

Profilul abuzatorului și profilul victimei. Cum să le recunoaștem și ce să facem atunci când le recunoaștem?

Cea mai bună formă de a evita abuzul este de a fi conștienți de ceea ce se întâmplă și de a ne informa. Este așadar benefic să recunoaștem abuzatorii, atunci când sunt în preajma sau intimitatea noastră, pentru a ști cum să reacționăm la comportamentul lor abuziv. Este de ajutor să știm care este profilul specific unei victime, pentru a ști dacă suntem într-un astfel de rol și pentru a conștientiza că nu este nici normal nici benefic să rămânem acolo. Îi putem ajuta pe ceilalți, atunci când conștientizăm că sunt într-o situație abuzivă, pentru a ști să îi sprijinim.

Profilul abuzatorului

Deși nu pare astfel la prima vedere, abuzatorii sunt persoane care se simt fără putere. Și pentru că își doresc putere, și-o exercită asupra victimelor, uneori în ciuda posibilităților realizării pe care le pot avea în viață, și a pozițiilor de putere pe care le au deja.

Profilul abuzatorului poate include următoarele trăsături:

- insecuritate;
- așteptări nerealiste în ceea ce privește relațiile;
- nu sunt persoane de încredere;
- pot fi geloși;
- sunt abuzivi la nivel verbal;
- au nevoie să fie în control și să li se dea dreptate;
- sunt posesivi-încearcă să își izoleze partenerul de prieteni și familie;
- sunt foarte sensibili și reacționează agresiv;
- au în istoricul de viață incidente în care au fost agresivi;
- pot fi cruzi cu animalele sau copiii;
- dau vina pe alții pentru comportamentul lor;
- suferă de probleme de sănătate netratate.

Ce condiții favorizează relațiile abuzive?

Situațiile de dependență sunt cele care creează solul fertil pentru comportamentele abuzive. Lipsa sau insuficiența fondurilor financiare, a unui loc personal, a prietenilor, a familiei, a rudelor sau chiar lipsa preocupărilor, a hobby-urilor va face o persoană vulnerabilă, dispusă să își deruleze viața în funcție de interesele altcuiva, fiind așadar controlabilă și manipulabilă. În momentul în care persoana abuzată realizează că este într-o astfel de situație, ea poate lua măsuri spre independență. Deschiderea unui cont în bancă în nume propriu, asigurarea unui loc în care poate merge oricând în situații de urgență, sau împachetarea unui bagaj cu lucrurile importante sunt

măsuri care pot pregăti desprinderea. Apelarea la un specialist care poate ajuta sau la organizații specializate în probleme de abuz sunt, de asemenea, măsuri de foarte mare ajutor în astfel de situații.

Povestea de viață a persoanei care intră într-o relație de abuz, cel mai probabil, ascunde un pattern de relaționare similară sau cu elemente comune cu o figură primară de atașament. Cel mai probabil, pentru a preveni o relație abuzivă, trebuie rezolvată, în cele din urmă, această dinamică relațională.

Uneori, se poate întâmpla ca, exclusiv identificarea cu rolul de salvator, în sine, să favorizeze relația abuzivă. Dincolo de orice dorință a noastră de a încerca să facem bine, nu trebuie să uităm două lucruri esențiale. Primul este acela că atunci când evităm un conflict în exterior, începem un război în interiorul nostru. Al doilea este că, nu putem salva pe nimeni ci doar pe noi înșine, și dacă nu avem grijă în primul rând de noi, nu putem avea grijă nici de altcineva. Nu pe termen lung.

Abuzul emotional, un semn premergător abuzului fizic

Deoarece abuzul emoțional pare mai dificil de conștientizat și pentru că nu are o formă foarte concretă de manifestare, așa cum este abuzul fizic, este bine să clarificăm ce anume reprezintă și prin ce comportamente se poate manifesta. Acest lucru este necesar mai ales datorită faptului că el poate fi premergător abuzului fizic dar și pentru că, atunci când nu se ajunge la abuz fizic, situația pare mai incertă sau mai ușor de acceptat. Dar nu este așa. Abuzul psihologic poate face chiar și mai mult rău decât abuzul fizic și poate fi resimțit mai acut decât acesta.

Considerate mai detaliat, trasaturile abuzatorului se pot manifesta in diverse forme.

Controlul

O persoană adultă are dreptul să decidă singură cum să își organizeze ziua și viața. Ce prieteni își face și ce prietenii întreține, ce alegeri profesionale dorește să urmeze, cum își cheltuie banii, cum se îmbracă, ce și cât mănâncă sau ce pasiuni dorește să își hrănească.

O persoană potential abuzatoare nu va tolera faptul că celălalt face ce vrea și va încerca să controleze unul sau mai multe aspecte din viața sa, uneori chiar și gândurile acesteia prin diverse comportamente:

- Încercarea de a lua cat mai multe decizii care nu o privesc dar privesc potențiala victimă și viața sa;
- Amenințări atunci când persoana nu se supune deciziilor respective sau în alte contexte care nu îi convin;
- Urmărirea -este posibil ca un potențial abuzator să încerce să afle în permanență unde ești, să trebuiască să răspunzi la telefon imediat și de fiecare dată când te sună, să apară din

senin în locuri unde mergi pentru a te verifica. De asemenea, poate să îți ceară parole de la conturi online pentru a putea vedea activitatea ta și conversațiile;

- Gaslighting-ul este o formă de abuz în care potențialei victime i se pune la îndoială faptul că anumite evenimente, replici sau argumente s-au întâmplat vreodată. Sau i se poate repeta insistent că lucruri care nu s-au întâmplat nu și le amintește de fapt. Această strategie poate amenința însăși starea psihologică a persoanei;
- Critica constantă și insistentă atunci când este vorba de greșeli minore;
- Comportamentul inconsistent care poate trece de la accese de furie neașteptate la comportamente foarte afectoase, atunci când nu te aștepti, va genera multă anxietate, care va duce la nesiguranță și lipsă de încredere în propriul comportament. De asemenea, poate pleca în mijlocul unei discuții/dispute fără nici un “preaviz”.
- Persoana abuzatoare poate avea pretenția să “execuți” ceea ce ea “ordonă”. I se pare normal să îți spună direct ce vrea să faci iar tu să te supui fără comentarii. În același timp poate să pară neajutorată pentru a te convinge să faci lucruri pe care ei “nu se pricep sau nu sunt capabili” să le facă.

Izolarea

Una dintre strategiile foarte “de succes” pentru a putea avea control cât mai mare, este izolarea persoanei abuzate. Motivele pot părea spre binele acesteia, prin replici așa-zis benevole cum ar fi: “Familia ta te face de râs.” sau “Prietenii tăi te folosesc.” sau “Slujba pe care o ai nu este la înălțimea potențialului tău.” Scopul real este dorința de a avea control cât mai mare și de a primi toată energia, timpul și atenția potențialei victime. Unele strategii subtile, mai ales la început, pot include chiar planuri drăguțe sau romantice care “întâmplător” se suprapun peste cele pe care le-ai făcut deja cu alte persoane, Cu cât izolarea este mai mare, cu atât dependența și controlul cresc iar comportamentele abuzive vor fi tolerate.

Gelozia patologică poate fi una dintre cauzele care duc la încercarea de a izola partenerul. Acesta poate fi hărțuit, urmărit sau pus chiar, atât de insistent să recunoască faptul că înșeală, încât acesta, poate chiar să o facă, deși nu este adevărat.

Umilirea și denigrarea

Deoarece controlul și izolarea unei persoane cu stima de sine crescută ar fi mult mai dificil, o strategie a abuzatorului este aceea de a zdruncina, mai întâi, stima de sine a persoanei abuzate. Strategiile de umilire și denigrare pot fi subtile sau directe. Ele se pot manifesta prin:

- Critica constantă a personalității, comportamentului sau aspectului fizic prin invective;
- Subestimarea care poate fi manifestată prin lipsa de încredere că victima ar putea să se descurce într-o situație sau, de exemplu, chiar se pricepe la un subiect pe care discută. De asemenea, realizările evidente pot fi diminuate sau anulate prin remarci de genul: “Degeaba citești că oricum nu rămâi cu nimic.” sau “Poate ai o diplomă dar facultatea pe care ai făcut-o nu te-a învățat nimic practic.” Interesele sau hobby-urile pot fi criticate prin lipsa lor de importanță prin replici cum ar fi “Tu cu asta îți pierzi vremea?”;

- Insinuarea faptului că glumesc atunci când victima ia în serios ce i se spune sau cere dovezi;
- Țipatul sau urlatul care evident, au rolul de a intimida și înfricoșa persoana;
- Dezinteres manifestat prin limbajul corpului: reacții cum ar fi uitatul în altă parte atunci când persoana abuzată vorbește, datul ochilor peste cap, datul din picior sau alte semne de iritare;

Neglijarea emoțională și indiferența față de cererile de afecțiune

Ar putea părea, că în dorința de a-i aparține în totalitate, abuzatorul va avea grijă de victimă. De cele mai multe ori însă, se întâmplă chiar opusul.

Exista situații când abuzatorul nu folosește mijloace activ agresive ci doar pasiv agresive. De exemplu, atunci când un prieten sau partener refuză constant să te asculte, atunci când ai nevoie să fii ascultat, întrerupându-te sau punând în discuție ceea ce simți ca fiind nepotrivit sau exagerat. De asemenea, poate nu te ține de mână deși știe cât de mult îți dorești asta sau chiar nu te atinge deloc. În general, ignoranța față de sentimentele și nevoile exprimate clar, vor face victima să se simtă frustrată, neimportantă, nedemnă de atenție și apreciere.

Amenințările și actele de intimidare

Aflată într-o relație de abuz, potențiala victimă simte că este nefericită. Dar de ce nu se simte bine? Din punctul de vedere al abuzatorului, din propria ei vină, evident. Aceasta poate fi învinovățită de faptul că ar flirta sau ar înșela ceea ce cauzează gelozia abuzatorului. Poate fi învinovățită că nu este recunoscătoare pentru ceea ce primește în relație și împinsă să facă lucruri pe care nu și le dorește deoarece “îi este datoră” abuzatorului. După ce abuzatorul cunoaște “butoanele” sensibile ale victimei, le poate folosi pentru a supăra victima pentru ca mai apoi să îi reproșeze că este sensibilă și dificilă. Dacă ceva nu merge bine în viața abuzatorului, vina “îi aparține” de cele mai multe ori, victimei. Abuzatorul se poate răzbuna distrugând lucruri de-ale victimei (ex. aruncându-i telefonul pe fereastră) pentru ca mai apoi să nege ceea ce au făcut sau să spună că s-a întâmplat din greșeală.

Care este reacția benefică atunci când o persoană intră în relație cu un abuzator?

Cele mai multe victime au tendința de a răspunde într-o manieră rațională la comportamentul abuzatorului. De cele mai multe ori explică abuzatorului felul în care văd ele situația, crezând că acesta este interesat să înțeleagă. Genul acesta de răspuns însă, nu face altceva decât să îl facă pe abuzator să înțeleagă că au câștigat control asupra victimei.

O strategie benefică este de a nu reacționa la abuz prin victimizare (de exemplu prin plâns) pentru a nu îi oferi abuzatorului puterea pe care o așteaptă. În loc de asta poate cere comportamentul pe care îl dorește și să seteze limite. Abuzatorii, la fel ca și victimele, pot spune că nu se pot controla, dar asta nu este adevărat. De cele mai multe ori abuzatorul nu este agresiv, de exemplu, cu șeful lor, pentru că ar trebui să suporte consecințele. De asemenea, abuzatorul va da vina pe victimă

pentru comportamentul ei, ceea ce presupune că victima trebuie să se schimbe. La rândul său, victima va încerca să schimbe abuzatorul și va spera că acest lucru se va întâmpla. Strategia benefică însă, este aceea de a nu încerca să schimbe abuzatorul. El oricum nu se va schimba deoarece îi convine faptul că are “puterea” și va dori tot mai multă.

Conform statisticilor, victimele îndură, în medie, șapte atacuri. Principala strategie a abuzatorului, pentru a ajunge să aibă control asupra victimei, este aceea de a diminua încrederea în sine a victimei. În plus, victima se simte rușinată de faptul că acceptă abuzul și situația în care este. Neputând să fie deschisă, crezând că ceilalți ar critica-o și nu ar înțelege-o, ea se retrage social tot mai mult, asta crescând dependența față de abuzator. De altfel, abuzatorul folosește constant strategii pentru a stimula victima să se retragă social, asta asigurându-i un control tot mai mare. În același timp, respingerea emoțională și frica de a fi abandonată și de abuzator, crește tot mai mult. Toate aceste emoții destabilizatoare iau o pauză, în perioada de reasigurare intermitentă sau lună de miere, în care abuzatorul pare din nou implicat în relație și pare să iubească victima. În acest moment victima speră din nou că abuzatorul se va schimba.

Datorită acestui cerc vicios care este foarte periculos, este benefic să ne întrebăm, chiar de la începutul unei relații, dacă un anumit comportament pe care îl tolerăm, nu va face un potențial abuzator, să creadă că îl putem accepta și în viitor și, prin urmare, îl poate repeta. Poate nu este potrivit să spunem chiar începutul relației deoarece abuzatorii au, de obicei, o personalitate șarmantă, pot fi romantici, de succes și să facă promisiuni foarte atrăgătoare.

Deși pare o situație fără ieșire, sunt anumiți pași pe care persoana aflată în rolul de victimă, îi poate urma, pentru a scăpa treptat de abuz. A-i povesti, măcar unei singure persoane, care poate oferi suport autentic, despre situația în care ești, poate fi un prim pas esențial. Asta va crește stima de sine a persoanei abuzate și, treptat, ea va putea să își recâștige independența pentru a putea să investească în ea- în relații, în profesie, în hobby-uri. Odată ce va începe să facă asta, dependența de abuzator va scădea, iar persoana va prinde curaj să se detașeze și va fi tot mai puțin dispusă să accepte comportamente abuzive. Victima are nevoie să își conștientizeze nevoile, să le prioritizeze, să încerce să evite învinovățirea proprie, să nu intre în jocurile agresive ale abuzatorului, ci mai degrabă să nu reacționeze și să seteze limite tot mai clare. Când va realiza că relația nu are un viitor optimist poate să investească mai mult în propria persoană: să își facă prieteni sau să întrețină relațiile deja existente, să meargă în terapie, să se asigure că dispune de resurse materiale (bani, locuință) pentru a se descurca pe cont propriu. Ieșirea din relație trebuie făcută clar, întrerupând relația prin limite foarte stricte (ex. blocarea numărului, întreruperea contactului pe site-urile de socializare). Nu în ultimul rând, atunci când orice persoană iese dintr-o relație, mai ales dacă a fost de această natură, este benefic să își ofere timp pentru a se vindeca. Grijă pentru propria persoană este o dovadă de iubire față de sine dar și față de cei pe care îi iubește.

Concret, în cazul în care consideri că s-ar putea să fii victima unui abuz emoțional dar nu ești sigur de acest lucru, pe lângă persoanele de încredere care ar putea să îți ofere sprijin, poți apela la serviciile de consiliere ale universității, scriind un e-mail la adresa consiliere.studenti@umft.ro. În cazuri critice sau urgente trebuie apelate autoritățile acreditate cum este Apelul de urgență 112 (numai în cazuri de urgență, care necesită intervenția promptă a structurilor de poliție pentru soluționarea evenimentului).

Atunci cand violența are loc în cadrul familiei, toți pașii de urmat și informațiile necesare se pot gasi pe website-ul Politiei Romane, aici. (<https://if.politiaromana.ro/ro/informatii-publice/pasi-de-urmat-pentru-victimele-violentei-in-familie>)

Dacă ești femeie și ești victima unui abuz din partea partenerului, poți suna și la nr. 0800500333 pentru sprijin, consiliere și îndrumare sau poți vizita website-ul Agenției Naționale pentru Egalitate de Șanse între Femei și Bărbați. (<https://anes.gov.ro/call-center/>). De asemenea, există asociații sau organizații care vin în ajutorul femeilor abuzate cum sunt Asociația Luthelo sau A.L.E.G. (Asociația pentru Libertate și Egalitate de Gen).

În cazurile în care copiii sunt implicați, poate fi apelat și serviciul de asistență socială prin Centrul de Intervenție în Regim de urgență pentru copilul neglijat, exploatat, abuzat, părăsit.

Adresa: P-ța Regina Maria, Nr.3, Timiș;

nr. tel. 119 (număr unic de preluare a sesizărilor pentru situații de abuz, neglijare, exploatare etc asupra copiilor), 0256/ 490281- int. 178;

Pentru orice detalii suplimentare în caz de abuz, poate fi contactat Inspectoratul de Poliție Timis:

Adresa: Str. Take Ionescu nr. 46, Timișoara,

Cod: 300043

Telefon cabinet: 0256/40.20.05

Telefon ofițer relații cu publicul: 0256/40.21.10

Alte surse: <https://www.psychologytoday.com/>

<https://www.healthline.com>

<https://www.apa.org/>

<https://asociatia.luthelo.ro/>

<https://sieureusesc.ro/>

“Femei dominate, manipulate și abuzate”-Marie-France Hirigoyen, Ed. Philobia, 2022