

ARIANE CALVO

Violența psihică, manual de autoapărare



CUPRINS

| | |
|---|-----|
| Prefață | 7 |
| Ce este violența psihică? | 9 |
| De unde vine și cum ia naștere violeta psihică?..... | 21 |
| Mecanismele violenței psihice | 81 |
| Consecințele violenței psihice..... | 141 |
| Violeta psihică se poate vindeca..... | 179 |
| Fii ambasadorul păcii interioare..... | 221 |
| Bibliografie..... | 223 |

Ce este violența psihică?

Violența menită să „îl anuleze pe celălalt“

Violența psihică reprezintă forma de violență pe care o cunoaștem cel mai puțin, însă la care suntem expuși cel mai mult, din două motive majore.

În primul rând, pentru că această formă de violență încă face parte din educație, cu sau fără intenția noastră, și, în general, din orice relație care include o formă de dominare. Mai precis, în Occident, educația încă se realizează, în foarte multe cazuri, ca raport ierarhic între un știutor și un neștiutor, indiferent de context (familiar, școlar, sportiv sau chiar medical). În aceste condiții, copilul nu învață să evalueze propunerile educative, „sfaturile“ sau poruncile date de adult, să le pună la îndoială sau să le adopte abia după ce le adaptează și și le însușește. Ci i se cere, în foarte multe cazuri, să „înghită“ ceea ce i se transmite, fără a avea posibilitatea de a reflecta și de a-și forma o părere. Această

metodă de educație, care îl constrânge pe copil să se anihileze singur, în folosul adultului, înseamnă violență. În construcția lui psihică se pun bazele unei vulnerabilități în fața violenței, care va fi greu de depășit. Educația fetelor, în multe cazuri încă bazată pe ordinul „Fă pe plac“, se pretează și mai mult anihilării psihice și emoționale a identității și are consecințe semnificative la maturitate.

În al doilea rând, pentru că este întotdeauna inclusă în celelalte două forme de violență, mai evidente: violența verbală și violența fizică și/sau sexuală. Pe acestea nu le vom aborda decât în treacăt, deoarece sunt mai cunoscute, mai studiate și nu fac efectiv obiectul lucrării de față. Regăsim violența psihică în toate cazurile de violență fizică, sexuală și verbală. De fapt, violența are ca scop să îl anuleze pe celălalt cu totul: nu doar corpul, ci și mintea. Pentru a distruge sistemul psihic și emoțional al cuiva, agresorul va recurge (chiar și inconștient) la violența psihică. Dacă este agresat corpul, spiritul nu mai răspunde, nu mai opune rezistență, nu mai are forță. Odată instalat acest proces ireversibil, ești mai blocat, întemnițat. Cu cât crește violența psihică, cu atât scade capacitatea victimei de a se elibera de sub jug. Cel mai adesea, acuzațiile de violență vizează un episod concret de violență fizică, scos din context: o palmă, un pumn, o amenințare, o insultă. Însă în foarte multe cazuri episodul respectiv spune povestea unei vieți alcătuite din jigniri, denigrări, umilințe, hărțuire, izolare, presiuni, șantaj. Violența fizică este simptomul vizibil al liantului sau al fundamentului său: subjugarea. Când există

violență fizică, există, așadar, în mod sistematic și inevitabil, violență psihică.

Mărturia Sophiei

Sophia a ajuns în Franța la vârsta de 7 ani. Familia ei a trăit pe străzi timp de o lună până să se stabilească într-un oraș mare din sudul țării. Acum câteva luni, copilăria i-a explodat în față. Și-a dat seama în ce măsură toate formele de violență trăite de ea de-a lungul vieții își au rădăcinile în violența psihică impusă de tatăl ei, care s-a răsfânt asupra tuturor membrilor familiei, în diferite moduri.

Abia acum două luni, după un diagnostic de depresie și stres posttraumatic, a început să mi se așeze totul în minte.

Violența a început foarte devreme în viața mea. Mama mi-a mărturisit că tata a lovit-o la trei zile după ce m-a născut și că a avut hemoragie. Camera în care am venit pe lume a fost mănjită de sânge.

Mi-a fost frică de tata de la vârsta de 2 sau 3 ani. Când eram cu el în oraș, mă obliga la îmbrățișări bruște care mă făceau să mă simt foarte prost... Acasă, când se holba la mine cu privirea lui galbenă, făceam pe mine. De-a lungul anilor, a creat manevre care ulterior s-au repetat la infinit. Mă insulta, mă înjosea, nu mă lăsa să ies. Aș fi putut să nu-l ascult, să merg la petrecerile unde eram invitată sau măcar să vorbesc despre asta. Dar simțeam că pedeapsa ar putea fi fatală. Atât de tare mă teroriza, că încercam să fiu cât mai discretă, deși aveam o personalitate

puternică. Ori îmi asiguram liniștea îndeplinindu-i toate cerințele, precum cea de a-i servi cafeaua la 6 dimineața, ori mă trezeam cu câteva coaste rupte.

Mai târziu, nu doar controla felul în care mă îmbrăcam, etichetându-mă drept curvă când nu-i convenea ținuta mea, ci mă mai și urmărea până la liceu să vadă dacă vorbesc cu băieți și îmi umbla în telefon ca să mă verifice.

Fratele meu, cu șapte ani mai mare decât mine, m-a transformat în obiect sexual încă de când aveam doar 9 ani. Nimeni n-a văzut nimic. Doi ani a durat și ani la rând n-am spus nimănui. Trăiam cu frica în sân, mereu cu un gol în stomac, mergeam în vârful picioarelor prin casă. Câteodată, simțeam nevoia să-mi strig nedreptatea.

Până la urmă am plecat, în goană aproape, în 2014. Nu făcusem decât să mă întorc acasă la unu noaptea, de la secția de poliție unde, ironia sortii, depusesem o plângere pentru tentativă de agresiune sexuală în metrou...

Violența psihică se poate exprima prin atacuri verbale, amenințări, hărțuire și critici permanente, dar și prin tactici mai subtile, cum ar fi intimidarea, umilirea și manipularea. Include totodată ceea ce se cheamă „violența blândă“, exercitată inconștient: indiferența deghizată în atenție față de celălalt (când îi vorbim unui om fără să îl privim, când avem grijă de cineva fără să acordăm o atenție reală nevoilor sale etc.).

În toate cazurile, violența psihică este o formă de relaționare nocivă, prin care un om supune gândirea, voința, acțiunile și deciziile altcuiva. Are întotdeauna ca scop controlarea și dominarea celuilalt. Adesea, cauza este faptul că agresorul însuși are anumite răni din copilărie și nesiguranțe nevindecate, ceea ce atrage empatia victimei și crește posibilitatea de exercitare a violenței. În cazul violenței psihice, agresorul sau agresoarea nu a învățat mecanismele de adaptare sănătoase și nu are capacitatea de a-și crea relații pozitive și echilibrate. În schimb, are răni, simte furie și ajunge uneori la stări de panică pentru că i se pare că nu poate fi iubit.

Maltratarea psihică lasă sechele grave. Specialiștii menționează „o încercare de distrugere identitară“, fiindcă într-adevăr maltratările psihice constituie „atacuri narcisice care pun sub semnul întrebării viziunea victimei asupra propriei persoane și asupra lumii din jur“ (Gérard Lopez).

Pași în recunoașterea violenței psihice în societate

Până nu de mult, în afară de apelurile telefonice rău intenționate și de amenințări, doar hărțuirea morală la locul de muncă era pedepsită prin lege: „Hărțuirea unei persoane prin acțiuni repetate având ca obiect sau efect deteriorarea condițiilor de muncă, susceptibilă să aducă atingere drepturilor și demnității acesteia, să îi afecteze sănătatea fizică sau mintală sau să îi compromită viitorul profesional

se pedepsește cu un an de închisoare și cu o amendă de 15 000 de euro.“*

În Franța, începând cu data de 24 iunie 2010, violența psihică în cuplu reprezintă o infracțiune pentru care pedeapsa maximă este trei ani de închisoare și o amendă de 77 000 de euro. Aceasta se definește ca „acte ce pot consta în cuvinte și/sau fapte, deteriorări ale condițiilor de viață ale victimei, aducând prejudicii sănătății fizice sau mintale a acesteia“**.

Pe 3 decembrie 2019 a fost depus un proiect de lege „pentru protejarea victimelor violenței conjugale“ care prevede în mod special adăugarea unei circumstanțe agravante: „Pedeapsa crește la zece ani de închisoare și amendă de 150 000 de euro în cazul în care hărțuirea a determinat victima să se sinucidă sau să încerce să se sinucidă.“*** Catherine Le Magueresse, juristă, cercetătoare asociată la Institutul de Științe Juridice și Filosofice de la Sorbona și fostă președintă a Asociației Europene Împotriva Violenței Comise Asupra Femeilor la Locul de Muncă (AVFT), consideră de asemenea că violența care împinge la sinucidere sau la o tentativă de sinucidere trebuie să fie recunoscută drept crimă și pedepsită ca atare: „În acest context, autorul sinuciderii nu este victima, ci agresorul. Atenția trebuie

* Articolul L. 222-33 din Codul penal. (N. a.)

** Legea nr. 2010-769 din 9 iulie 2010 privind violența comisă împotriva femeilor, violența în cuplu și repercusiunile acesteia din urmă asupra copiilor. (N. a.)

*** Articolul L. 222-33-2-1 din Codul penal. (N. a.)

îndreptată asupra responsabilului, adică bărbatul violent. Nu mai vorbim despre o sinucidere, deoarece actul a fost provocat. Există o legătură de cauzalitate: dacă el nu ar fi avut comportamentul respectiv, ea nu ar fi murit.“

Violența psihică aduce mari prejudicii integrității psihice și afecțiuni serioase echivalente cu nebunia sau cu moartea psihică, ajungând chiar să împingă victimele la sinucidere, însă e greu de dovedit. Sunt necesare mărturii și probe (scrisori, mesaje telefonice, SMS-uri sau e-mailuri).

Între 18 și 75 de ani, într-o măsură mai mică sau mai mare, hărțuirea psihică afectează 12,7% dintre femei și 10,5% dintre bărbați, potrivit unei anchete referitoare la daunele psihice între soți, realizată în 2014 și 2015 de către INSEE, Institutul Francez de Statistică și Studii Economice. De câțiva ani, acest tip de violență conjugală intră sub incidența legislației.* Pe lângă ordinul de protecție, legea impune pedepse cu închisoarea, însoțite de amenzi. Textul instituie infracțiunea de „violență psihică în cuplu“ pentru „acțiuni sau cuvinte repetate având ca obiect sau efect deteriorarea condițiilor de viață ale victimei, prin care se poate aduce atingere drepturilor și demnității acesteia sau îi poate fi afectată sănătatea fizică sau mintală“.

* Legea nr. 2010-769 din 9 iulie 2010. (*N. a.*)

Procentajul persoanelor care declară acte de violență la locul de muncă și în viața conjugală

| | Sfera profesională (în ultimele 12 luni) | | | Sfera conjugală (în ultimele 12 luni) | |
|---------|---|--------------------|---------------------|--|--------------------|
| | Violență psihică | Violență fizică | Violență sexuală | Violență psihică | Violență fizică |
| Femei | 14,9% | 1,6% | 1,1% | 4,6% | 3,3% |
| Bărbați | 11,6% | 1,1% | 0,5% | 1,5% | 0,5% |

Procentajul persoanelor care declară acte de violență psihică la locul de muncă în ultimele 12 luni*

| | Critici repetate, umilințe | Insulte directe, încercări de distrugere a reputației | Intimidări (prin ridicarea tonului, lovituri cu pumnul în masă, spargerea unor obiecte) |
|---------|----------------------------------|--|--|
| Femei | 10,3% | 7,9% | 3,7% |
| Bărbați | 7,2% | 6,4% | 3% |

Pentru a înțelege, a contextualiza și a măsura violența în funcție de sex, Institutul Francez de Studii Demografice (INED) a efectuat în 2015 o anchetă la nivelul întregii țări.** Cercetarea este remarcabilă prin amploare – 27 268 de

* Sursa: *Psychologie magazine* din 14 ianuarie 2020. (N. a.)

** Rezultatele acestei anchete, „Violență și raporturi de gen, contexte și consecințe ale violenței suferite de femei și bărbați“, pe scurt *Virage*, sunt sintetizate și publicate de INED într-o lucrare intitulată *Enquête Virage et premiers résultats sur les violences sexuelles* (Alice Debauche, Amandine Lebugle, Elizabeth Brown *et al.*, *Documents de travail*, nr. 229, 2017). (N. a.)

persoane intervievate – și prin metodă: actele de violență sunt studiate nu doar în funcție de sex, ci și în funcție de segmentul de viață unde se petrec – în cuplu, pe stradă sau la locul de muncă.

Prima constatare: spațiul public, în special cel profesional, se dovedește a fi mai violent decât spațiul conjugal, iar bărbații nu sunt scutiți de fenomen. Cea mai mare diferență între cele două „lumi” apare în cazul violenței psihice. La serviciu, violența psihică este de trei ori mai frecventă pentru femei și de șapte ori mai frecventă pentru bărbați.

A doua concluzie: femeile sunt afectate mai puternic de violența cumulată în diverse contexte (familie, spațiul public, studii) și sub diferite forme (psihică, fizică și sexuală). În cazul femeilor, până și violențele cele mai insignifiante se adună și se sedimentează. Este ceea ce sociologa britanică Liz Kelly, specialistă în abuzuri sexuale, numește „continuumul violenței”. Conceptul pe care l-a introdus în urma convorbirilor cu femei bătute sugerează că o lovitură cu pumnul, de exemplu, nu trebuie privită niciodată ca fiind de sine stătătoare. Pentru a înțelege impactul unui act de violență, trebuie să le luăm în considerare pe toate celelalte, să analizăm experiența integrală a persoanei. „Datorită acestei legături, [victimele] sunt capabile să definească ceea ce au trăit”, afirmă Kelly.

Ideea de mai sus revoluționează felul în care concepem violența: nu mai pornim de la actul singular produs de agresor într-un context delimitat, ci de la percepția victimei care trăiește experiența unei violențe polimorfe și difuze. Această abordare, greu de transpus în domeniul judiciar

(care, dimpotrivă, singularizează actele de violență pentru a le putea imputa persoanelor răspunzătoare), ne permite să ținem seama de cauzele și de consecințele violențelor: nu mai contează doar gestul, ci și efectul contrar în ansamblu.

Violența psihică și stereotipurile

Cea mai răspândită idee despre violența psihică este convingerea că se întâlnește cel mai adesea în relația de cuplu în care un bărbat tiranic distruge o femeie supusă. Bărbații și femeile se folosesc de violența psihică în domenii diferite, dar la fel de frecvent. Întrucât acest tip de violență este inclus în celelalte două tipuri, de multe ori mai prezente la bărbați, este adevărat că partea masculină va fi dominantă. Abuzul psihic se poate manifesta în orice relație: între părinți și copii, între colegi, între prieteni și între apropiați.

O altă convingere este aceea că, fiind subiectivă, violența psihică este mai puțin gravă sau mai iluzorie decât cea fizică (bine-cunoscuta replică „E doar în capul tău“). Astfel, violența „obiectivă“ ar fi cea care poate fi cunoscută și categorisită în mod evident de către societate (bătaie, viol etc.), în timp ce violența „subiectivă“ ar fi cea resimțită de victimă, indiferent dacă aceasta poate sau nu să o conștientizeze și să o verbalizeze. Însă ceea ce un om consideră a fi violență nu va însemna același lucru pentru altul. Limitele individuale, valorile proprii și stima de sine a fiecăruia sunt singurele repere în funcție de care se trasează granița personală dintre tipurile de violență. De aceea, victimele au

uneori un discurs de tipul: „Până la urmă, când aud ce zice cutare sau cutare, mi se pare că nu-i chiar așa de grav ce mi se întâmplă mie...”

Suferința este individuală, proprie fiecăruia. Nu are o scală numerică precum durerea fizică și nu trebuie nici evaluată în locul celui sau celei care o îndură, nici judecată drept nevalidă.

De unde vine și cum ia naștere violența psihică?

În viața de zi cu zi, violența psihică se compune din umiliri, subestimări repetate, reproșuri tăioase sau insistente, care au ca scop doborârea celuilalt. Nu are nimic de-a face cu scena clasică de familie, cearta, conflictul iscat dintr-un dezacord, în care doi protagoniști se justifică. Diferența fundamentală constă în faptul că, în cazul violenței psihice, reciprocitatea este absolut imposibilă: riposta este înăbușită, blamată și, în cele din urmă, anihilată.

Asemenea forme de violență, pe care poate nu le recunoști ca atare prea ușor, îți stârnesc nesiguranțe fizice și emoționale. Te simți fragil, câteodată instabil psihic*, din cauza apariției unor conflicte imprevizibile și a unor intimidări repetate, dar care rămân mascate („Nu, nu sunt eu

* În original, autoarea a optat cel mai frecvent pentru utilizarea ambelor forme adjectivale, masculin și feminin. Pentru fluiditatea lecturii, am preferat să păstrăm în română doar forma de masculin, recurgând la cea de feminin doar acolo unde a fost strict necesar. (*N. trad.*)

agresiv! Tu nu pricepi nimic!“), a amenințărilor frecvente (dar nerecunoscute sau care se explică prin comportamentul tău aparent „inadecvat“), a șantajului, aluziilor perfide și acceselor de furie destabilizatoare. Toate acestea îți dau un sentiment de rușine și sunt mereu „legimate“ de ceea ce ești, spui sau faci, aspecte care ar declanșa deci „pe bună dreptate“ crizele de furie evidente sau insidioase.

Consecința logică a acestui sistem disfuncțional este instaurarea unui climat de neliniște, care poate exploda în orice moment și care dă naștere unui profund sentiment de inferioritate și de desconsiderare. Sentimentul este întărit prin critici, dar și prin răni emoționale, printr-o atitudine de dispreț în cazul în care „nu ai fost cuminte“ și nu ai răspuns așteptărilor neexprimate și neprevăzute ale agresorului.

Dacă ești victima acestui tip de violență, știi că renunți la dreptul la replică din mai multe motive: în primul rând pentru a nu atrage și mai multe reproșuri și mai multă denigrare, dar și fiindcă ajungi să înțelegi că argumentele, explicațiile și contestarea sistemului nu folosesc la nimic. Ești prins într-o capcană din care nu se poate ieși pe căi raționale sau inteligibile.

Astfel de suferințe pe care le trăiești aproape zi de zi creează o atmosferă de îndoială și de confuzie, prin fraze mereu contradictorii, prin cuvinte nerostite, minciuni, manipulare, mascarade și aluzii. De fapt, toate sunt prezentate de fiecare dată drept consecințe ale purtărilor tale: tu „greșești“ încontinuu și nu vrei să recunoști. Ba mai rău, uneori încerci să îți contrazici agresorul, care imediat

ripostează, revoltat de tupeul tău: „Ei, asta-i bună! Îți bați joc de mine?”; „Cine te crezi?”; „Tu m-ai enervat (jignit)”; „N-ai înțeles nimic”; „O faci intenționat sau ce?” ș.a.m.d. În general, diatribele sunt urmate de amenințări: te va părăsi, te va lăsa în voia sorții tale mizerabile sau, în cazul cel mai grav, dacă pari foarte hotărât să nu te lași dominat, intervine șantajul cu sinuciderea. Dintr-odată, pare că viața fără tine este insuportabilă, chiar dacă, în urmă cu o oră, o zi, o lună, (așa-zis) insuportabil... erai tu.

Violența psihică în educație

În dosarul tematic „De la frică la supunere”*, dedicat violenței conjugale, Marie-France Hirigoyen adoptă o poziție extrem de clară în privința șantajului cu sinuciderea, încadrându-l între cele mai periculoase instrumente ale violenței psihice. Astfel, Hirigoyen declară: „Șantajul cu sinuciderea constituie un act de violență extrem de grav, care împinge partenera [sau partenerul] să ia asupra sa răspunderea violenței.”

Într-un cuplu, întregul arsenal de mici agresiuni mascate este adesea prezent încă de la primele întâlniri, dar rămâne învăluit în atmosfera de seducție. În general, această neclaritate nu permite tragerea unui semnal de alarmă: „E un pic stresat”; „O să se schimbe, mi-a promis”;

* Marie-France Hirigoyen, „De la peur à la soumission”, *Empan*, vol. 1, nr. 73, 2009, pp. 24–30. (N. a.)

„Ea nu-și dă seama“; „Așa face el câteodată, dar în rest e atât de atent“ etc.

Puțin câte puțin, ajungi să te simți vinovat, inferior, incompetent... și tocmai această desconsiderare de sine te împiedică să crezi că agresorul nu are dreptul să se poarte astfel. Suferința ta psihică se poate traduce printr-o gamă foarte largă de simptome: hipervigilență (tresari, pândești și auzi zgomote pe care înainte nu le auzai, te cuprinde o vagă neliniște când auzi că se deschide ușa de la intrare), insomnii (nu poți să adormi, te trezești în toiul nopții sau ai un somn agitat, deloc odihnitor), dureri (în special de ceafă, la mușchiul trapez, în zona lombară, de stomac), probleme de respirație (capacitate respiratorie limitată, astm, apnee în somn), oboseală cronică, depersonalizare (ai senzația că te stingi, că nu mai ești tu însuși: te „vezi“ acționând din exterior, de parcă ai fi ieșit din propria ființă), confuzie (îți este greu să te concentrezi, să gândești, să-ți exprimi clar ideile, să argumentezi), angoasă, tulburări de concentrare, deficit de atenție, scăderea performanței, perioade de deprimare tot mai frecvente sau mai lungi, tulburări de alimentație (anorexie sau hiperfagie), dependențe (de tutun, alcool, dar și shopping compulsiv), scăderea libidoului (care intensifică violența psihică în registrul învinovățirii și/sau al umilirii).

În cele din urmă, violența repetată creează o stare de disociere psihică (impresia de tabula rasa) și de apatie (nu mai ai nicio emoție), ceea ce aduce cu sine numeroase comportamente paradoxale: banalizarea faptelor agresorului, dependența de acesta, imposibilitatea de a-ți exercita

autonomia și liberul-arbitru, confuzie, pierderi de memorie pe termen scurt și amnezii parțiale.

Fenomenul este derutant pentru cei din jurul tău și pentru oricine încearcă să te ajute, fiindcă, în ciuda numeroaselor simptome îngrijorătoare care arată că nu ești deloc pe cale să înflorești, despărțirea de agresor este pentru tine cel mai greu lucru din lume. Astfel are loc periodic următorul ciclu:

- semnal de alarmă din partea anturajului tău;
- tristețe copleșitoare sau mânie;
- hotărârea de a te despărți de agresor;
- urmată foarte repede de răzgândire;
- apoi de un sentiment de iubire sau de loialitate înzecită.

Dependența de agresor este alimentată din două surse principale. Pe de o parte, încerci să scapi de amintirea traumatizantă, pentru că este foarte neplăcut să ai reviviscențe* și să nu poți să gândești, să-ți amintești, să te concentrezi. Pe de altă parte, fie nu crezi că ești în stare să trăiești fără celălalt, fie crezi sincer că el nu poate trăi fără tine și că îți revine răspunderea crizei prin care treceți împreună.

* Reviviscențele sunt rememorări invazive ale evenimentului traumatic, stârnite de orice se poate asocia cu acesta: un loc, un sunet, un miros, o imagine etc. (*N. a.*)

Violența psihică: un traumatism „complex”

Din cauza stresului, a violenței difuze și a uzurii care o caracterizează, violența psihică aduce cu sine o traumă psihică importantă. Traumatismul este denumit „complex”* deoarece este provocat de o atitudine abuzivă care, dacă s-ar manifesta o singură dată, ar fi aproape nedureroasă, însă a cărei prelungire excesivă sau repetare în timp ajunge să pună asupra victimei o amprentă emoțională** echivalentă cu așa-numitul traumatism „simplu”, cum ar fi un accident grav sau un doliu neașteptat.

Astfel de evenimente ne aduc de multe ori, ca adulți, în situații pe care deja le-am trăit sub o formă similară, într-un sistem de educație toxic și împovăraător. Dacă ești sau ai fost victima violenței psihice la maturitate, în cuplu sau la serviciu, foarte probabil ai avut parte de violență psihică și în copilărie: acel mod de relaționare ți-a indus o formă de apatie și comportamente inconștiente de evitare a lucidității, care te fac adesea mai vulnerabil atunci când ești dominat, învinovățit, manipulat și „obiectificat”.

Violența psihică în cauză a coincis cu un discurs parental sau familial despre iubire sau afecțiune, așa că nu mai știi să faci diferența între iubire și violență, nu mai poți să separi cele două entități care sunt totuși opuse. Câteodată te gândești că ai avut o copilărie relativ liniștită și părinți

* Traumatism complex: *vezi* caseta de la pagina 143. (N. a.)

** Amprentă emoțională: *vezi* caseta de la pagina 158. (N. a.)

iubitori, dar știi bine că nu a fost deloc cazul. Fie nu îndrăznești să vorbești cu ei despre asemenea lucruri, fie ați rupt orice legătură, oricum știi că nu de iubire necondiționată ai avut tu parte.

Pentru a te putea apăra, este absolut necesar să înțelegi ce procese au autorizat simbolic violența psihică în viața ta. Pe scurt, ai autorizat-o fiindcă venea din partea unor oameni meniți să te iubească și să te ocrotească. În sistemul tău psihic de copil, era deci imposibil ca astfel de manifestări disfuncționale ale „iubirii“ să fie recunoscute drept maltratare.

În dinamica relațională din copilărie, părinții, bunicii, educatorii și/sau profesorii sunt cei care se simt autorizați să exercite violența psihică. Aceasta este însoțită întotdeauna de procese de condiționare și de anestezie emoțională, culminând cu posibilitatea ca victimele să le trăiască fără să își dea seama imediat ce se întâmplă, fără să poată să le definească și cu atât mai puțin să le interzică sau să le îndepărteze.

Ce se ascunde în spatele unui copil prea cuminte

Codul penal francez sancționează prejudiciile aduse integrității fizice sau psihice a unei persoane, articolul 221-1 vizând tocmai prejudiciile produse în mod voit. Din nefericire, existența unor prejudicii „voite“ e foarte greu de dovedit, mai ales la un copil. În primul rând pentru că de cele mai multe ori agresorul nu este deloc conștient de faptul că îi afectează grav viața psihică, dar și din cauză că victima este imatură și deosebit de fragilă. Astfel, sunt extrem de

rare cazurile în care un copil poate să descrie drept violență psihică toate umilirile, intimidările, desconsiderările sau izolarea afectivă din viața lui; cu atât mai puțin va fi capabil să le califice drept intenționate. Întotdeauna va încerca spontan să își scuze părintele sau educatorul. Însă violența psihică îl afectează direct, profund, pe termen lung, modificându-i personalitatea și structura psihică. Pe de altă parte, Codul penal sancționează „fapta părintelui legitim, biologic sau adoptiv, care se sustrage fără niciun motiv legitim de la obligațiile sale legale, ceea ce afectează grav sănătatea, securitatea, moralitatea sau educația copilului său minor“.

Nu sunt suficiente astfel de texte legislative. Sunt de părere că ar trebui gândită bine instituirea unei infracțiuni specifice, așa cum a fost dezbătută și analizată definiția hărțuirii morale în dreptul muncii înainte de a fi legiferată concret. De altfel, problematica frecvenței lipse de probe pentru acest tip de violență este complexă și face ca parcursul juridic al femeilor și copiilor afectați să fie foarte descurajator și dezarmant. Până acolo încât noi, psihoterapeuții, consilierii și asistenții sociali, tindem să îndemnăm din ce în ce mai puțin victimele să depună plângere. Deoarece l-am resimțit de multe ori dureros alături de victime, gestul de a o încuraja pe una dintre ele să se prezinte în fața justiției, numai ca să își vadă cererea respinsă sistematic din lipsă de probe, deși aduce diverse certificate și mărturii, este devastator. Chiar mai mult (poate) decât violența psihică îndurată, atunci când agresorul este achitat.

„Copiii care sunt victime ale violenței psihice rămân în mare parte prizonieri în spatele ușilor închise ale

familiei unde are loc aceasta. Ei se confruntă adesea cu neîncrederea și chiar cu indiferența mediului familial, uneori și școlar“, explică terapeuta de specialitate Anne-Laure Buffet. Intervenția instituțiilor de protecție a copilului și sprijinul acordat victimei de către profesioniști sau de către o rudă mai avizată pot apărea prea târziu. Între timp, maltratările continuă și încrederea copilului în adulții din afara cadrului familial scade, ceea ce va genera tulburări de comportament, hipervigilență, depresie infantilă, lipsă de încredere în sine și de stimă de sine, probleme cu somnul, dificultăți de concentrare, agitație sau, dimpotrivă, un grad mare de inhibare (interpretată greșit drept „cumințenie“).

Insistăm, deși niciodată nu va fi suficient de clar: un copil „prea cuminte“, adică un copil care nu își exprimă deloc nevoile, care execută fără să protesteze toate ordinele primite și nu manifestă niciun dezacord nu este un copil căruia îi merge bine. Dimpotrivă, acesta a învățat că orice exprimare personală contrară nevoilor și dorințelor adultului va fi imediat înăbușită, ba chiar blamată. Deși semnalele de alarmă sunt numeroase, din cauza acestei problematice insuficient studiate și a lipsei de repere, reacțiile sunt tardive sau inexistente. De multe ori, violența psihică e descoperită doar în cursul unei evaluări psihologice și doar dacă evaluatorul este receptiv la acest tip de violență și la consecințele sale asupra micilor victime.



Marilou a fost supusă unei umilințe repetate prin comparațiile pe care apropiații le făceau între ea și sora sa. David a avut o relație romantică în care partenera l-a manipulat, iar Clément a fost traumatizat în copilărie de tatăl său vitreg. Din fericire, mai târziu, toți au reușit să recunoască dezechilibrele sufletești suferite și să înceapă un proces de vindecare.

Spre deosebire de violența fizică și sexuală, violența psihică este greu de identificat și poate avea repercusiuni considerabile, care ne împiedică să avem încredere în noi înșine sau să stabilim relații sănătoase cu ceilalți. Controlul, constrângerile, jignirile, atitudinea pasiv-agresivă și hărțuirea morală sunt doar câteva dintre formele insidioase ale abuzului psihic. Volumul de față îi analizează amănunțit mecanismele mai puțin evidente, propunând totodată o serie de tehnici care te vor ajuta să faci primii pași spre o viață armonioasă.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1436-6



9 786064 414366