

Capitolul 1

O mască și patru sfuri

Un profil incredibil de des întâlnit

Așadar, să vorbim despre manipulatori. Cine sunt ei? Cât de mulți sunt? Cum procedează?

Pe acești manipulatori vizavi de care aveți o atitudine atât de ambiguă îi cunoașteți foarte bine în realitate, fiindcă interacționați deja cu ei de vreme îndelungată. Amintiți-vă calvarul pe care l-ați trăit din cauza lor în școala primară. Știți voi, ștreașorul acela care v-a furat gustarea și căruia îi făcea plăcere să vă tachineze sau micuța ticăloasă care găsea întotdeauna ceva de comentat ca să vă umilească în fața colegilor și care știa cum să le stârnească hohotele de râs când apăreați... Și să nu uităm de perioada facultății! Hărțuirea la care ați fost supus probabil că este în continuare foarte vie în mintea voastră! În zilele noastre, mai există un semnal de alarmă: între resemnarea și neplăcerile adulților, pe de-o parte, și apariția rețelelor de socializare pe de altă parte, puterea lor de molestare s-a multiplicat până într-acele locuri încât sunt înregistrate din ce în ce mai multe cazuri de suicid în rândul studenților și chiar și al elevilor de școală primară.

La ora la care scriu aceste rânduri, privirea mi-a căzut din întâmplare pe încă un articol pe acest subiect: în ianuarie 2017, un băiat de opt ani, Gabriel Taye, elev la școala Carson din Ohio, Statele Unite, a fost găsit spânzurat la el în cameră. Motivele

pentru care își luase viața au fost elucidate de „camerele de supraveghere” instalate în școală. În trecut fie spus, cum s-a ajuns la concluzia că aceste camere ar putea vreodată să „supravegheze” copiii? Imaginile au arătat că fusese hărțuit cu două zile în urmă, împins violent într-un zid și lovit de alți elevi, care își bătuseră joc de el și care au continuat să îl bată până când l-au pus la pământ. Băiatul, găsit inconștient într-o toaletă, a fost trimis pur și simplu la infirmerie, fără ca familia să fie informată. Da, tocmai ce am vorbit mai sus despre resemnarea adulților și despre faptul că se complac... Articolul se încheia astfel: „În ceea ce privește școala, reprezentanții acesteia încearcă să se distanțeze de tragedie, declarând că protocolul a fost urmat.” Ca de obicei, fără niciun fel de scuze și compasiune pentru băiețelul mort. În Franța, avocații unei școli s-au plâns în cadrul unui proces din cauza „mediatizării excesive” a sinuciderii unuia dintre elevii care învățau acolo. Într-un alt caz de hărțuire, în mod cert mai puțin grav, directoarea școlii s-a declarat „în numele întregii comunități de dascăli, profund surprinsă și șocată de faptele semnalate, care nu corespund realității constatate pe plan intern.” Pe scurt, faptele nu corespundeau realității... Ideea de a face o anchetă în propria ogradă nu părea să îi fi trecut prin cap acestei directoare.

Probabil că i-ați întâlnit pe acești hărțuitori și în liceu, iar apoi și în facultate. Ei acționează întotdeauna la fel: victima este batjocorită, izolată, umilită, intimidată, bătută, chiar abuzată sexual... Multe persoane hipersensibile au realmente coșmaruri din perioada școlii, iar autiștii povestesc adesea despre cruzimea extremă cu care au fost tratați.

Amintiți-vă cine erau acești mucoși: niște copii răi, ticăloși, șmecheri, dar șovăitori și lași, care o luau la goană când apăreau profesorii. Acționau în locurile unde nu îi putea vedea nimeni,

în recreații sau în toalete, departe de privirea adulților, alegând îndeosebi elevi mai mici, deștepți, fragili sau nu foarte sociabili.

Ei bine, acești manipulatori de care vă e milă azi sunt aceiași copii cruzi și vicioși, cei care v-au transformat anii de școală într-un coșmar. Ei au ajuns la maturitate fără să își schimbe nici mentalitatea, nici comportamentul. Acționează identic, fără să îi vadă șeful, vecinii sau cei care se asigură de menținerea ordinii publice. Caută în permanență o pradă asupra căreia să se arunce. Au rămas la fel: mincinoși, trișori și hărțuitori.

Am redescoperit că există ascultându-i pur și simplu pe cei care îmi povestesc viața lor în cadrul ședințelor de terapie.

Oamenii vin la consultație când au probleme pe plan personal sau în cel al relațiilor. Dificultățile lor provin, în general, din două surse:

- greutăți din perioada copilăriei: lipsa de încredere în propriile forțe, dificultăți de afirmare de sine, o incorectă gestionare a emoțiilor, teama de eșec, de conflict sau de abandon... În aceste cazuri, sunt indicate ședințele de dezvoltare personală, care funcționează destul de bine.
- în anturajul lor personal sau de la serviciu există o persoană cu un „caracter dificil“, care literalmente le îngreunează viața. Poate fi vorba despre partenerul de viață, despre unul dintre părinți, un superior ierarhic sau un coleg... Uneori este un simplu vecin, care le transformă viața într-un infern. Așadar, apelează la mine fiindcă sunt în căutarea unor instrumente de comunicare.

În timp, după ce am ascultat o mulțime de povești, am ajuns la concluzia că greutățile pe care le întâmpină în relația cu aceste persoane „dificile“ trec dincolo de o simplă problemă de comunicare. Cu oamenii normali, chiar dacă nu au neapărat un caracter frumos, ajung într-un final la o soluție, un aranjament, un compromis... în fine, ceva care să rezolve problema. Însă cu ma-

nipulatorii nu funcționează niciun instrument de comunicare. Din contră, încercările de a rezolva o situație nu fac decât să o agraveze. Pacienții mei se confruntă sistematic cu minciuni, cu răutăți, cu negare, culpabilizare, șantaj emoțional, amenințări... Persoana „dificilă” refuză să își asume chiar și cea mai mică responsabilitate în ceea ce privește eșecul interacțiunii. Răutatea sa este atât de insidioasă încât multă vreme nu iese la suprafață, decât spre final, când devine deja flagrantă. Cel mai mult m-a surprins faptul că poveștile pacienților mei sunt aproape identice, ca și cum mi-ar vorbi toți despre același individ. În plus, de fiecare dată prezintă aproape aceleași simptome, cele care denotă o hărțuire clasică: o supradoză de stres, cu toate consecințele sale... o culpabilitate maladivă, o angoasă aproape permanentă și, mai ales, un spirit confuz și împrăștiat.

Datorită asemănărilor întâlnite de la o poveste la alta am putut reconstitui portretul robot al acestei persoane cu un „caracter dificil”. În cartea *Échapper aux manipulateurs*, l-am descris ca pe un individ care minte, care se contrazice, este de rea-credință, propovăduiește falsul pentru a afla adevărul, care reproșează tot timpul câte ceva, care pe sine nu se pune niciodată sub semnul întrebării... Lista caracteristicilor manipulatorilor și faptele lor ar putea umple, așadar, o carte întregă. Cititorii mi-au confirmat justetea observațiilor mele, spunându-mi: „Am început să vă citesc cartea cu un marker fosforescent în mână și am subliniat atât de multe rânduri încât am colorat toate paginile! E incredibil, parcă mi-ați povestit viața... e ca și cum ați trăit lângă mine. Tot ceea ce ați scris acolo e adevărat, exact cum se comportă cu mine manipulatorul acela!”

Pentru a desemna aceste persoane, au fost folosite o mulțime de sintagme: perversi narcisici, narcisiști, psihopați, manipulatori distructivi ș.a.m.d. Eu personal am ales un termen sobru și explicit: „manipulator” sau „manipolatoare”. Manipularea are

diferite niveluri, însă funcționează pornind de la aceleași principii. Și nu, în ciuda convingerii împământenite de altfel, nu toți suntem manipulatori! În orice caz, nu în sensul în care am definit eu noțiunea, fiindcă nu toți ne dorim să îi folosim pe cei din jur ca pe niște obiecte și nici nu ne face plăcere să îi enervăm și să îi minimalizăm ca ființe.

Între 2 și 4% dintre oameni sunt manipulatori. Este un procent destul de greu de validat cu precizie, pe care îl pot confirma însă, în special în urma seminariilor pe care le desfășor pe acest subiect cu directori de firme și care îmi spun că doi sau trei din o sută de angajați au tendința să manipuleze. Este un procent și mare, dar și mic în același timp. Statistic vorbind, fiecare dintre noi cunoaștem aproximativ 300 de persoane după nume. Acest lucru înseamnă că în anturajul nostru există în medie între 6 și 12 manipulatori. Adică o mulțime de „persoane dificile”. Puterea lor de a face rău este uriașă, fiindcă se consideră că un manipulator influențează și hărțuiește cam 50 de semeni simultan!

Domnilor, nu vă simțiți exclusiv vizați, nici uitați ca victime care ați suferit. Femeile care manipulează sunt la fel de numeroase! De asemenea, sunt la fel de redutabile și uneori mai ascunse, neputând fi identificate, așadar, la fel de ușor. În schimb, gramatica nu vă este favorabilă, fiindcă dacă adjectivul face referire la o enumerare de substantive de genuri distincte, masculinul are prioritate.

Pe de altă parte, pentru a simplifica și a înlesni citirea acestei cărți, voi utiliza termenul generic de „manipulator”. Pe parcursul lecturii, vă rog să folosiți cuvântul ca pe un concept, nu ca o persoană de un sex sau celălalt. Toate exemplele mele funcționează la fel de bine și la masculin, și la feminin.

Sunt adesea surprinsă să văd cât de mulți oameni sunt uimiți de acest mod de a funcționa, vechi de când lumea. Acțiunile manipulatorilor, descrise pe larg în atâtea romane și filme, nu ar mai trebui să surprindă pe nimeni! Cum se face atunci că ne pierdem timpul ca să descoperim din nou cum funcționează? Până când veți fi convinși că asemenea oameni nu există? Manipularea mentală este atât de simplă și de standard încât poate fi rezumată în câteva cifre: două fețe, patru pârghe, o capcană cu trei chei, un proces în trei timpi și trei mișcări...

Un manipulator are două fețe

Faptul că are două fețe este principala trăsătură a unui manipulator. La ședințele de terapie, acest criteriu este validat în 100% din cazuri. „Spuneți că are două fețe?”, „Ah, da! Exact!” În plus, toți autorii care scriu despre acest subiect au căzut de acord asupra acestui punct.

Prima dintre fețele manipulatorului este foarte simpatică și foarte drăguță. Ea se adresează celor din exterior. Nu apare decât atunci când există un public sau când manipulatorul se află în faza de seducție. Cea de-a doua este morocănoasă și crudă. Cu cât va trece mai mult timp, cu atât va deveni mai urâtă. Ea este rezervată cercului de apropiați. În general, doar victima o vede. Este și unul dintre motivele pentru care nu îndrăznește să vorbească despre răutatea celui care o manipulează. Știe că cei care nu îi văd decât fața simpatică nu o vor crede. Câțiva dintre pacienții mei au reușit întâmplător să fotografieze privirea plină de ură pe care le-o aruncaseră cei care îi manipulau și care îți dădea realmente fiori! Era exact privirea plină de răutate cu care vă fixau cei care vă hărțuiau în curtea școlii ca să vă intimideze. După ani și ani, ea funcționează la fel de bine. Și-atunci, de ce să nu te lipsești de ea?

Conceptul celor „două fețe” este, după părerea mea, prima greșeală pe care o facem în ceea ce îi privește pe manipulatori. Nu este vorba despre două fețe, ci despre o mască și o față. Fața prietenoasă nu există, ea fiind doar o mască, pe care și-o pune fiindcă și-a făcut în prealabil niște calcule. Da, știu, e greu să recunoașteți așa ceva. Cu toate acestea, amintiți-vă că, la școală, copilul manipulator era deja capabil să aibă la comandă o figură angelică sau, dimpotrivă, demonică, iar la vremea aceea știați foarte bine că nu e sincer.

Dacă suntem conștienți că fața prietenoasă nu este decât o mască, nu avem decât de câștigat, deoarece aici se află primul „cârlig”. Fiindcă prima dată când ați interacționat, aceasta este fața pe care i-ați văzut-o, vă imaginați că este și adevărata sa personalitate și că, practic, aveți de-a face cu o persoană adorabilă. Ulterior, când figura devine una crudă, sunteți convins că nu e decât ceva temporar. Vă închipuiți că manipulatorul este o persoană care a suferit mult. Aveți senzația că l-ați enervat sau că l-ați rănit fără să vă dați seama. De aceea și reacționează atât de dur uneori. Când își va vindeca rănilile, fiindcă îl veți trata cu bunățate, va redeveni pentru totdeauna persoana aceea binevoitoare, așa cum este de fapt în forul ei interior. Asta credeți și v-ați spus în mod repetat despre cel care vă manipulează, nu-i așa? Pe scurt, mașinăria de fabricat scuze se pune pe treabă. Cu toate acestea, puțin câte puțin, masca prietenoasă dispăre din ce în ce mai des, descoperind fața cea urâtă. Victimele își irosesc uneori ani întregi încercând să îl determine pe manipulator să revină la fața cea prietenoasă, fără să își dea seama că adevărata personalitate a acestuia este cruzimea. Cu cât victimele se arată mai amabile și mai răbdătoare, cu atât mai rău devine manipulatorul. În loc să se descurajeze, ele continuă să procedeze în continuare la fel, agravând de fapt situația.