

TREI

Lupi în blană de oaie

Cum să le facem față oamenilor
manipulatori

GEORGE K. SIMON, JR., PH.D.

Traducere din limba engleză de Diana Bădulescu

Cuprins

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Prefață | 7 |
| Nota autorului la ediția revizuită | 13 |
| Partea I. Înțelegerea personalităților manipuloare | 17 |
| Introducere. Agresivitatea ascunsă — esența manipulării | 19 |
| Capitolul 1. Personalitățile agresive și ascuns-agresive | 35 |
| Capitolul 2. Hotărârea neclintită de a ieși învingător | 69 |
| Capitolul 3. Cursa dezlănțuită pentru putere | 79 |
| Capitolul 4. Înclinația către amăgire și seducție | 87 |
| Capitolul 5. Lovitura sub centură | 93 |
| Capitolul 6. Conștiința morală deficitară | 103 |
| Capitolul 7. Relații abuzive, manipuloare | 111 |
| Capitolul 8. Copilul manipulator | 125 |
| Partea a II-a. Cum să le facem față în mod eficient manipulatorilor | 137 |
| Capitolul 9. Recunoașterea tacticilor de manipulare și control | 139 |
| Capitolul 10. Redefinirea regulilor jocului | 175 |
| Epilog. Agresivitatea nedisciplinată într-o societate permisivă | 205 |
| Mulțumiri | 217 |

Prefață

Fie că e vorba despre supervizorul care pretinde că te sprijină în timp ce îți contracarează orice șansă de a avansa în carieră, fie că este vorba despre colegul de serviciu care te subminează pe ascuns pentru a câștiga favorurile șefului, despre partenerul care declară că te iubește și îi pasă de tine, dar pare a-ți controla viața, sau despre copilul care știe mereu să profite de punctele tale vulnerabile, toți acești oameni manipulatori sunt niște proverbiale „lupi în blană de oaie“. La suprafață pot părea încântători și binevoitori. Dar în străfunduri ei pot fi incredibil de calculați și nemiloși. Vicleni și subtili, ei îți vânează slăbiciunile și folosesc tactici inteligente pentru a dobândi un avantaj asupra ta. Ei sunt genul de oameni care luptă din greu pentru fiecare lucru pe care și-l doresc, dar fac tot ce le stă în putință pentru a-și ascunde intențiile agresive. Aceștia sunt ceea ce eu numesc personalitățile ascuns-agresive.

În calitate de psiholog clinician cu practică privată, am început să mă concentrez pe problema agresivității ascunse acum mai bine de 20 de ani. Am făcut acest lucru pentru că depresia, anxietatea și sentimentele de nesiguranță care îi determinau pe mulți dintre pacienții

mei să caute ajutorul unui psiholog se dovedeau în cele din urmă legate într-un fel de relația acestora cu o persoană manipuloare. Am consiliat nu numai victime ale agresivității ascunse, ci chiar și manipulatori care suferau de stres din cauză că modurile lor obișnuite de a obține ce doreau și de a-i controla pe ceilalți nu mai funcționau. Munca mea m-a făcut să înțeleg cât de răspândită este problema comportamentului manipulator și ce stres emoțional deosebit poate aduce acesta într-o relație.

Amploarea problemei agresivității ascunse este destul de evidentă. Majoritatea dintre noi cunosc cel puțin o persoană manipuloare. Și nu trece o zi fără să citim în presă sau să vedem la televizor că cineva a reușit să exploateze sau să „tragă pe sfoară” mulți oameni până când soarta i-a scos la iveală adevăratul caracter. E vorba fie de preotul care predică iubirea, onestitatea și decența, în timp ce își înșală nevasta și îi jecmănește pe credincioși, fie de politicianul care s-a pus în „slujba cetățenilor”, dar e prins umplându-și buzunarele, fie de „guru”-ul spiritual care a reușit să-și convingă majoritatea adeptilor că el e Dumnezeu întrupat, în timp ce-i abuzează sexual pe copiii lor și îi terorizează subtil pe cei care-i contestă autoritatea. Lumea, se pare, e plină de manipulatori.

Deși cazurile extreme de lupi în blană de oaie, cele care ajung pe prima pagină a ziarelor, ne captează atenția și ne stârnesc curiozitatea în ceea ce privește modul în care „funcționează” astfel de oameni, majoritatea inșilor ascuns-agresivi pe care e foarte probabil să-i întâlnim nu posedă astfel de caractere extreme. Ei sunt, mai degrabă, indivizii care acționează

subtil, pe ascuns, care înjunghie pe la spate, mincinoși și intriganți, cu care e posibil să lucrăm, să ne asociem sau chiar să trăim sub același acoperiș. Iar ei pot face viața cuiva nefericită. Ei ne pot îndurera, pentru că ne este foarte greu să-i înțelegem cu adevărat și chiar și mai greu să le facem față într-un mod eficient.

Când victimele agresivității ascunse caută prima oară ajutorul unui psiholog, pentru distresul lor emoțional, de obicei nu-și dau seama de ce se simt așa de rău. Ele știu doar că se simt confuze, anxioase sau deprimare. Treptat însă ajung să înțeleagă cum relaționarea cu o anumite persoană din viața lor le poate scoate din minți. Ele nu au cu adevărat încredere în aceste persoane, dar nu pot spune exact de ce. Se înfurie pe acestea, dar dintr-un anumite motiv ajung tot ele să se simtă vinovate. Când îi chestionează pe manipulatori referitor la comportamentul lor, victimele acestora ajung să devină defensive. Și devin frustrate, pentru că în mod frecvent se surprind cedând, deși ar fi vrut să-și susțină punctul de vedere, spunând „da” când ar fi vrut să spună „nu” și devenind deprimare din cauză că nimic din ceea ce încearcă să facă nu îmbunătățește lucrurile. În cele din urmă, a avea de-a face cu aceste persoane ascuns-agresive le face mereu să se simtă confuze, exploatare și abuzate. După explorarea problemelor în terapie pentru o vreme, ele ajung să înțeleagă cât de mult din nefericirea lor este rezultatul direct al încercărilor lor constante, dar zadarnice, de a înțelege, de a face față sau de a controla comportamentul manipulatorului.

În ciuda faptului că mulți dintre pacienții mei sunt oameni inteligenți, inventivi, care posedă o bună

înțelegere a principiilor psihologice tradiționale, multe dintre modurile în care au încercat să înțeleagă și să contracareze comportamentul manipulatorului nu i-au dus nicăieri, iar unele dintre lucrurile pe care le-au încercat păreau chiar să fi înrăutățit situația. În plus, niciunul dintre modurile în care am încercat eu inițial să-i ajut n-a schimbat nimic. Având o formare eclectică, am încercat tot felul de terapii și strategii, toate părând a face victimele să se simtă ceva mai bine, dar niciuna nu părea că le dădea suficientă putere să schimbe cu adevărat natura relației lor cu manipulatorul. Și mai deconcertant era faptul că niciuna dintre abordările pe care le-am încercat nu era deloc eficientă în relația cu manipulatorii. Observând că trebuie să fie ceva în mod esențial greșit în abordările tradiționale de a înțelege și a face față oamenilor manipulatori, am început să studiez problema cu atenție, cu speranța că voi dezvolta o abordare practică, mai eficientă.

În această carte doresc să vă prezint un nou mod de a înțelege caracterul oamenilor manipulatori. Am convingerea că perspectiva pe care o ofer descrie manipulatorii și etichetează comportamentul lor mai precis decât alte abordări. Voi explica sensul termenului „agresivitate ascunsă” și motivul pentru care cred că aceasta se află la baza majorității manipulărilor interpersonale. Voi aduce în atenție dimensiunile personalității, care sunt adesea ignorate de perspectivele tradiționale. Cadrul pe care îl voi prezenta contestă unele dintre cele mai frecvente presupuneri pe care le facem despre motivele pentru care oamenii fac ceea ce fac și explică de ce unele dintre convingerile cele mai răspândite despre natura

umană tind să ne predisună la a deveni victime ale manipulatorilor.

Există trei obiective pe care doresc să le ating în această carte. Primul dintre acestea este să vă familiarizez cu natura caracterelor perturbate, cu referire mai ales la caracterul distinct al personalității ascuns-agresive. Voi discuta despre caracteristicile tipurilor de personalitate agresivă în general, evidențiind caracteristicile specifice ale personalității ascuns-agresive. Voi prezenta diverse cazuri, bazate pe situații reale, care vă vor ajuta să identificați „izul“ acestui tip de personalitate și care vor ilustra, de asemenea, cum operează oamenii manipulatori. A fi capabil să recunoști un lup în blană de oaie și a ști la ce să te aștepti de la acest tip de persoană reprezintă primul pas în a evita să îi cazi pradă.

Al doilea obiectiv este să explic exact cum reușesc oamenii ascuns-agresivi să-i înșele, să-i manipuleze și să-i „controleze“ pe ceilalți. Oamenii agresivi și ascuns-agresivi folosesc o serie specială de manevre sau tactici interpersonale pentru a dobândi un avantaj asupra celorlalți. Familiarizarea cu aceste tactici ajută cu-adevărat la recunoașterea comportamentului manipulator în momentul în care acesta se întâmplă și, astfel, face mai ușoară evitarea transformării în victimă. Voi discuta, de asemenea, și despre caracteristicile pe care mulți dintre noi le posedă și care ne pot face extrem de vulnerabili la aceste tactici de manipulare. A ști care aspecte ale propriului caracter sunt cel mai probabil exploatare de un manipulator reprezintă un alt pas important în evitarea victimizării.

Ultimul meu obiectiv este schițarea pașilor specifici pe care îi poate urma oricine pentru a face față mai eficient personalităților agresive și ascuns-agresive. Voi prezenta niște principii generale pentru redefinirea regulilor jocului cu acest tip de oameni și voi descrie niște instrumente specifice de trezire a forței interioare personale, care pot ajuta o persoană să iasă din ciclica încercare de a-l controla pe manipulator, tentativă care nu aduce decât autodistrugere și deprimare. Folosind aceste instrumente, va fi mai probabil ca victima unei manipulări să-și investească energia acolo unde chiar are putere — în propriul comportament. A ști cum să te porți într-o relație potențial manipuloare este crucial pentru a deveni mai puțin vulnerabil în fața stratagemelor manipulatorului și pentru a dobândi un mai bun control asupra propriei vieți.

Am încercat să scriu această carte într-un mod sobru și substanțial și totuși direct și ușor de înțeles. Am scris-o atât pentru publicul larg, cât și pentru cei care lucrează în domeniul sănătății mentale și sper că atât unii, cât și ceilalți o vor găsi utilă. Prin aderarea la presupuziții, diagnostice și intervenții tradiționale, uneori psihoterapeuții au (și consolidează neintenționat) exact unele dintre prejudecățile pe care le cultivă și pacienții lor despre caracterul și comportamentul manipulatorilor, care îi conduc în mod inevitabil la o continuă victimizare. Eu voi oferi o perspectivă nouă, cu speranța de a-i ajuta atât pe pacienți, cât și pe psihoterapeuți să stopeze comportamentul manipulator.

Nota autorului la ediția revizuită

De la prima publicare a acestei cărți în 1996 am primit mii de apeluri telefonice, scrisori și e-mailuri și am auzit nenumărate recomandări și comentarii la workshopuri de la oameni cărora li s-a schimbat viața prin simpla expunere la înțelegerea comportamentului uman și prin adoptarea unei noi perspective asupra acestuia. O temă comună menționată de cititori și de participanții la workshopuri este aceea că, odată ce au spulberat vechile mituri și au ajuns să privească problemele de comportament într-o lumină nouă, au putut vedea clar că era corect ce le spusese intuiția de la bun început și astfel s-au simțit validați. Un fenomen similar s-a întâmplat și cu profesioniștii din domeniul sănătății mentale care au participat la multele seminare de formare pe care le-am susținut. Odată ce au abandonat vechile concepții despre motivele pentru care clienții lor făceau ceea ce făceau, le-a fost mai ușor să-i ajute pe aceștia și pe oamenii dragi din viața acestora. Susținusem deja workshopuri timp de 10 ani

înainte să scriu cartea de față. La vremea aceea, doar o mână de teoreticieni, cercetători și autori recunoșteau nevoia unei noi perspective asupra înțelegerii și relaționării cu caracterele perturbate (e.g. Stanton Samenow, Samuel Yochelson, Robert Hare). Ceea ce specialiștii de azi numesc abordarea cognitiv-comportamentală era atunci abia la început. Cercetările timpurii asupra perturbării de caracter m-au inspirat și m-au ajutat să-mi validez propriile observații. Astăzi, un număr din ce în ce mai mare de profesioniști recunosc problema perturbării de caracter și folosesc metode cognitiv-comportamentale pentru a o diagnostica și a o trata.

Trăim într-o epocă radical diferită de aceea în care teoriile psihologice clasice despre personalitate au fost dezvoltate. În mare parte, cazurile de nevroză cu adevărat patologice sunt destul de rare, iar problematicile perturbări de caracter de diverse feluri sunt tot mai obișnuite. Aceasta reprezintă o problemă socială care se răspândește tot mai mult, despre care noi toți ar fi bine să luăm act. În ultimii 15 ani, experiența mea în a lucra cu tot felul de caractere perturbate a crescut considerabil, stând la baza cercetărilor mele. Astfel că am inclus în această ediție o analiză extinsă a problemei perturbării de caracter în general și a ceea ce diferențiază caracterul perturbat de nevroticul obișnuit.

Sunt profund recunoscător tuturor celor care mi-au recomandat cartea, transformând-o dintr-o scriere cu o audiență redusă într-un bestseller care se bucură de o popularitate din ce în ce mai crescută chiar după

aproape 20 de ani. Sper ca această ediție revizuită să vă ofere într-adevăr toate informațiile și instrumentele de care aveți nevoie pentru a înțelege mai bine și a ști cum să faceți față oamenilor manipulatori din viața voastră.

George K. Simon Jr., Ph. D.
Septembrie 2014

Partea I

Înțelegerea personalităților manipulatoare

Introducere

Agresivitatea ascunsă – esența manipulării

O PROBLEMĂ FRECVENTĂ

Poate următoarele scenarii vi se vor părea familiare. O soție încearcă să-și clarifice sentimentele contradictorii. Ea e supărată pe soțul ei pentru că el insistă ca fiica lor să ia numai note de 10. Dar nu e sigură că supărarea ei e justificată. Când ea a explicat că știe care sunt abilitățile fiicei lor și i-a spus soțului că ar putea fi nerezonabile cerințele lui, răspunsul acestuia — „Oare nu *orice* părinte își dorește să-și vadă copilul având succes și reușind în viață?” — a făcut-o să se simtă ca și cum ea ar fi cea insensibilă. De fapt, de câte ori îl chestionează, ea sfârșește prin a simți că ea însăși ar fi vinovatul. Când a sugerat că poate e o altă cauză la

baza problemelor recente ale fiicei lor și că ar fi bine dacă familia ar urma o terapie, replica lui — „Vrei să spui că am o tulburare psihiatrică?” — a făcut-o să se simtă vinovată pentru că a adus acest lucru în discuție. Ea încearcă adesea să-și susțină punctul de vedere, dar întotdeauna ajunge să cedeze, acceptând părerea lui. Uneori ea crede că problema este el, considerându-l egoist, autoritar, intimidant și obsedat de control. Dar el este un soț loial, care le asigură tot ce le trebuie, și un membru respectat al comunității. În niciun caz nu ar trebui să fie indignată pe el. Și totuși este. Așa că se întreabă mereu dacă nu e ceva în neregulă cu ea însăși.

O mamă încearcă cu disperare să înțeleagă comportamentul fiicei ei. Nicio tânără, se gândește ea, nu ar amenința că pleacă de acasă, nu ar spune lucruri precum „Toți mă urăsc!” și „Aș fi vrut să nu mă fi născut!”, decât dacă ar fi foarte nesigură, temătoare și, probabil, deprimată. O parte din ea crede că fiica ei este tot acea copilă care obișnuia să-și țină respirația până se învinețea sau făcea crize de nervi oricând nu obținea ce voia. Până la urmă, se pare că fiica ei spune sau face aceste lucruri doar când urmează să fie pedepsită sau când încearcă să obțină ce-și dorește. Dar o altă parte din ea se teme să creadă acest lucru. „Dacă fata mea crede într-adevăr ceea ce spune?”, se întreabă mama. „Dacă am făcut într-adevăr ceva care a rănit-o și nu mi-am dat seama?”, se gândește ea cu îngrijorare. Urăște faptul că este „terorizată” de amenințările și ieșirile emoționale ale fiicei ei, dar nu-și poate asuma