

2

Manipularea fuzională

În calitate de persoană care ajută, te-ai întrebat poate deja dacă acest apropiat fuzional care solicită constant sprijinul tău nu este, în cele din urmă, decât un soi de manipulator pervers. Dacă manipularea constă în „a acționa în relația cu un terț apelând la viclenie, pentru a-l convinge să facă ce dorești*“, atunci orice act de comunicare presupune și o oarecare manipulare. Cu alte cuvinte, o anumită doză de manipulare e inevitabilă în relația cu celălalt: nu poți să nu manipulezi. Și nu orice manipulare e neapărat greșită, sau „perversă“, cum auzim destul de frecvent. Există nenumărate situații în care un individ dorește ca un altul să-și însușească dorințele lui, fără să vizeze suferința sau distrugerea respectivei persoane. Ne-am putea gândi la copilul mic, care-și farmecă părinții pentru a obține o favoare, sau, mai simplu, la nevoia legitimă a fiecăruia de a se prezenta în cea mai bună lumină.

Acestea fiind spuse, cum se exprimă manipularea la adultul dependent afectiv?

Ficțiune și seducție

Adultul dependent afectiv recurge deseori la minciună și avatarurile ei – exagerarea, extrapolarea, invenția și omisiunea. Este uimitor faptul că persoanele care le vin în ajutor celorlalți se obișnuiesc cu acest comportament și renunță să îl mai dezvăluie, fie din clemență, fie ca să evite conflictele prea frecvente. Ei știu din experiență că o confruntare nu ar duce la nimic. Relația se plasează sub semnul amăgirii, de o parte și de alta. Astfel, te prefaci că nu vezi nimic, dar te epuizezi separând fără încetare adevărul de fals, ca să poți oferi un ajutor pertinent. De unde și interesul de a înțelege cât mai bine ceea ce așteaptă și ce exprimă apropiatul fuzional prin comportamentele sale manipulative.

Surprins asupra faptului, adultul fuzional pretinde, în general, că a fost prost înțeles sau că s-a exprimat greșit. El a mințit însă și știe asta. Am fi tentați atunci să vorbim aici despre „minciună patologică”, deși această expresie răspândită nu face parte din vocabularul psihologilor și nu are cu adevărat o definiție oficială². Poate că ar fi mai corect să vorbim despre „inventare” (sau „fabulare”), în sensul dat de psihologie: „tendința de a prezenta povești imaginare, mai mult sau mai puțin clare și coerente, ca fiind reale³”. O astfel de tendință ar putea fi aici reflexul unui refuz defensiv al persoanei de a-și asuma realitatea așa cum este.

Actul de a fabula ar avea oare vreo legătură cu faptul că adulții fuzionali au dificultăți, după propriile lor mărturisiri, în a-și recunoaște emoțiile și chiar în a le simți? Este posibil, într-adevăr, ca eforturile lor cvasipermanente de a uita de sine sau de a-și pierde identitatea prin fuziune – dacă este o atitudine fuzională – să sfârșească prin a lăsa un gol narativ și angoasant pe care ei se simt obligați în mod frecvent să-l umple tranșant. Mulți

dintre ei mărturisesc că nu reușesc niciodată să fie spontani sau naturali, ceea ce le dă impresia că nu au personalitate sau că nu știu ce să spună. Aceste lacune îi obligă să calculeze în permanență ce au de spus sau ce emoții trebuie să exprime. Reacționează cel mai frecvent interpretând așteptările celorlalți și ceea ce își imaginează ei, chiar dacă uneori inventează de-a dreptul când nu au suficiente detalii. Astfel, ei mint din reflex, fără măcar să știe de ce, inclusiv când minciuna nu permite obținerea unui avantaj evident.

Forma pe care o ia recurgerea la minciună depinde de cât de tare s-a adaptat sau nu adultul fuzional. Adulții fuzionali pe care îi numim „adaptați” sunt cei care reușesc să ducă o viață socială relativ stabilă; adulții fuzionali numiți „inadaptați” nu reușesc acest lucru (vagabondează, își pierd casa, slujba, banii, sunt singuri etc.) și se regăsesc constant în situații de eșec.

În timp ce adulții fuzionali adaptați – capabili să-și păstreze slujba și să-și asume responsabilitățile esențiale – spun că nu le place să mintă, ba chiar că suferă de această slăbiciune și vor să se debaraseze de ea, adulții fuzionali inadaptați, ca Marcus, despre care ați aflat puțin mai devreme, fără să adere cu adevărat la poveștile lor aranjate, nu văd de ce ar fi o problemă. În cazul lor, fabularea corespunde cu respingerea realității, dar și cu incapacitatea de a se afirma în fața celorlalți. Ei mint pe față, ajungând să declanșeze exasperarea și descurajarea apropiaților. La un moment dat, sfârșesc prin a simți că legătura s-ar putea rupe. De aceea, recurg și la seducție, care prezintă în esență două forme: o bunăvoință cu alură copilărească, dar artificială, și o măgulire deseori suavă, care se trădează prin însași exagerarea sa.

Bineînțeles, tu, ca persoană care ajuți, nu ești credul. Ți se întâmplă să fii agasat de ceea ce percepi ca un amestec de naivitate și ipocrizie, dar bănuiești și că ceea ce motivează aceste ati-

tudini sunt suferința și nevoia de protecție. Adultul fuzional se grăbește deseori să-ți spună ceea ce, după el, vrei tu să auzi: îți subliniază calitățile, îți admiră calificările, te felicită pentru copiii tăi, pentru casă, pentru mașină, pe scurt, pentru reușita ta. În general, el exagerează: simte nevoia să te supracalifice, să te supravalorizeze, pentru a se putea devaloriza mai bine, uneori având tendința clară de a insista asupra aspectelor pesimiste, negativiste. El are însă dificultăți în a ascunde faptul că relația cu tine nu e niciodată cu adevărat autentică sau sinceră. Degeaba se străduiește, entuziasmul său nu sună niciodată onest. Este evident că nu are acces decât la o înțelegere confuză și superficială a relațiilor umane. Cu toate acestea, se pricepe să-i manipuleze pe ceilalți. Pentru aceasta, recurge la adevărate strategii, cum ar fi apelul la milă și apelul la teamă.

Apelul la milă și la teamă

Dacă ești o persoană apropiată care ajută, ai observat deja că, la intervale regulate, adultul dependent afectiv trăiește episoade de retragere socială, ca și cum ar fi hotărât să abandoneze totul. Tristețea sa e mai intensă ca de obicei și cohorta de simptome depresive își face apariția: pierderea interesului pentru ocupațiile obișnuite, încetinirea psihomotorie, creșterea sau pierderea în greutate, oboseala, tulburările de somn, devalorizarea intensă, gândurile negre. Dacă în numeroase cazuri depresia nu este imposibilă⁴, trebuie totuși să o distingem de comportamentele care vizează suscitarea deliberată a milei și a fricii.

Regizarea vulnerabilității

Apelul la milă este semnalat de o apatie mai accentuată ca de obicei. Mai simplu spus, la adultul fuzional adaptat putem ob-

serva atitudinii care pun accentul pe vulnerabilitate: surâs excesiv sau prea frecvent, voce de copil, aer vag suferind, postură de inferioritate... La adultul fuzional inadaptat asistăm la o punere în scenă mult mai intensă: el își târăște picioarele, ține capul plecat, fața își pierde expresivitatea; plânge frecvent; ținuta vestimentară este neglijată, în afara casei, ca și în intimitate, în timp ce igiena este tot mai dubioasă; voluntar sau nu, vocea se modifică sensibil pentru a deveni un element major în această dramatizare a vulnerabilității.

„Fratele meu, Marcus“, povestește Pierre, „îmi lasă deseori mesaje cu o voce de muribund. Are darul de a găsi inflexiunile cele mai sfâșietoare. Vocea e mai gravă, mai lentă, chiar șuierătoare, ca și cum ar avea o angină. Pare că se sufocă. Își caută cuvintele sau le confundă.“

Destul de repede, multe dintre persoanele care îi ajută pe ceilalți observă că simptomele dispar brusc când persoana dependentă afectiv obține ceea ce vrea (interesul unui apropiat, bani, confort...). Dar oare adultul fuzional simte o plăcere în a stârni mila? În orice caz, este impresia resimțită de majoritatea celor aflați în postura de a oferi ajutor. Dacă ești în această situație, îngrijorarea pe care o resimți reprezintă, în ochii apropiatului fuzional, dovada loialității tale. Astfel, el o stimulează și o justifică prin toate mijloacele. Pentru el este esențial să pară pierdut sau suferind, să-ți arate că este incapabil să se descurce singur. Ar putea, de exemplu, să se plângă cu amărăciune că nu are cu ce să-și cumpere un telefon, dar când primește unul, se va plânge că nu reușește să îl folosească, ceea ce, prin ricoșeu, îi va permite să sporească din nou atenția asupra singurătății și neputinței sale (ca și a ta)...

„Din când în când”, spune Pierre, „îi ofer haine lui Marcus, dar, dintr-un motiv pe care-l ignor, continuă să se îmbrace tot cu hainele lui uzate. S-ar zice că vrea să pară sărman, lipsit de noroc, respins, marginalizat.”

Această ultimă remarcă pune accentul pe un punct important, pe care mulți dintre cei aflați în situația de a oferi ajutor l-au remarcat: adultul dependent afectiv nu vrea ca problemele lui să se rezolve. Ai înțeles, de altfel, că, indiferent de soluțiile pe care le propui, vor apărea încontinuu alte probleme. Ceea ce-l interesează pe apropiatul fuzional e mai curând proximitatea ta și nu rezolvarea problemelor sale, fiindcă soluționându-le riscă să te îndepărtezi din nou.

Din punctul lui de vedere, problemele generează apropiere, în timp ce soluțiile îndepărtează. Astfel, cu cât vei manifesta mai mult speranța sau dorința ca lucrurile să se aranjeze, cu atât apropiatul fuzional va face eforturi mai mari să nu răspundă acestor așteptări.

Cu timpul însă, vei începe să fii din ce în ce mai insensibil atunci când simți că se apelează la mila ta, drept pentru care vei reacționa mai lent și la o intensitate mai mică. Deoarece adultul dependent afectiv e maestru în arta de a-și mobiliza anturajul, plasându-se în condiții reale sau fictive capabile să suscite o adevărată panică în jurul lui.

Înscenarea pericolului

Uneori, pericolul este real, deoarece comportamentul riscant și cel autodistructiv nu sunt rare la adultul fuzional. Toate ajutoarele, interogate pe această temă, menționează abuzul de hrană, de tutun, de medicamente (anxiolitice, antidepresive, somnifere etc.), ca și dependența de jocuri (jocuri video, jocuri pe bani).

Uneori, pericolul este mai puțin evident: dureri musculare difuze, dureri de cap, amețeli, insomnie, oboseală, dificultăți respiratorii. Tot atâtea probleme expuse excesiv, deși prea benigne pentru a-i mobiliza suficient pe cei apropiați. Trebuie, așadar, să adauge altele. Este începutul escaladei.

Pornind de la un fond de boli mai mult sau mai puțin dovedite sau diagnosticate, adultul fuzional știe să aibă în fața ta un discurs marcat de anxietate, în care se amestecă adevărul și minciuna. El nu va ezita să inventeze cancere, infecții grave, come, mereu cu o surprinzătoare resemnare. El se va trăda, de altfel, printr-o atitudine stranie: nu va părea niciodată mai liniștit decât atunci când se va declara așa-zis bolnav, chiar în pragul morții. Nu va prezenta nici anxietate, nici panică, ci mai degrabă o anumită satisfacție și chiar un soi de mândrie. Fără îndoială, dat fiind că gravitatea bolii vorbește de la sine, nu mai e necesar să adauge altceva...

Iată un alt exemplu de înscenare a pericolului, de această dată cu o adevărată preocupare de elaborare:

„Într-o seară”, povestește Garance, în vârstă de 52 de ani, „m-a sunat sora mea, Amélie (55 de ani). Era înnebunită. Țipa, plângea, mă implora să vin cât mai repede la ea. Ceea ce spunea era confuz. Auzeam un soi de zgomote în spatele ei, ca niște lovituri surde în pereți. Panicată, nu putea articula. Am înțeles în final că niște oameni încercau să-i spargă ușa și să intre cu forța peste ea. Țipa în telefon: «Trebuie să vii, vino, te rog!» Locuiam în cealaltă parte a orașului. Ce puteam să fac? I-am spus să cheme poliția imediat. A refuzat. Voia să vin eu, neapărat. Mi-am dat seama imediat că nu avea niciun sens. Am închis și m-am dus să mă culc. Bineînțeles, n-am mai auzit niciodată nimic despre povestea asta!”

Șantajul cu sinuciderea

Trebuie precizat că nu toți adulții fuzionali au neapărat tendințe sinucigașe. Din fericire, unii dintre voi nu s-au confruntat niciodată cu amenințări sau tentative de suicid. Totuși, la majoritatea persoanelor fuzionale, tendința sinucigașă este puternică, chiar dacă nu a fost exprimată clar și nici nu a făcut obiectul unor amenințări sau tentative concrete. Dorința de a-și pune capăt vieții poate să fie manifestată și prin comportamente suicidare precum abuzul de alcool sau de droguri, asumarea de riscuri (la volan, de exemplu) sau prin comportamente autodistructive (vezi capitolul 7). În schimb, când tendința sinucigașă este prezentă, ea este anunțată cu mult înainte de a trece propriu-zis la acțiune. La începutul parcursului său presărat cu apeluri de ajutor, adultul dependent afectiv ajunge chiar să-și orchestreze „dispariția”. Fără să prevină pe nimeni, rupe legăturile, nu mai răspunde la telefon, nu mai deschide ușa, se ascunde. Pare îmbufnat și, în același timp, rămâne în mod discret la pândă, spionând reacțiile apropiaților, se interesează să vadă dacă le este teamă sau sunt triști.

Toate acestea te fac să te gândești că pune la punct detaliile unui alt plan: înscenarea unei povești sinucigașe (nu a unei sinucideri reale) – o înscenare care anunță ea însăși tentative reale mai târziu. Înainte de aceasta, multe dintre comportamentele sale pot fi considerate, așa cum am spus, ca echivalente suicidare. Sunt comportamente de luat în considerare, cu atât mai mult cu cât adultul fuzional pretinde că nu-i este frică de moarte. Este adevărat că moartea, la el, poate fi puternic negată, adică neutralizată prin iluzia de fuziune cu altul. Totuși, teama de moarte e prezentă, ca în noi toți, dar e ascunsă profund și nu apare decât ocazional, sub forma atacurilor de panică.

Bineînțeles, amenințarea cu sinuciderea trebuie mereu luată în serios. Chiar și când prezintă un caracter manipulator, ea nu

se reduce niciodată la aceasta și ține mereu de o suferință reală. Problema este că ajutoarele răspund cu greutate altfel decât printr-o supraveghere constantă. Cei mai mulți evocă astfel un ciclu infernal, un șantaj afectiv de care nu știi cum să se elibereze.

În calitate de persoană care ajută, poți totuși acționa. Cum? Vom vedea că mai întâi este necesar să te detașezi într-un fel de voință de a-l supraveghea constant pe apropiatul dependent afectiv. Pe de o parte, pentru că această misiune e imposibilă, pe de alta, fiindcă este zadarnic să preiei responsabilitățile altuia. Dar, fiindcă trebuie să faci ceva, în fața amenințării cu sinuciderea, reține măcar această cheie: cu cât un adult fuzional este mai convins că nu e responsabil de gestul lui, cu atât e mai susceptibil să aibă o tentativă de sinucidere.

Multe ajutoare au remarcat că, atunci când un apropiat fuzional amenință că se sinucide, de la început dă mereu vina pe ceilalți, în general pe cei din anturajul lui. Se disculpă; totul se petrece ca și cum ți-ar spune: „Nu voi fi responsabil de moartea mea. Tu ești unicul responsabil“. Trebuie, așadar, să fii atent să nu validezi această afirmație, să nu-i dai niciodată impresia că accepți acest contract, fie doar supraveghindu-l sau lăsându-l să vadă sentimentul tău de culpabilitate. Dimpotrivă, este esențial să respingi clar și ferm orice responsabilitate și, mai ales, să i-o restitui. El trebuie să înțeleagă că, orice s-ar întâmpla, sinuciderea e doar responsabilitatea lui.

„Fratele meu, Marcus“, spune Pierre, „m-a șantajat foarte des cu sinuciderea. Într-o zi m-a sunat când eram în vacanță, la mii de kilometri de el. Ca de obicei, plângea în hohote și era îngrozit. Mi-a spus că s-a urcat pe acoperișul unui imobil cu unsprezece etaje, că și-a luat avânt de mai multe ori, că a alergat până la margine și s-a oprit în ultima clipă. A adăugat, pe un ton extrem de angoasat, că se temea să nu o ia de

la capăt, fiindcă simțea că nu ar putea să se mai oprească. Voia să vin să-l iau de acolo imediat. I-am explicat că nu pot, dar nu mă asculta. Repeta mereu că trebuie să vin la el imediat. În ziua aceea i-am spus că dacă se aruncă, e alegerea lui. După aceea nu m-a mai șantajat niciodată cu sinuciderea.”

Iată o altă poveste, relatată de Olga și Jean, hărțuiți de fiica lor, Theresa:

Theresa a avut o viață haotică, atât pe plan sentimental, cât și profesional. Foarte influențabilă, s-a lăsat antrenată în povești în care s-a abuzat de generozitatea și naivitatea ei. A lucrat un timp în domeniul administrativ, apoi a trecut de la un concediu medical la altul, sfârșind prin a fi concediată. În prezent, la 37 de ani, Theresa locuiește singură într-o mică locuință plătită de părinții săi, doi septuagenari epuizați de susținerea permanentă pe care i-o oferă.

„Nu mai îndrăznim să ne îndepărtăm de ea”, explică tatăl, „nici măcar pentru câteva zile de vacanță”. Theresa a încercat de mai multe ori să se sinucidă. Recent, a vrut să se spânzure cu o curea, după ce a înghițit niște substanțe toxice. De fiecare dată când încearcă să se sinucidă, trimite mesaje de adio înainte să treacă la fapte, apoi cheamă chiar ea pompierii. Ideile sinucigașe revin periodic și nimic nu pare să le poată goni.

Șantajul cu sinuciderea, ca și concretizarea proiectului sinucigaș, reprezintă un moment de angoasă, de tristețe și culpabilitate intensă pentru cei din anturaj, care se trezesc prinși într-o capcană, neputincioși. Dar este și un eveniment care marchează o cotitură decisivă în viața adultului fuzional. De la prima amenințare cu sinuciderea – și cu atât mai mult de la prima încercare – relația cu anturajul evoluează, pentru a deveni conflictuală. Situația de hărțuire fuzională intră atunci într-o nouă fază, în care își fac apariția comportamentele agresive.