

TREI

Cum să-l ții la respect
pe psihopatul de alături

Învată să te protejezi de
manipulatorii nemiloși

MARTHA STOUT

Traducere din limba engleză de Mihaela Olinescu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Raluca Hurduc

Design copertă: Faber Studio

Foto copertă: Guliver/Getty Images/©Klaus Vedfelt

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Eugenia Ursu

CORECTURĂ:

Dușa Udrea-Boborel
Rodica Crețu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**STOUT, MARTHA**

Cum să-l ții la respect pe psihopatul de alături : învață să te protejezi de manipulatorii nemiloși / Martha Stout ; trad. din engleză de Mihaela Olinescu. - București : Editura Trei, 2021

ISBN 978-606-40-0809-1

I. Olinescu, Mihaela (trad.)

159.9

Titlul original: Outsmarting the Sociopath Next Door: How to Protect Yourself Against a Ruthless Manipulator

Autor: Martha Stout, Ph.D.

Copyright © 2020 by Martha Stout, Ph.D.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Editura Trei, 2021
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

<i>Prolog</i>	Lupta cu diavolul	11
Unu	Un gol în psihic	
	Înțelegerea psihopatiei	17
Doi	Când psihopatul este al tău	
	Copii fără conștiință	34
Trei	Răul uman la serviciu	
	Colegi, șefi și profesioniști psihopați	76
Patru	Psihopatul la tribunal	
	Lupta pentru custodie	109
Cinci	Cei mai reci dintre toți	
	Psihopații violenți și ucigași	146
Șase	Cum să nu te lași afectat de un psihopat	
	Zece reguli de bază	166
Șapte	Psihopat sau narcisic?	
	Cum să recunoști tulburarea de personalitate narcisică	183

Opt	Psihopatia la nivel instituțional Corporații și guverne	204
Nouă	Natura binelui Compasiune, iertare și libertate	218
	<i>Mulțumiri</i>	231
	<i>Note</i>	235

Prolog

Lupta cu diavolul

Îmbrăcată cu o cămașă pătată de vopsea și cu niște blugi zdrențuiți, concentrată să curăț pe dedesubt veranda, sigur nu arătam a psiholog în acea după-amiază de primăvară când un SUV nou și strălucitor, cu doi copii mici și mama lor elegantă, a apărut în fața casei. Femeia era fardată cu grijă; totuși părea că plânsese zile întregi și mi-a fost milă de ea. În mod clar ușurată că m-a găsit, în ciuda blugilor mei rupți și a uimirii inițiale, mi-a spus că mersese două ore ca să ajungă în orașul unde doar bănuia că locuiesc. Mi-a zis că era prinsă într-o „luptă pentru custodie îngrozitoare” cu cineva care era înspăimântător de dur și că se temea pentru siguranța copiilor ei. Mi-a spus: „Ca să îmi salvez copiii, trebuie să mă lupt cu diavolul. Și nu știu cum”.

Era convinsă că fostul soț nu își dorea cu adevărat să fie tată și cerea custodia doar pentru a o ține pe ea „sub control”, strategie care, având în vedere dragostea și grija ei pentru copii, funcționa destul de bine. I-am explicat puterea unui comportament calm (spre deosebire de unul panicat) ori de câte ori își întâlnea fostul soț — pentru a-i dejuca planul de a dovedi că el deținea controlul asupra emoțiilor ei — și i-am oferit câteva sugestii care s-o ajute să discute mai eficient cu avocatul ei. M-a bucurat să văd că, atunci când a plecat, în loc de disperare, era hotărâre în ochii ei.

Ca psiholog, studiasem psihopatia și tratasem victime traumatizate clinic timp de mai mult de douăzeci și cinci de ani, dar tot nu am înțeles pe deplin frecvența covârșitoare a victimelor psihopaților până când nu am scris despre ele. De când am publicat

cartea *Psihopatul de alături*, în 2005, am fost copleșită de telefoane și scrisori de la cititori care s-au simțit datori să-mi povestească propriile întâlniri cu persoane care par să nu aibă conștiință. Acești cititori au fost atât de motivați să-mi spună poveștile lor încât unii au reușit să facă rost de numărul meu de telefon de acasă, număr care nu este public, sau au așteptat în fața biroului meu din Boston, sperând să mă prindă la venire sau la plecare. Dar era prima oară când cineva își făcea apariția acasă la mine.

Am hotărât să creez o adresă de e-mail special pentru acest scop, astfel încât cititorii mei să-și poată povesti experiențele fără a trebui să recurgă la asemenea căutări disperate. Imediat, am început să primesc o mulțime parcă nesfârșită de mesaje din toată lumea. Cei mai mulți dintre cei care m-au contactat (și care continuă să o facă, zilnic) au de-a face cu un posibil psihopat care pur și simplu nu poate fi evitat: adversarul într-un proces de custodie, un șef sau un coleg de la un loc de muncă prea bun pentru a renunța la el, un adult din familia lor sau, poate cea mai îngrozitoare situație, unul dintre propriii copii.

Cititorii care mă caută sunt atât femei, cât și bărbați și aparțin unor pături sociale diferite, dar au anumite experiențe în comun. Toți s-au simțit singuri și puțin mai mult nebuni: fiecare s-a crezut singura persoană păcălită și manipulată de o ființă umană care s-a dovedit a avea o minte bizară. Au supraviețuit unei relații parcă ireale cu cel puțin o persoană incapabilă să simtă vinovăție, regret sau chiar îngrijorare. Și, până au citit *Psihopatul de alături*, toți acești supraviețuitori presupuseseră că nimeni nu le va crede povestea ciudată. Cartea mea le-a oferit conceptele și cuvintele necesare pentru a-și descrie experiențele. Acum căutau metodele pentru a se apăra, pe ei și pe cei dragi. Pentru ei și pentru toți oamenii care duc lupte ce nu pot fi evitate cu cei lipsiți de conștiință, am scris această carte despre cum să câștigi în fața unui psihopat.

Aproape toate scrisorile pe care le-am primit de-a lungul anilor se încadrează în câteva categorii, iar în cursul aparițiilor în presă și al conversațiilor particulare, începând din 2005, mi s-au pus

nenumărate întrebări despre aceleași teme cruciale. În această carte le voi discuta pe toate: realitatea crudă a copiilor psihopați și cum să ne purtăm cu ei; metodele specifice pe care le poți folosi pentru a învinge un psihopat care te-a transformat în ținta lui la serviciu; cum să procedezi când, în mod groaznic, adversarul într-un proces de custodie este un psihopat; psihopații agresivi (inclusiv atacurile cibernetice); diferențele dintre psihopați și narcisici. Cartea include și un capitol despre psihopatia existentă în corporațiile și guvernele, precum și câteva gânduri despre natura binelui.

Cei mai mulți oameni lipsiți de conștiință, în încercarea de a se camufla pentru restul societății (și nevrând să fie descoperiți sau băgați la închisoare), comit infracțiuni morale și interpersonale „invizibile”. Contrar prejudecăților obișnuite, psihopații care recurg la violență letală sunt o minoritate. Psihopații sunt mai degrabă mincinoși și manipulatori distructivi care joacă niște jocuri psihologice, financiare și politice dure cu viețile noastre. Ei formează marele grup al celor care comit violențe domestice: oamenii care încearcă să-și intensifice simțul puterii și controlului bătându-și partenerii, copiii și persoanele mai în vârstă din familie, în intimitatea căminului. Acesta este unul dintre motivele pentru care sunt atât de dificil de identificat. Dar, când psihopații ucid, ne tulbură profund. Voi analiza tiparul comportamentului psihopat criminal și modul în care această formă de agresiune are motivații diferite față de violența nepsihopată.

Psihologii au reticențe să recomande evitarea ca soluție a unei probleme, dar în cazul psihopatiei evitarea este de fapt cea mai bună cale. Violenți sau nu, psihopații trăiesc în afara contractului social care ne leagă pe noi, ceilalți, sunt extrem de distructivi și nu vor putea niciodată să aibă niște relații personale sau colegiale adevărate cu nimeni. Singura lor preocupare este să dețină puterea asupra altora și cel mai recomandabil și puțin periculos plan de acțiune este să eviți cu totul astfel de persoane. Totuși, să te ferești din calea unui psihopat nu este întotdeauna posibil.

În această carte îți voi furniza metode prin care să faci față psihopatului pe care pur și simplu nu îl poți evita. Vei citi povești inspirate de multele, nenumăratele scrisori primite, relatări de la oameni care au urmărit șocați cum eșafodajul realității umane acceptate li s-a prăbușit sub picioare și care au încercat plini de curaj să se salveze, pe ei și pe cei dragi, într-o lume care nu mai avea niciun sens. Au fost obligați să învețe că psihopații sunt mai mult decât niște imagini abstracte într-un buletin de știri efemer sau tema unui documentar șocant; sunt ființe umane care arată ca toți ceilalți — atât de bine camuflați, încât adevărata lor natură poate rămâne nedescoperită de ani sau chiar decenii.

Deși am schimbat toate numele și orice detaliu care ar putea servi unei identificări în aceste povești, vei găsi exemple de indivizi care au triumfat, bărbați și femei care au făcut față cu succes unor oameni care păreau să nu aibă conștiință, dar și povești triste și chiar înfricoșătoare în care cei nemiloși par să câștige la final. Indiferent dacă se încheie cu un succes sau cu un deznădământ tragic, toate poveștile ilustrează modurile în care ideile noastre moștenite despre rău ne-au făcut orbi la adevărata sa natură. Comportamentul diabolic provine dintr-un gol emoțional, iar necunoașterea acestui lucru ne-a limitat mult capacitatea de a face față cruzimii în viața cotidiană și în societate. Relatările bazate pe fapte reale din această carte afirmă că o înțelegere nouă, rațională, a principalei surse a răului uman — *absența caracteriologică și neuropsihologică a conștiinței* — ne-ar putea oferi un avantaj crucial când avem de-a face cu psihopați în viețile noastre și când ne confruntăm cu problemele epocii noastre, probleme create de om. Cred că, pentru siguranța personală și de fapt pentru binele planetei pe care trăim, trebuie să renunțăm la credințele noastre greșite — „orbirea în fața psihopatiei” — și să adoptăm o perspectivă bazată pe cunoaștere și competență.

Trebuie să învățăm că, în ciuda lipsei de emoție caracteristice, psihopații sunt „consumatori de emoții”. Au o dorință puternică de a fi martori la controlul pe care îl dețin asupra noastră,

provocându-ne confuzie, mânie și teamă. Se hrănesc cu emoțiile negative ale altora. Să știi când și cum să *nu* arăți emoție — cum să rămâi calm în prezența unui psihopat în loc să-l hrănești cu sentimentele tale directe — reprezintă o abilitate vitală. Psihopatul joacă cu tine un joc îngrozitor, dar îți voi arăta cum să schimbi regulile jocului.

În *Psihopatul de alături* am creat prima definiție psihologică a „conștiinței”. Spre deosebire de ideile mai vechi, nu este un proces de gândire sau un set de reguli internalizate; mai degrabă, adevărata conștiință este o emoție fascinantă bazată pe atașamentul față de altă ființă (adesea, dar nu întotdeauna o ființă umană) sau față de un grup de ființe umane sau chiar, în unele situații, față de umanitate ca întreg. Am dovedit că, fără capacitatea neuropsihologică de a crea legături emoționale reale cu alții, conștiința nu există și am discutat caracteristicile și cauzele psihopatiei — *absența* atașamentelor emoționale și a conștiinței —, precum și rănille adânci pe care psihopatul le poate provoca, cu o desăvârșită lipsă de pedeapsă emoțională.

În această carte sper să furnizez o și mai mare înțelegere a gândurilor și comportamentelor care sunt determinate de golul din psihic unde ar trebui să se afle emoția conștiinței. Voi oferi exemple reale ale tiparului jocurilor de culise prezent în toate comportamentele psihopate, o imagine care ni se dezvăluie iar și iar, deși cei mai mulți dintre noi nu am fost învățați cum să o „vedem”. Într-o lume de preoți pedofili și de directori executivi care și-ar vinde sufletul — și planeta noastră — pentru mai mulți bani, de lupte pentru custodie pline de manipulare și care nu au nicio legătură cu ceea ce este cel mai bine pentru copil, dar și de falși experți care își petrec timpul escrocându-i pe bătrâni și pe săraci, trebuie să putem recunoaște acest *modus operandi*.

Ce șanse are o persoană onestă în fața unui psihopat inteligent, un adversar deghizat ale cărui puteri speciale sunt duplicitatea și lipsa oricărei rușini? Cum poate cineva cu reacții emoționale normale la suferința altora să învingă un inamic care

poate face orice fără niciun fel de vinovăție, oricât ar fi de distructiv sau de crud? Cum poate o persoană sinceră și directă să-i convingă pe alții de adevărata natură a unui psihopat, când acest prefăcut calculat păcălește și manipulează chiar și oameni extrem de inteligenți, uneori din simpla dorință de a-i șoca?

Scopul meu în această carte este de a furniza răspunsuri clare și practice la aceste întrebări și de a trata direct îndoiala de sine plină de teamă care apare când oamenii cu conștiință trebuie să se confrunte cu manipulatori nemiloși. Femeii care mi-a apărut în prag și multor altora le ofer răspunsuri optimiste și încurajatoare. Ca persoană onestă și iubitoare, ai mult mai multă putere decât știi. Să distingi tiparul, să înțelegi adevărata natură a psihopatiei și, cel mai important, *să dispui de metode eficiente pentru a dejuca planurile psihopatului* îți vor permite să identifici psihopatia cu încredere și să răspunzi prin acțiuni înțelepte și puternice, atunci când viața te obligă să ieși poziție.

Unu

Un gol în psihic

Înțelegerea psihopatiei

„Cel mai greu este să ascunzi ceva care nu este acolo.”

— ERIC HOFFER

Pentru a explica de ce vor avea succes strategiile pe care le ofer, mai întâi trebuie să pun sub semnul întrebării, aparent paradoxal, una dintre credințele de bază despre felul în care funcționează lumea. Imaginează-ți că răul nu există. Dacă ești o persoană religioasă, imaginează-ți că nu există Satana, Prințul Întunericului, drac, demon — niciun diavol, oricum l-ai numi. Dacă nu ești religios, gândește-te cum te-ai simți și câte dintre părerile tale despre viață s-ar schimba dacă ai descoperi că răul pur și simplu nu există ca entitate în lumea noastră. Chiar mai surprinzător, să presupunem că ai afla că răul nu a existat *niciodată*, nici ca lucru sau ființă supranaturală vicleană, nici ca o forță misterioasă sau duh nevăzut, nici măcar ca o parte în mod special rușinoasă a naturii umane obișnuite. Ți cer să duci această idee la limită, să-ți imaginezi că răul nu este decât o legendă, precum trolii scandinavi, Yeti, omul zăpezilor, sau zeii vulcanilor, care cer sacrificiul unor fecioare de prin sate.

„Ce rost ar avea?”, mi-ai putea răspunde. „Ca să gândim astfel, ar trebui să ignorăm prea mult din viața așa cum este ea.” Lumea noastră este plină de rău și de oameni care par foarte pricepuți la

a face rău. Poate că răul nu este o forță sau un lucru sau o ființă cu coarne — poate răul nu există ca substantiv, ca să zicem așa —, dar cuvântul *rău/diabolic* funcționează cu siguranță ca un adjectiv înțeles de toată lumea: există evenimente „diabolice”, scheme „diabolice”, comportamente „diabolice”. Și ființele umane par să aibă o înțelegere comună a ceea ce înseamnă aceste feluri de evenimente, scheme și comportamente. Așa că, dacă răul nu există, despre ce vorbim de fapt când folosim cuvântul?

Îți cer să înțelegi că răul nu există, pentru că din punct de vedere psihologic nu există. Răutatea nu este un spirit sau un lucru invaziv, nici vreo parte întunecată a creierului uman primitiv. Este opusul: în loc de o entitate pe care să o putem observa sau cel puțin simți, răul este o absență. În loc de *ceva* este un gol acolo unde *ar fi trebuit să fie ceva*.

Adevăratul rău este un gol, nimic mai mult și nimic mai puțin. Neurologia din spatele acestui „gol” va fi descrisă în capitolul următor. Deocamdată, să ne continuăm discuția despre cum se manifestă.

Considerăm unele acte „diabolice” mai rele decât altele: crimele în serie și genocidul etnic sunt considerate mai odioase decât, să spunem, furtul pensiei cuvenite unui salariat. Cum e de așteptat, facem aceste judecăți pe baza importanței efectelor — cât de letal a fost un act — și a numărului de persoane afectate. Să intri în casa cuiva și să torturezi o familie de dragul distracției este considerat diabolic; omorârea a milioane de oameni nevinovați este un act profund diabolic. Dar toate comportamentele într-adevăr diabolice, de la crimele uriașe și de nedescris împotriva umanității până la chinuirea partenerului sau fraudarea economiilor cuiva, sunt generate de același gol în psihic.

Putem începe să înțelegem natura acestui gol — acest spațiu gol neexplorat care își are începutul în subdezvoltarea neurologică — având în vedere următoarele două versiuni ale unei povești despre un simplu accident de mașină. În prima variantă

a relatării, ambele persoane implicate au creieri obișnuiți și sunt întregi din punct de vedere psihologic. În a doua versiune, unuia dintre cei doi indivizi îi lipsește ceva din creier, la propriu, deși majoritatea prietenilor și membrilor de familie ar fi șocați să afle asta.

În prima relatare a acestui accident imaginar, Tom și Jack (ambii cu creieri normali) conduc pe un drum aproape pustiu într-o noapte ploioasă, în direcții opuse. Uitând câteva clipe că ar putea veni mașini din sens opus, Tom a deviat spre mijlocul drumului și conduce pe linia galbenă. Când Jack se apropie din direcție opusă, cele două mașini sunt gata să se ciocnească la viteză mare și, pentru a-l evita pe distratul Tom, Jack este obligat să intre cu mașina într-un șanț plin de apă.

În mod miraculos, niciunul nu este rănit. Ies din mașini și se apropie unul de altul pe drumul pustiu, întunecat. Tom este șocat și rușinat. Jack este și el șocat și furios; mașina lui scumpă este nou-nouță și a lustruit-o cu mare atenție pentru întâlnirea cu o femeie atrăgătoare pe care își dorise foarte mult să o impresioneze în seara respectivă.

Urlă la Tom: „Ce dracu’ făceai, idiotule?”

Tom este om cu familie, care nu voia decât să ajungă acasă. Dându-și seama că întrebarea este retorică, își cere scuze diplomat de câteva ori și apoi sugerează că poate împreună ar reuși să scoată mașina lui Jack din șanț. Cu greu reușesc, dar în cursul acțiunii ambii bărbați își murdăresc hainele cu noroi și iarbă udă.

Acum, Jack este mai mult decât furios. Văzând în ce stare îi sunt hainele și noroiul maro-verzui care se scurge de pe mașina care arătase impecabil, se gândește că i-ar plăcea să se răzbune. Pistolul Beretta de 22 mm pe care îl are în mașină i se pare de un umor negru. Îl cumpărase recent pentru protecție, după ce auzise de niște furturi de mașină chiar în apropierea acestei șosele. În acest moment, șoseaua este pustie și întunecată. Tot ce-ar avea de făcut ar fi să deschidă portiera, să înșface pistolul din torpedou, și *bang!* — gata cu idiotul.

Dar, după cum poate ați ghicit, Jack nu îl împușcă pe Tom. Este atât de furios, că i-ar plăcea să-l omoare, dar nu o face. Mai important, *nu poate*, pentru că faptul de a împușca un străin de aproape, de a omorî pe cineva care nici măcar nu l-a amenințat vreodată, nu este o opțiune psihologică pentru el. Creierul lui Jack, fiind normal, conține structuri neurologice sensibile care îi permit să se simtă legat de ceilalți oameni. Datorită acestui puternic simț înnăscut de conexiune — un atribut care include capacitatea de a-și iubi familia și prietenii și de a simți empatie pentru oameni în general —, psihicul lui Jack conține emoția puternică pe care o numim *conștiință*. Și chiar în acest moment conștiința practic țipă la el: *Nu vei ucide. Să iei viața cuiva este rău.*

Începe să simtă greață, tulburat că s-a gândit la armă, așa că își înghite mânia, își notează numărul de telefon al lui Tom și intră în mașină. Încruntat și bombănind, pleacă mai departe, acoperit de noroi și foarte furios — dar nu este un criminal.

Acum ajungem la a doua versiune a poveștii. Tom nr. 2, ca și Tom nr. 1, este un tip obișnuit, cu un creier obișnuit care îi permite să fie normal din punct de vedere psihic. Dar Jack nr. 2 este diferit față de Jack nr. 1. Creierul celui de-al doilea Jack, fiind lipsit de orice legătură emoțională cu ceilalți oameni, îl face să aibă un psihic puternic anormal. Totuși, devierile lui rămân de obicei neidentificate și chiar neobservate de alte persoane, cu excepția unor circumstanțe — cum ar fi accidentul de mașină imaginar — când acestea devin foarte vizibile.

Jack nr. 2 și Tom nr. 2 conduc din nou în direcții opuse pe un drum întunecat și pustiu. Ca și înainte, Tom, distrat, a ajuns pe mijlocul drumului. Când se apropie Jack, acesta evită în ultima clipă o coliziune frontală și ajunge cu mașina lui nouă și scumpă într-un șanț plin de noroi. Niciunul dintre bărbați nu este rănit serios, dar Jack este furios.

Crezând că Tom era gata să-l omoare și aducându-și aminte de femeia frumoasă pe care se presupune că o va vedea mai târziu,