

# Înțelegerea dominației pentru a te elibera de ea

În această primă parte a cărții, voi da o definiție a dominației, enunțând cele trei etape ale acesteia.

De asemenea, te voi ajuta să înțelegi ce înseamnă manipulația mentală și cine sunt manipulatorii. Ți voi prezenta instrumentele dominației, diferitele tipuri ale acesteia și, de asemenea, care sunt semnele acestui fenomen.

## Dominația, definiție

Acest fenomen a devenit mai cunoscut în ultimul timp. Asistăm, în ultimii ani, la o creștere semnificativă a numărului de articole, emisiuni radio și de televiziune, filme, documentare etc., care abordează acest subiect. Mai este încă mult drum de parcurs, dar se poate spune că deja avansăm; cu atât mai bine.

Cu atât mai bine, deoarece convingerile asociate cu acest fenomen sunt aproape la fel de nocive ca fenomenul în sine. Așadar, este important să le denunți în continuare, astfel încât să nu auzi lucruri de felul: „Dacă rămâne, înseamnă că-i place!“, „Cei

slabi sunt cei care se lasă păcăliți.”, „Mie nu mi s-ar fi întâmplat asta niciodată!”. Acest gen de afirmații mă deranjează profund. Aceste discursuri demonstrează mai ales gândirea plină de prejudecăți a celor care le emit. Să revenim, așadar, la definiția dominației.

Pentru a pune sub dominație pe cineva, trebuie utilizate manipularea mentală și instrumentele sale. Este ca și cum victima ar fi condiționată, ceea ce o va determina în cele din urmă să-și uite toate reperele și să-și estompeze complet capacitatea de a gândi, a raționa și a distinge binele de rău. Aflată sub influența dominației, victima este capabilă să accepte orice, crezând că este spre binele ei, că nu este atât de grav, că totul va trece, că tiranul său a trecut prin multe etc.

La consultație, îmi relatezi experiențele trăite în relația cu soțul tău, tatăl tău, mama, colegul. Îmi povestești cu o anumită detașare, ceea ce îți permite să supraviețuiești și să nu-ți dai seama cât de brutală este experiența prin care treci. Se întâmplă foarte des ca prin ochii mei sau prin reacțiile mele să înțelegi violența poveștii tale și, prin urmare, a ceea ce trăiești. Sunt șocată cât de dereglat îți este radarul.

În introducere îți spuneam că dacă trăiești într-o relație de dominație, este pentru că prin apropiere există o persoană manipuloare. Acest tip de oameni îți neagă dreptul de a exista ca persoană cu drepturi depline. Prin mecanisme asupra cărora voi reveni mai târziu, manipulatorul își determină victima să uite complet cine este, care îi sunt dorințele și nevoile. Îți negi valorile, te deconectezi de tine însuși, de cei dragi, de identitatea ta. Încetul cu încetul, nu mai știi care este mâncarea ta preferată, dar o știi pe a lui. Dacă unul dintre părinții tăi este manipulator, ai înțeles imediat că tot ceea ce te face să trăiești o experiență

personală este periculos pentru tine. Așadar, ți-ai luat o pauză de la întreaga ta identitate.

În acest tip de relație, există întotdeauna o atmosferă de intimidare, amenințări, teamă, supunere, dominație, control, priva-re totală de libertate. Doar condiționarea este eficientă, deoarece mecanismele aplicate de manipulatori împiedică victima să gândească independent. Treptat, pe măsură ce dominația avansează, de obicei victima nu-și dă seama prin ce trece. Și, în timp ce ea îndură violența psihologică și/sau fizică ce continuă să stabilească dominația, își pierde spiritul critic. Prin urmare, îi este imposibil să observe la ce nivel de violență trăiește.

Există, evident, diferite tipuri de dominație: familială, în viața de cuplu, într-o relație de prietenie, la locul de muncă. Toate relațiile se pot baza pe un tipar de dominație. Cel mai adesea, dacă reproduci o relație de dominație ca adult, este pentru că deja ai întâlnit-o în familia ta. Așadar, ești programat să perpetuezi aceste tipuri de relații. În orice caz, atâta timp cât nu ai identificat și nu ai eliminat tiparul relațional respectiv, instrumentele manipulative folosite sunt aceleași, la fel de toxice. A avea un părinte manipulator pregătește terenul pentru toți manipulatorii pe care-i vei întâlni pe parcursul vieții.

Pe scurt, dominația este un fenomen înșelător și lipsit de culoare, care pătrunde în fiecare domeniu din viața victimelor. Odată ce capcana se închide, începe iadul și se declanșează distrugerea masivă. Astfel, multe instrumente sunt folosite de manipulatori pentru a-și atinge scopul: distrugerea celui alt. Nu prea mult, pentru a-i absorbi în continuare energia, dar suficient, pentru ca victima să fie imobilizată.

## Cele trei etape ale dominației

Instrumentele dominației vor fi detaliate ulterior. Iată o prezentare a pânzei de păianjen țesute în jurul victimelor. În general, dominația se rezumă la trei etape:

1. Etapa de seducție/luna de miere: momentul când persoana manipuloare se arată în cea mai bună lumină a sa. Fermecătoare, amabilă, binevoitoare, amuzantă, disponibilă, atentă... Scopul său este să te seducă pentru a-ți adormi bănuielele și a-și începe acțiunea de distrugere masivă.

Farmecul său funcționează asupra ta fără prea multe dificultăți. Ești spectatorul ideal pentru acest gen de serenade, motiv pentru care persoana manipuloare își exercită talentele asupra ta. La fel ca împlânzitorul de șerpi. Totul este roz, splendid și minunat. Este prea frumos ca să fie adevărat, îți spui. Vei trăi momente magice și extraordinare.

Această etapă de seducție este puțin diferită în familie.

Să spunem că ea intervine când manipulatorul tău simte că a mers prea departe. Atunci, va trebui să-ți adoarmă imediat bănuielele oferindu-ți daruri, promisiuni, laude. La birou, într-o relație de cuplu sau de prietenie, persoana manipuloare va trebui să înceapă de acolo.

2. Etapa de devalorizare: apar remarcile subtile sau flagrante. „Cu siguranță, nu te pricepi la gătit“ sau „Pe bune, ieși îmbrăcată așa?“ sau chiar „Nu ești bună de nimic, ce pacoste!“. De la cele mai subtile până la cele mai jignitoare remarci, în funcție de zi, ajungi să te pui sub semnul întrebării, se instalează îndoiala și spațiul tău mental este ocupat mai ales de persoana manipuloare, de remarcile sale, de jignirile sale, de violența sa.

3. Etapa de izolare: de data aceasta, anturajul tău este cel care are de suferit. „Hei, sora ta pare foarte geloasă pe tine!” (auzi: „Hei, sora ta pare foarte geloasă pe tine de când suntem împreună, pentru că visează să formeze un cuplu cu mine.”), „Știi, prietena ta, buna ta prietenă s-a dat la mine!”, „Părinții tăi te trag în jos”.

Puțin câte puțin, fiecărei persoane pe care o iubești i se va pune o etichetă, și prin ea vei ajunge să vezi doar ceea ce-ți confirmă spusele manipulatorului. Așa merg lucrurile.

Un alt mod de a te izola de anturaj este să creeze conflicte cu el. Astfel, nu vei mai dori să riști să te faci de rușine la cine de familie, vei prefera să eviți problemele și, prin urmare, să ocolești reuniunile familiale, amicale și celelalte.

## Cine sunt manipulatorii?

Este imposibil să vorbești despre dominație fără să vorbești despre manipulatori. Descrierea lor este esențială pentru a înțelege pe deplin amploarea și pericolele acestui fenomen. Mai mult, a conștientiza ceea ce înseamnă un manipulator, le înlătură în general victimelor orice sentiment de culpabilizare. Odată ce victimele înțeleg modul în care funcționează tehnica de manipulare, conștientizează că problema nu vine de la ele și încetează să se frământeze pentru a-și da seama ce trebuie schimbat, astfel încât relația să aibă o evoluție favorabilă.

Voi face o mică paranteză pentru a-ți explica faptul că, în această carte, manipulatorul și perversul narcisic sunt, de fapt, două noțiuni care definesc același lucru. Chiar și așa, există unele nuanțe care trebuie sesizate, făcând diferența între o persoană manipolatoare și un pervers narcisic.

## Profilul psihologic al unei persoane manipuloare

Manipulatorul este fermecător, fascinant, amabil, știe totul despre orice, te poate ajuta întotdeauna să-ți rezolvi orice problemă, este generos, disponibil, adorabil, un bun ascultător, aveți multe în comun (este o nebunie!), a avut o copilărie dificilă, a fost trădat și maltratat de toți foștii săi parteneri (săracul), este neînțeleș, nefericit și te aștepta doar pe tine ca să vadă din nou viața în culori optimiste (și nu mai e nimic de adăugat). Ce mai vis, nu-i așa?

Trebuie să recunosc, până acum ți-am făcut un portret exagerat. Și totuși... Cei care au avut de-a face cu acest gen de oameni îți vor spune că nu este chiar atât de exagerat. Într-adevăr, la prima vedere, persoanele manipuloare sunt o companie destul de plăcută, amabile, atente etc. Dar când masca socială cade, dușul este rece, chiar înghețat. Acest lucru face parte din tehnicile lor de punere sub dominație.

Cel mai rău este că, de multe ori, când îl vezi pentru prima dată, îți spui: „Nu-mi place“. Intuiția ta declanșează semnalul de alarmă, dar nu o ascuți și remarci: „Cât de dificilă pot fi!“ . Apoi, o prietenă îți spune: „Hai, du-te, beți ceva împreună! Nu te costă nimic“. Și așa, continui să-ți ignori intuiția. Aici începe etapa seducției și cazii în capcană. Nu pentru că ești proastă, ci pur și simplu pentru că nu-ți imaginezi că există asemenea oameni. Creierul tău este programat să creadă că toată lumea este bună și frumoasă. Așadar, să-ți imaginezi că există oameni perverși, profund malefici, care se hrănesc din substanța vitală a altuia, îți pare complet absurd. Dar ei există! Și de multe ori află acest lucru pe pielea ta, trecând printr-o suferință cumplită.

Prin urmare, acești manipulatori, la început, sunt perfecți. Interesant este că, atunci când te întreb despre începuturile relației

cu el, îmi spui: „Dacă stau bine să mă gândesc, o mulțime de semne mi-au spus că nu era o persoană cumsecade. Când nu-i răspundeam destul de repede, se înfuria. Prietenii mei nu i se păreau suficient de buni. Apoi, el avea câte o remarcă negativă despre orice. În luna de miere, mi-a făcut crize îngrozitoare“. Vai, vai...

Dincolo de aparențe, acești oameni își încep foarte repede distrugerea masivă. Dar treptat, puțin câte puțin, picătură cu picătură, remarcă otrăvită după remarcă otrăvită. Nu o simți cu adevărat, dar într-o zi te trezești cu un nivel de stimă de sine la fel de scăzut precum cele mai adânci oceane. Acesta este momentul în care ești complet prinsă în capcană, fundul oceanului și se pare prea departe pentru a mai simți impulsul de a reveni la suprafață.

Pe măsură ce lucrurile progresează, grație instrumentelor de manipulare mentală pe care le duce la perfecțiune, vei fi complet paralizată de această relație de dominație care, prin definiție, presupune că există un dominator și un dominat. Acest tip de relație este înșelătoare deoarece, îți repet: cu insistență îți atingi scopurile. Așadar, la un moment dat, ești complet incapabilă să-ți imaginezi să-l părăsești, să trăiești fără el, să respiri fără el.

Cu atât mai mare este confuzia când manipulatorul devine din amabil ticălos, într-o secundă și, pentru a mai rezista, te agăți de acele momente în care el este „atât de drăguț“. Ceea ce nu-ți dai seama este că aceste vremuri „bune“ au un preț: starea ta de bine, sănătatea ta fizică și mentală, libertatea ta, relațiile tale, dorințele, nevoile tale, emoțiile, gândurile tale, pofta ta de viață, copiii tăi, familia ta, slujba ta, hainele tale, câinele tău, pisica ta, florile din balconul tău... Desigur, nu îți dai seama de prețul plătit, tu fiind extrem de ocupată, astfel încât nu te poți gândi la

altceva. Doar când te afli în fața cuiva care te întreabă: „Nu crezi că este un preț prea scump pentru o după-amiază petrecută mâncând înghețată?“, încasezi șocul.

Nu-ți reproșa nimic, în timp ce citești această carte vei înțelege că trezirea lungă și lentă din dominația exercitată de persoanele manipulative face parte dintr-un întreg proces. Și apoi, oricum, să te învinovățești nu te ajută la nimic. Ai nevoie să-ți valorifici energia, nu să o risipești întorcând-o împotriva ta, sub forma furiei.

Fac o mică paranteză asupra unei observații pe care am făcut-o în timp ce te-am tot ascultat la ședințele de terapie. Am observat că există, de fapt, două categorii de manipulatori: *loose-rii* și cei care au putere socială. Permite-mi să-ți explic.

Pe de o parte, doctorii, avocații, judecătorii, șefii, politicienii, ofițerii de poliție, liderii, psihiatrii, psihologii (da, da), antrenorii, oamenii de afaceri puternici și toți cei care au locuri de muncă ce le conferă un anumit statut social, atât femeilor, cât și bărbaților. Aceștia își impresionează victimele, deoarece sunt, în aparență și doar datorită statutului lor social, strălucitori, inteligenți, atotputernici. Au carismă, o folosesc din plin și chiar abuzează de ea. Sunt cei mai machiavelici, mai calculați și mai talentați când vine vorba de violența psihologică. Sunt perspicace, înșelători și îngrozitor de perversi.

În această categorie, există și cei al căror statut social le dă putere și există întreaga familie de „psihologi“, care „beneficiază“ de autoritate, deoarece, într-adevăr, nu-ți poți imagina că un psihiatru (un doctor) sau un psiholog pot fi persoane manipulative. În plus, persoanele manipulative din familia „psihologilor“ dețin și arta de a bulversa, lansând teorii. Ele reușesc întotdeauna să întoarcă totul în avantajul lor, astfel încât să aibă



dreptate. Tu, în ceea ce te privește, îți spui că, din moment ce nu ești psiholog, atunci ele au neapărat dreptate.

Pe de altă parte, există ceea ce eu numesc *looserii*. Adică persoanele manipulative incapabile să-și păstreze jobul, care sunt mai degrabă niște poveri de dus și de motivat, intriganți ale căror activități sunt ilegale; au slujbe prea puțin apreciate de societate și niciodată nu rămân prea mult la același loc de muncă. Ele sunt, mai degrabă, impulsive, colerice și incapabile de auto-control. Acolo unde liderii au totul sub control, când se mai întâmplă să apară o greșală, *looserii* sunt mai puțin eficienți pe termen lung. Impulsivitatea lor sfârșește prin a-i învinge. În această categorie se încadrează, de asemenea, persoanele care profită de sistem prin faptul că nu lucrează sau își inventează boli pentru a fi compătimate în loc să meargă la muncă. Acele persoane nu sunt deloc carismatice și, după o relație cu una dintre ele, victimele se întrebă ce le-a putut atrage la ea, „pentru că nu este nici măcar frumoasă”.

În ceea ce-i privește pe *looseri*, ei sunt mai ușor de reperat, deoarece le lipsește delicatețea. Violența fizică este mai frecventă, deși ea există de asemenea și în categoria persoanelor manipulative care dețin autoritatea. Să presupunem că această autoritate vine mai târziu în viață sau este exprimată mai discret. Mă gândesc la soția unui diplomat care mi-a spus mai întâi că soțul ei nu era violent din punct de vedere fizic. Ședințele noastre de terapie au evoluat și, în cele din urmă, ea și-a dat seama că violența soțului ei era disimulată. De exemplu, el trecea prin spatele fiicei ei când aceasta stătea la masă și-i împingea scaunul, astfel încât ea să cadă. Este diferit în comparație cu un manipulator care își lovește soția și copiii mult „mai evident”.