi aici, m-ar întreba de ce fac una sau alta. Nu aș fi liberă. De această frică nu reușesc încă să mă eliberez.”

---

Violența psihologică, deși invizibilă, reprezintă o entitate în sine. Structura dezorganizată oferă, în mod paradoxal, o formă de protecție membrilor săi. Violența devine pilonul acestui sistem disfuncțional, iar eliminarea ei riscă să bulverseze funcționarea familiei, rolul și locul fiecăruia. A pune capăt violenței ar face să explodeze structura în care a apărut, ar obliga la acceptarea unor schimbări radicale, individuale și colective, și la pune-

rea sub semnul întrebării a unei legături afective defectuoase și toxice. Menținerea sistemului așa cum este le permite tuturor să își păstreze credința într-o iubire conjugală sau familială. Orice credință, pozitivă sau negativă, instaurează sau dezvoltă moduri de funcționare; iar atunci când sistemul este viciat de la bun început, modurile de funcționare instaurate sunt contrare intereselor subiecților. Interacțiunea este extrem de puternică între fiecare membru al familiei, iar sentimentele de iubire și de ură se confundă sau sunt utilizate pentru a perturba legăturile.

---

Să îl ascultăm pe Pierre vorbind despre relația cu tatăl său:  
 „A bătut cu pumnul în masă când i-am spus că vreau să fiu bucătar. Era imposibil! Nu era la nivelul meu! Valoram mult mai mult decât atât. Trebuia să țintesc mai sus, să mă depășesc și să mă confrunt cu realitatea, cu lumea, cu dificultățile economice, cu legile pieței, cu riscurile șomajului. Trebuia să mă gândesc mai bine. Alegerea mea ar fi fost o condamnare dacă aș fi vrut cu adevărat să urmez așa niște «studii», cum spunea el, cu un rictus în colțul gurii. Considera că, făcând asta, îl insultam, respingeam tot ceea ce era el. El spunea că mă iubește: «Eu sunt un părinte iubitor! De aceea îți spun că faci greșeli, că nu știi, că visezi, dar că o să te lovești de realitate!» Am renunțat la meseria de bucătar. M-am pregătit pentru examene. Îmi era teamă să nu îl pierd. Îmi era teamă să nu îl dezamăgesc. Eu nu contam. Conta doar ideea obsesivă că l-aș putea răni și dezamăgi. Voia să urmez o școală de elită. Am susținut examenele obligatorii. Nu am găsit de lucru. Căutam un loc de muncă pentru a-i face pe plac, singura mea motivație. Dar, fără să spun nimic, am reînceput o formare de bucătar. Astăzi sunt ajutor de bucătar. Îmi iubesc meseria. Sunt apreciat ca bucătarul-șef, recunoscut de colegii mei. Dar am rămas fără tată.”

---

În sistemele în care relațiile sunt degradate și denaturate, violența psihologică se instalează prin preluarea puterii și a controlului, care conduce la denigrare și la pierderea stimei de sine și a încrederii în sine, însoțite, totodată, de dorința unui climat de liniște și iubire. Nevoia victimei de liniștire o asigură temporar pe aceasta din urmă; ea speră să regăsească o legătură afectivă valorizantă și caută inconștient să păstreze controlul asupra relației, un control bazat pe puterea magică pe care o atribuie iubirii, menținând astfel periculoasa credință potrivit căreia iubirea ar fi mai puternică decât orice. Violența psihologică se sprijină pe un abuz caracterizat prin comportamentul agresiv, directiv și uneori distructiv al unuia sau mai multor membri ai familiei față de ceilalți și poate provoca o traumă psihologică (anxietate, depresie cronică, tulburări de comportament cu comorbiditate...). În forma sa extremă, violența psihologică se transformă într-o relație de dominare totală.

Sub stare de dominare, nimic nu mai este tangibil, nimic nu mai este comprehensibil, iar totul este inversat. Ceea ce este făcut cu scopul de a anihila este prezentat drept iubire, insulta nu mai este auzită, disprețul devine o pedeapsă meritată, amenințarea sau șantajul sunt percepute ca discursuri motivante, pentru că sunt încărcate de considerație. În loc să gândească: „Caută să mă distrugă”, victima își repetă: „Face toate acestea pentru mine, iar eu sunt incapabilă să îl mulțumesc și să profit de ele.” Ea se simte datoare și rușinată că nu știe să o arate. Violența psihologică poate sau nu să fie însoțită de dominare, însă nu există dominare fără violență psihologică. În afara stării de dominare, victima resimte violența, chiar dacă aceasta rămâne de nespus. Dar, dacă este dominată, victima nu mai resimte nimic, nici măcar propria suferință sau frica.

## Familia

Familia este, în principiu, elementul fondator al fiecărui individ: de-a lungul vieții, aici găsești siguranță, afecțiune, recunoaștere, valorizare, confort. Ai un loc, iar acest loc este respectat cu bunăvoință. Aici te poți dezvolta, așa cum te poți dezvolta și în afara familiei. Familia este necesară, pentru că oferă rădăcini și valori pe care fiecare, devenind adult, le poate accepta, reproduce sau refuza, dacă nu i se mai potrivește.

Familia este însă cadrul ideal pentru violența psihologică. Într-adevăr, în numele tradițiilor și al loialității familiale, al credințelor transmise și al principiilor educative, se poate instala imposibilitatea de a pune sub semnul întrebării ceea ce se întâmplă, precum și neînțelegerea sau orbirea anturajului, favorizând terenul acestei violențe. Astfel, fie că este vorba despre cuplu, despre relația dintre părinți și copil sau despre familie în sens larg, dinamicile sunt adesea considerate normale – ceea ce duce la lipsa intervențiilor și a luării de poziții. Imaginea idilică a sfintei familii încă predomină, împiedicând gândirea și acceptarea faptului că aceasta poate nu doar să dovedească lipsă de protecție și afecțiune, ci, mai mult, să reprezinte cuibul unor drame psihice distructive, uneori pe mai multe generații. Cu cât tăcerea și secretul sunt mai prezente în inima unui asemenea univers toxic, cu atât mai mult aceste mecanisme manipulative pot fi asimilate celor ale unei secte.

\*

### **Sectele și dominarea în familie: mecanisme comune**

Mecanismele dominării observate în cadrul sectelor sau al familiilor disfuncționale sunt similare:

- discurs repetitiv al unui „guru”, aparent liniștitor, dar având ca scop preluarea puterii;
- valorizarea victimelor înainte de a le discredita și descalifica;

## Când familia devine închisoare

- devotamentul membrilor față de „guru” și credința în bunăvoința și protecția lui, care îl transformă într-o figură percepută ca indispensabilă pentru fiecare victimă;
- interzicerea opiniei personale: comportamentele fiecărui membru trebuie să fie conforme cu ceea ce se cere, nelăsând nici cea mai mică libertate de acțiune și de gândire;
- gestionarea strictă a tuturor nevoilor și aspirațiilor membrilor, astfel încât autonomia lor să fie complet anulată;
- separarea forțată de familie, prieteni și comunitate, justificată prin avertismente vagi privind riscuri externe;
- utilizarea persuasiunii, a afirmațiilor false prezentate ca adevăruri, a șantajului emoțional și a amenințării cu excluderea, pentru a induce frici iraționale și a genera un sentiment de paranoia;
- pierderea identității și supunerea membrilor față de „guru”.

Ca în satul din serialul *Le Prisonnier*<sup>1</sup>, totul pare să meargă bine la suprafață, decorul este idilic, iar fiecare își cunoaște rolul, îl acceptă și nu îl pune niciodată sub semnul întrebării. În caz contrar, este alungat, urmărit, închis și condamnat.

\*

Cine sunt victimele? Persoane aflate „în mod natural” într-o poziție de inferioritate (vârstă, sistem familial, legătură generațională, handicap fizic sau mental, fragilitate emoțională, dependență economică și materială) sau care ajung în această poziție pentru că sunt expuse unui pericol sau unei amenințări. Fără a le uita pe cele care, fără voia lor, ajung să constituie o amenința-

---

<sup>1</sup>Serialul britanic *Le Prisonnier* (1967) combină elemente de spionaj, alegorie, dramă psihologică și science-fiction. Protagonistul se trezește într-un sat misterios după ce este anesteziat și descoperă că locuitorii sunt reduși la simple numere. El refuză să accepte această dezumanizare și își afirmă libertatea cu încăpățănare, indiferent de opoziția întâmpinată sau de prețul pe care ar putea fi nevoit să îl plătească.

re pentru unul dintre membrii familiei, deoarece posedă calități sau competențe individuale și sociale de care autorul violenței este lipsit. Față de acestea, simte invidie și gelozie, până într-atât încât caută uneori să își distrugă victima.

---

Alexia a suferit astfel din cauza geloziei soțului său: „Spunea că îi place felul în care râd și bucuria mea de a trăi, dar îmi reproșa că primeam oaspeți, că mă vedeam cu prietenii, că priveam partea bună a lucrurilor. Refuza orice dialog, se închidea în dormitor atunci când veneau prietenii mei, invocând oboseala sau problemele de la serviciu. Apoi lăsa să se înțeleagă că eram prea ușuratică, inconștientă, că nu îi acordam nicio atenție. Cel mai rău era că nu îmi făcea niciodată un reproș direct; repeta mereu: «Exagerezi, draga mea, lasă loc și celorlalți.» M-a convins că îi împiedicam pe toți să existe și că acaparam spațiul doar ca să fiu în centrul atenției. Am ajuns să nu mai primesc pe nimeni în vizită. Atunci m-a făcut să cred că era vina mea, că nu eram chiar atât de amuzantă, că îi oboseam pe toți și că voi sfârși singură.”

---

Dezechilibrul se concretizează într-un raport de forță intangibil și imposibil de formulat. Această asimetrie profundă permite distingerea conflictului conjugal sau familial de violența psihologică. În conflict, forțele aflate în opoziție sunt echivalente, se respectă chiar dacă nu reușesc să ajungă la un acord și caută fiecare să fie ascultate de cealaltă parte. Dorința este de a convinge, nu de a domina. Emoția predominantă este furia. În schimb, autorul violenței psihologice nu are niciun respect pentru victimă, dar nu încetează să îl pretindă. Intră în conflict două emoții: furia, adesea rece (și hrănită de orgoliu), în fața fricii tăcute (care se exprimă dezordonat). Nu poate exista violență psihologică fără această interacțiune negativă.

Dacă cel care deține o figură de autoritate o impune în mod coercitiv, fără a acorda atenție nevoilor sau întrebărilor interlocutorului, în relație se instalează violența. Într-un sistem familial disfuncțional, copilul se regăsește în mod natural în poziție de supunere. Această postură de autoritate poate fi exercitată și asupra partenerului, care este infantilizat și împiedicat să se comporte ca un adult. În schimb, atunci când echilibrul dintre generații a fost rupt sau nu a fost niciodată instaurat, copilul poate fi constrâns să adopte, fără voia lui, o figură de autoritate, lăsând impresia că este dominator și posibil violent.

---

Thomas are doar 20 de ani, dar este secătuit de viață: „Nu am petrecut niciodată momente frumoase cu părinții mei. Se ceartă fără încetare, îmi cer să iau partea unuia sau altuia, să judec și să decid pentru ei. Trebuie să intervin tot timpul, nu am niciodată liniște. Sunt ca niște copii, mă urmăresc în dormitor, în baie, mă sună de mai multe ori de fiecare dată când ies. Sunt incapabili să facă ceva fără mine, iar dacă nu răspund imediat, se supără sau țipă. Ajung să mă enervez, să țip sau să bat cu pumnul în masă, să recurg la șantaj ca să tacă. M-am săturat să fiu autoritar sau să fiu mereu în postura de a-i consola. Pe mine cine mă consolează? De mine cine are grijă? Nimeni. Cu ei, am deja doi copii, și cu siguranță nu mai vreau alții. Părinții care sunt ei înșiși niște copii capricioși nu ar trebui să aibă copii. Dacă au, îi distrug sau îi obligă să crească mult prea repede.”

---

Când violența psihologică se instalează pe deplin în familie, ea preia controlul și este resimțită fizic de fiecare membru al familiei. În mod toxic, ea devine gardianul unui echilibru rigid și sadic. Iar familia devine o închisoare cu ziduri și gratii invizibile.

## Abuzatorul

„Abuzatorul” este persoana ale cărei comportamente reduc, până la a anihila, personalitatea victimei sale, libertatea acesteia de a acționa și de a gândi, dreptul de a avea și de a fi. Abuzatorul este numit, în mod curent, „călău”. Indiferent de postura sa și de locul pe care îl ocupă în familie, el caută să controleze, să fie recunoscut, să rănească, să facă rău. Pentru că suferă de o mare fragilitate psihică, pentru că se simte devalorizat sau pus în rivalitate, pentru că se supune unui cadru preexistent, pentru că nu reușește să exprime alte emoții decât furia sau orgoliul; sau pentru că nu suportă nici cea mai mică schimbare, pentru că urmărește posesia ori iubirea necondiționată, va recurge la mecanismele violenței psihologice pentru a domina, cu dorința, mai mult sau mai puțin explicită, de a se răzbuna.

Simțindu-se lipsit de dreptul la fericire, îi privează de ea pe cei apropiați. Exerciță violența afirmând că este obligat să o facă, prezentându-se drept victimă și susținând că trebuie să se apere de ceea ce percepe drept atacuri sau puneri permanente sub semnul întrebării. Orice comunicare sănătoasă devine astfel imposibilă și induce, în adevărata victimă, frica, angoasa, îndoiala și dorința permanentă de a face bine, fără a ști cum să reușească. Abuzatorul poate fi tată, mamă sau partener; poate fi cuplul parental în raport cu copilul sau acel *pater familias* care se impune în fața propriei descendențe. Este întotdeauna cel care preia puterea și căruia nimeni nu îndrăznește să i-o retragă, din supunere, din teamă sau pentru a nu fi blamat și respins. El însoțește vorbele cu gesturi, în aparență suficient de neutre pentru a nu fi remarcate: mâna așezată pe spate, pe ceafă... Aceste atingeri sunt ordine implicite. Nu mai este doar abuzator, el devine gardianul care împiedică orice libertate de mișcare în cadrul închisorii.

Un atașament primar nesigur, lipsa stimei de sine sau a încrederii în sine, o pierdere insurmontabilă ori o schimbare brutală în viață pot determina un individ „sănătos” să devină abuzator. Astfel, asemenea victimei, și abuzatorul poartă o suferință de care nu este conștient, pentru că o refulează și rămâne în negare. Această lipsă de conștientizare se transformă în violență. El răspunde doar propriilor impulsurilor și caută să le satisfacă. Victima, în schimb, își înfrânează și își controlează pornirile, ceea ce o menține la marginea unei vieți psihice reale și satisfăcătoare. Paradoxal, atât abuzatorul, cât și victima își hrănesc reciproc o nevoie: pentru victimă, nevoia de a rămâne în afara oricărei vieți emoționale, pentru a se proteja (simte emoții pe care se străduiește să le contracareze sau să le ignore); pentru abuzator, nevoia de a domina, exprimându-și violent impulsurile și făcând din celălalt responsabilul și vinovatul acestei violențe.

O întrebare revine constant: Oare abuzatorul își dă seama că face rău (și/sau că provoacă suferință)? Singura sa intenție este să câștige putere, influență, recunoaștere, autoritate, indiferent de prețul care trebuie plătit. Așadar, abuzatorul este conștient de ceea ce face și de consecințele actelor sale, dar poate nu și de faptul că este violent. Cu excepția perversului narcisic, abuzatorul poate ajunge la un moment dat să își conștientizeze violența, adesea pentru că a fost condamnat de justiție. Poate beneficia de terapie, dacă aceasta este impusă sau dacă el însuși o solicită, și mai ales dacă îi înțelege sensul și miza: renunțarea la convingerile sale toxice, atât pentru ceilalți, cât și pentru sine, și reconstruirea unor relații mai liniștite.