

LBRIS

We know
books

thomas erikson

• • • •

Înconjurat de psihopați

Sau cum să nu mai fii exploatat de alții

Traducere din limba engleză
ANDREEA VRABIE

LITERA
București

*Surrounded by Psychopaths
How to Protect Yourself from Being Manipulated
and Exploited in Business (and in Life)*

Thomas Erikson

Copyright © 2017 Thomas Erikson

Ediție publicată prin înțelegere cu Enberg Agency



Editura Litera

tel: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

*Înconjurat de psihopați
Sau cum să nu mai fi exploatat de alții*
Thomas Erikson

Copyright © 2022 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Andreea Vrabie

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Ramona Ciortescu, Carmen Vasile
Corector: Rodica Crețu
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ERIKSON, THOMAS

Înconjurat de psihopați. Sau cum să nu mai fii
exploatat de alții / Thomas Erikson; trad. din lb.
engleză de Andreea Vrabie – București: Litera, 2022
ISBN 978-606-33-8080-8
I. Vrabie, Andreea (trad.)
159.9

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1. Ce este, de fapt, un psihopat?	27
Capitolul 2. Protejează-te: tehnici de apărare de bază împotriva psihopaților	41
Capitolul 3. Cine sunt psihopații?	51
Capitolul 4. Înconjurat de psihopați? Iată cum scapi de ei	59
Capitolul 5. Manipularea e peste tot	90
Capitolul 6. Cum arată manipularea	99
Capitolul 7. Psihopatul predominant Roșu	119
Capitolul 8. Psihopatul Galben fermecător	126
Capitolul 9. Psihopatul Verde pasiv	131
Capitolul 10. Psihopatul Albastru meticulos	136
Capitolul 11. Cum manipulează un psihopat o persoană Roșie	141
Capitolul 12. Cum manipulează un psihopat o persoană Galbenă	151

Capitolul 13. Cum manipulează un psihopat o persoană Verde	159
Capitolul 14. Cum manipulează un psihopat o persoană Albastră	167
Capitolul 15. Tehnici frecvente de manipulare	176
Capitolul 16. Manipularea de zi cu zi și cum s-o gestionezi	213
Capitolul 17. Și dacă nimic nu funcționează?	233
Epilog: Câteva cuvinte care să te ajute în drumul tău	241
<i>Resurse</i>	245
<i>Indice</i>	247

*Să te iubesc a fost ca și când m-aș fi dus la război;
nu m-am întors același om.*

WARSAN SHIRE

INTRODUCERE

*Societatea noastră este condusă de oameni nebuni
pentru scopuri nebunești.*

JOHN LENNON

Imaginează-ți că o persoană extrem de atrăgătoare de sexul pe care-l preferi se așază în fața ta și exclamă cu un zâmbet: „Ești cea mai incredibilă persoană pe care am cunoscut-o vreodată!” Imediat simți că treaba asta e reală, că persoana e sinceră. Îți pune întrebări și vrea să afle totul despre tine. Nu vorbește despre sine și se uită la tine ca și când ai fi singurul om din cameră. Atenția sa te face să strălucești, să te aprinzi într-un mod în care nu s-a mai întâmplat până atunci. Această persoană spune lucrurile pe care ai așteptat toată viața să le auzi. Cumva, înțelege exact cine ești, ciudățeniile interioare ale personalității, fiecare plăcere și neplăcere. Te simți ca și când în sfârșit ți-ai fi găsit sufletul pereche. Ca printr-o magie, această persoană ți-a ajuns la inimă într-un mod pe care nu l-ai mai trăit vreodată.

Poți să vezi imaginea asta cu ochii minții? Poți să-ți imagi-nezi sentimentul? Ar fi fantastic, nu-i așa?

Iar acum, întrebarea: ai putea să te uiți în oglindă și să spui, cu mâna pe inimă, că nu te-ar afecta? Că nu ești susceptibil la tentația aiurelilor romantice și că ai deveni imediat suspicios

întrucât ți-ai da seama că această persoană vrea ceva complet diferit? Dacă nu corpul tău, atunci poate banii.

Gândește-te o secundă înainte să răspunzi. Pentru că dacă n-ai fost niciodată într-o astfel de situație, nu vei putea vedea pericolul. Această persoană îți va spune secretele sale și te va face să i le spui pe-ale tale. Vei răspunde la toate întrebările iscoditoare, al căror unic scop este acela de a afla cât mai multe lucruri despre tine.

Acum câțiva ani, am scris o carte numită *Înconjurat de idioți*. Cartea este despre limbajul de bază DISC, una dintre cele mai puternice metode din lume de a descrie comunicarea umană și diferențele dintre tiparele comportamentale umane. Cartea a fost un succes, lucru la care nu mă așteptam neapărat. Cred că parte din motivul succesului său a fost că mulți oameni sunt, asemenea mie, fascinați de comportamentul uman – comportamentul celorlalți și, mai mult decât orice, al lor. Și chiar aș putea să recunosc: *EU sunt o persoană interesantă!* Cel puțin pentru mine.

Categoriile comportamentale pe care le-am folosit atât în prima carte, cât și în cea de față sunt bazate pe teoriile lui Moulton Marston și constau în patru tipuri principale de oameni, fiecare dintre ele fiind asociată unei culori: Roșu pentru dominanță, Galben pentru influență, Verde pentru stabilitate și Albastru pentru conformare. Următoarele capitole oferă o perspectivă de ansamblu a ceea ce înseamnă culorile în practică. Aceste categorii sunt un instrument care pot răspunde la multe (dar nu la toate) dintre întrebările noastre despre cum funcționează oamenii.

Oamenii sunt prea complecși pentru a fi descriși complet, dar cu cât înțeleg mai multe, cu atât le e mai ușor să identifice valorile aberante. Această metodă de clasificare a comportamentelor înglobează poate doar 80% din întregul puzzle. Destul de mult, dar cu siguranță nu e tot. Întotdeauna există și alte elemente pe care trebuie să le luăm în considerare pentru a înțelege comportamentul cuiva: genul, vârsta, diferențele

culturale, motivația, inteligența, interesele, experiențele de tot felul, ordinea nașterii și nenumărați alți factori. De dragul simplificării, hai să spunem că puzzle-ul are o mulțime de piese.

Și acum, problema

Pe măsură ce cartea a devenit din ce în ce mai populară peste tot în lume, au existat niște oameni care au ales să folosească sistemul DISC într-un mod rău intenționat. N-a fost niciodată intenția mea. În această carte vreau să te fac atent la astfel de indivizi, la oameni care ar putea încerca să te manipuleze, și să-ți ofer instrumentele necesare pentru a te proteja. Deseori primesc întrebarea dacă un individ poate avea *toate* culorile – dacă poate fi un pic de Roșu, un pic de Galben, un pic de Verde, un pic de Albastru. „Sunt câte puțin din fiecare culoare“, mi-au scris cititorii în e-mailuri. „E posibil așa ceva?“ Cu siguranță ar fi posibil. Câteodată mă comport ca un Roșu, deseori sunt Galben și Verde, dar în alte situații sunt categoric Albastru. Motivul pentru care așa ceva este posibil e destul de simplu: cu toții avem abilitatea de a folosi orice tip de comportament dorim, mulțumită faptului că suntem ființe inteligente care pot gândi singure. Pe măsură ce-i crește gradul de conștientizare, o persoană Galbenă poate învăța să-și exprime opinia sinceră, chiar dacă aceasta ar putea conduce la conflict. Dar ideea de bază e că, în mod normal, două culori domină comportamentul unei persoane.

O experiență neplăcută

La aproximativ un an după ce am publicat *Înconjurat de idioți*, am avut parte de o întâlnire ciudată. Un tânăr a venit la mine după un discurs pe care l-am ținut la o universitate. S-a așezat chiar în fața mea, mai mult sau mai puțin împingându-i pe ceilalți care-ar fi vrut să-mi pună întrebări. Cu o privire

intensă, mi-a spus că nu se recunoaște în *nici una* dintre culori. L-am întrebat ce voia să spună cu asta, iar el mi-a răspuns că nici unul dintre comportamentele pe care le descriesem nu i se potriveau. Credea că este o a cincea culoare. De asemenea voia să știe mai multe despre cum poate interacționa cel mai bine cu celelalte culori, dar alegerea cuvintelor sale a fost extrem de interesantă: mi-a spus că vrea să știe „cum să profite de aceste cunoștințe“.

Ok.

I-am oferit un răspuns standard, din moment ce nu aveam timp să încep să-l analizez acolo, pe loc, iar când și-a dat seama că nu ajunge nicăieri cu întrebările, s-a retras. Dar nu a plecat; în schimb, a rămas în picioare, la câțiva metri distanță, observându-mă tot timpul, până mi-am strâns lucrurile.

„Observat“ nu e chiar cuvântul potrivit. De fapt, s-a holbat la mine într-un mod aproape jenant timp de aproape zece minute. Vedeam oameni cum vin la el, îl salută și zâmbesc. Și de fiecare dată, zâmbea și el. Dar de fapt nu zâmbea deloc. Se *prefăcea* că zâmbește. Fața lui era distorsionată într-o grimasă ciudată, un soi de imitație a unui zâmbet. Unii dintre oamenii la care zâmbea observau și răspundeau cu o privire nedumerită, în vreme ce alții nu păreau să vadă nimic ieșit din comun. Iar după fiecare „zâmbet“, se întorcea la holbatul lui serios și concentrat. La mine. A fost în mod categoric inconfortabil.

Și la ce se referea prin „să profite“ de sistemul DISC?

Am avut revelația că tânărul avea dreptate în legătură cu un lucru: limbajul DISC nu se aplică la toată lumea. O parte a populației nu poate fi clasificată. Ar trebui să fim foarte atenți la astfel de oameni neplăcuți, poate chiar periculoși. Cu toții am auzit povești despre maeștri ai manipulării, escroci, impostori. *Cum a putut să mă păcălească atât de rău? se întreabă victimele lor. De ce nu mi-am dat seama că e un escroc?*

Motivul? Pentru că acești indivizi știu cum îți pot folosi comportamentul împotriva ta. Au o înțelegere instinctivă asupra felului în care să manipuleze o persoană să facă aproape orice.

Și pot păcăli aproape pe oricine folosindu-se doar de *ceea ce au învățat despre persoana respectivă*. Scopul lor este întotdeauna același: să obțină ce-și doresc. Lasă în urmă haos și confuzie.

Întrebarea e următoarea: dacă o persoană nu are o personalitate proprie, ci doar o oglindește pe a celui aflat în fața sa, atunci cine este acea persoană? Nu sunt Roșii sau Galbeni și cu siguranță nu sunt Verzi sau Albaștri. Sunt ceva mult mai complicat, ceva ce nici nu poate fi clasificat în felul în care o facem cu oamenii normali. Ei sunt oamenii care nu au o personalitate a lor; în schimb, mimează tot ce văd cu scopul câștigului personal. Sunt tipul de cameleoni cu planuri ascunse despre care doar ei știu. Și putem fi siguri că aceste planuri le aduc beneficii numai lor.

În loc să identific acești oameni ca o a cincea culoare sau ca o combinație între toate culorile, eu îi definesc ca neavând nici o culoare. Pentru că o persoană fără o personalitate reală, care întotdeauna joacă, măcar parțial, un rol, nu este o persoană reală. E mai mult o umbră, o reflecție a realității, dar nu este cu adevărat reală. Sunt un soi de înșelăciune pe două picioare. Dacă ai întâlnit acest tip de individ, atunci știi despre ce vorbesc.

Dar cine *sunt* acești oameni? Ce fel de om ar încerca să imite ce fac ceilalți? Și care poate fi scopul lor?

Când te prefaci că ești ca toți ceilalți

Ca să fie clar: există prădători în formă umană. Sună dramatic? Motivul este foarte simplu: pentru că *este* dramatic! Acești indivizi pot ajunge să rănească majoritatea oamenilor cu care intră în contact și, deseori, victima nici nu știe cine este responsabil pentru dezastru.

Asta, dragi cititori, fac psihopații.

Din fericire, toți sunt în pușcării. Nu?

Psihopații trăiesc în societate, la fel ca noi ceilalți. Ei se infiltrează în companii și în organizații, acolo unde, prin

comparație, lucrează mult mai puțin decât alții și doar în cazuri excepționale aduc contribuții pozitive. Rareori se oferă să plătească nota la restaurant și nu au niciodată bani atunci când trebuie plătite facturile. Deseori sunt neloiali, manipulatori și duplicitari. Sunt mincinoși notorii; mulți dintre ei mint chiar și când nu există nici un motiv să facă asta. Pot păcăli pe oricine să-i creadă și pot întoarce orice spui împotriva ta. Dar de multe ori sunt extrem de populari. Mulți oameni îi plac, îi pun pe un pedestal și chiar îi respectă.

Cum e posibil așa ceva? s-ar putea să te întrebi. Bună întrebare. Cum poate să ne placă o persoană duplicitară? Nu mie, te gândești tu, aș urî-o de la bun început. Exact. Dacă le-ai cunoaște adevăratul sine, i-ai urî. Dar n-ai de unde să știi. Pentru că ei nu-i permit sinelui adevărat să iasă la iveală. Cu un pic de noroc, vei putea la un moment dat să-l descoperi. În cel mai bun caz, îți dai seama cine sunt înainte ca lucrurile să devină disperate, când ți-ai pierdut slujba și te-ai îndepărtat de oamenii pe care-i numeai, cândva, prieteni.

Dar stai puțin, te vei gândi. Psihopații sunt ucigași în serie și criminali violenți. Majoritatea acestor maniaci sunt, în mod evident, în închisoare.

Dacă ar sta așa lucrurile! E adevărat că mulți dintre ei se află după gratii, din moment ce nu au fost în stare să-și controleze impulsurile. Sunt violenți și uneori chiar nebuni, ca s-o spunem pe-aia dreaptă. Atunci când văd ceva ce doresc, pur și simplu iau, deseori cu violență, fapt care-i dă rapid de gol. Dar majoritatea psihopaților nu se află după gratii. Cei mai inteligenți dintre ei și care nu comit crime violente serioase sunt printre noi, la fel ca oricine altcineva. Sunt cei care nu se vor da în lături de la nimic ca să obțină ce-și doresc. Și cu siguranță ai întâlnit câțiva.

Dar chiar suntem înconjurați de ei?

Titlul *Înconjurat de psihopați* a fost ales cu grijă, din moment ce sunt mult mai mulți psihopați decât cred că sunt conștienți majoritatea oamenilor. Vreau să-ți arăt cum să recunoști un maestru manipulator și cum să te protejezi dacă întâlnești vreunul.

Care sunt consecințele?

Comportamentul ciudat al tânărului de la conferință m-a tulburat câteva luni. Acei ochi pătrunzători, acel zâmbet artificial. A fost totul atât de ciudat. Ce se întâmplase, oare, cu el? Am primit răspunsul într-o călătorie ulterioară, când m-am întors la universitate. L-am căutat pe directorul departamentului unde ținusem discursul și l-am întrebat de tânăr. Cine era? Știa directorul ceva despre el? Răspunsul pe care l-am primit a fost oribil.

Tânărul era un angajat care fusese prins furând aproape 100 000 de dolari de la universitate înainte să fie reclamat la poliție de către șeful departamentului. Dar până atunci, le lăsase deja însărcinate pe două dintre angajatele din acel departament. A reușit s-o facă pe una să fie concediată pe motiv de agresiune sexuală (împotriva lui!), iar cealaltă a încercat să se sinucidă după ce aventura lor fusese dezvăluită (femeia era căsătorită de mulți ani de zile). Doi doctoranzi au rămas acasă pe fond de oboseală cronică după ce tânărul a început să răspândească zvonuri și să creeze haos printre angajați. Directorul departamentului a demisionat și totul era în criză. Nimeni nu știa ce să facă, cercetările lor zăceau uitate, iar departamentul se destrăma.

Dar tânărul învățase să zâmbească. Învățase cum să dea impresia că e un tip simpatic și plăcut. Scăpase aproape doi ani, înainte să fie prins și dat afară. Nimeni nu-l suspectase. Avea o explicație pentru orice. Și mereu era vina altcuiva.

Cu o voce tremurătoare, șeful departamentului mi-a spus că tânărul fusese eliberat, după ce-i convinsese pe polițiști și pe procuror că furase banii *la sugestia șefului de departament*. Iar directorul – cu 38 de ani de carieră la universitate – fusese la un pas de a fi trimis în judecată. Desigur, banii dispăruseră, iar dovezile erau atât de neclare, încât nu se putea face nimic pentru a-l condamna pe adevăratul vinovat. Am întrebat ce s-a întâmplat cu tânărul. Directorul mi-a spus că tocmai

obținuse o slujbă nouă la o companie IT. Acum se ocupa de un proiect care implica o investiție uriașă și urma să conducă compania către noi culmi.

Și așa am aflat că tânărul prezent la discursul meu învățase, într-adevăr, *cum să profite* de sistemul DISC.

Când șeful departamentului și-a terminat povestea, lacrimile îi curgeau șiroi. A fost groaznic.

Dacă aș fi avut șansa, l-aș fi analizat pe acest tânăr. Ce ar fi arătat acea analiză? Ca să fiu sincer, habar n-am.

Cel mai înfricoșător lucru este că el e tot acolo. Și dacă te întâlnești cu el sau cu cineva ca el, e vital să știi cum să reacționezi. Pentru că dacă îți va simți slăbiciunile, se va folosi de orice lucru pentru a te distruge. Nu pentru că te urăște sau pentru că are vreo motivație personală. Ci pentru că asta fac psihopații. Iau ce vor de la tine. Folosindu-se de orice mijloace. Consecințele nu contează.

Seduc și înșală. Mint și manipulează. Sunt hoți și paraziți. Și își iau energia din faptul că-i distrug pe ceilalți. Asta e combustibilul lor principal.

Exagerat? Deloc. După ce vei citi această carte, poate că-ți va fi greu să dormi noaptea. Dacă se întâmplă asta, îmi cer iertare în avans.

Voi explica cum să recunoști un psihopat, cum să recunoști oameni cu trăsături de psihopat și, cel mai important, îți voi arăta ce poți face în legătură cu acești oameni.

Încă o carte despre psihopați?

După ce am publicat *Înconjurat de idioți*, am ținut discursuri în toată Europa despre sistemul DISC. Cartea a pus lumină pe anumite lucruri pe care le luasem dintotdeauna de-a gata. Oamenii sunt diferiți. Evident. Știam deja asta. Dar cât de diferiți și în ce fel? Și, mai presus de toate, cum facem față acestor diferențe?

Limbajul DISC bazat pe culori, ale cărui baze au fost puse de William Moulton Marston explică destule despre cum funcționează oamenii. Dar, după cum am menționat mai devreme, nu explică totul.

Marston a fost unul dintre primii psihologi recunoscuți care a început cercetările pe oameni sănătoși. Atât Jung, cât și Freud își devotaseră munca celor bolnavi psihic. Poți include pe toată lumea în sistemul DISC? Ei bine, nu, nu poți. Funcționează doar pentru persoanele neurotipice – cele studiate de Marston. Dacă ai vreun fel de diagnostic precum tulburare de personalitate borderline, autism sever, schizofrenie sau altele asemenea – sau psihopatie – pur și simplu, nu funcționează.

Cât de mulți psihopați sunt?

Dar stai puțin, ai putea spune. Psihopații sunt atât de rari, încât nici nu merită să ne îngrijorăm. Nu pot fi mai mult de 0,1 (sau chiar 0,2 sau 0,3) la sută din populație. Pot să înțeleg de ce ai crede asta. Există mult mai mulți psihopați decât ți-ai putea imagina. Potrivit celor mai recente descoperiri științifice, reprezintă între 2 și 4% din populație. E un număr semnificativ de oameni. Ca o comparație, am dedicat destule pagini din cartea anterioară oamenilor complet Roșii în comportament, iar asta ar reprezenta aproape 0,5% din populație.

Gândește-te: dacă ai fi un cioban cu 1 000 de oi și ai auzi că sunt doi lupi prin zonă, despre ce ai vrea să afli mai multe? Despre oi... sau despre lupi? Desigur c-ai vrea să urmărești lupii. Cu toate că nu sunt așa mulți și chiar dacă n-o să omoare toate oile care le ies în cale, tot e o idee bună să înțelegi cum gândește un lup și să recunoști unul când te întâlnești cu el. Pentru că odată ce s-a decis să atace, e prea târziu. Va lua tot ce dorește.

Când vine vorba de psihopați, ne interesează nu doar victimele lor principale, ci și efectul pe care-l au ei asupra mediului