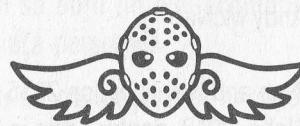


**DR KEVIN DUTTON  
ANDY McNAB DCM MM**



# **ABC-ul PSIHOPATULUI**

Idei și sfaturi pentru  
o viață mai bună!



Ilustrații de Rob Murray



The original title of this book is:

**Sorted!: The Good Psychopath's Guide to Bossing Your Life.**

**How to win your everyday battles**

by Kevin Dutton and Andy McNab

Copyright © Andy McNab and Kevin Dutton 2015

Copyright © Editura Globo, 2018, pentru ediția în limba română

#### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**DUTTON, KEVIN**

**ABC-ul psihopatului: idei și sfaturi pentru o viață mai bună /**

dr. Kevin Dutton, Andy McNab. - București: Globo, 2018

ISBN 978-606-94563-0-9

I. McNab, Andy

159.9

Traducător: Răzvan Lerescu

Redactor: Diana Morărășu

Tehnoredactor: Puiu Enache

Comenzi :  
telefon: 0726 22.89.11

[www.edituraglobo.ro](http://www.edituraglobo.ro)

comenzi@edituraglobo.ro



## CUPRINS

<b>Introducere</b>	Personalitatea Bronzată	9
<b>Capitolul 1</b>	Cum să obții un bun echilibru între muncă și viață personală	29
<b>Capitolul 2</b>	Cum să muncești mai inteligent, nu mai mult	69
<b>Capitolul 3</b>	Cum să ai o mai mare inteligență socială	135



INTRODUCERE

# PERSONALITATEA BRONZATĂ

Salutare, oameni buni !

Suntem Kevin Dutton și Andy McNab – cel mai bizar parteneriat creativ de când Eminem și Elton John au apărut împreună pe scenă la Premiile Grammy.

Dacă acum auziți prima dată de noi, am face bine să ne prezentăm. Unul dintre noi este psiholog la Universitatea Oxford. Celălalt are o experiență de nouă ani în SAS<sup>1</sup> și acum este unul din cei mai de succes antreprenori din Marea Britanie. Dacă încă nu știți care e care, vă vom lăsa pe voi să vă dați seama. E suficient să adaug că n-ați vrea să fiți în spatele lui McNab la rând la Costa Coffee când se termină monedele aurii de ciocolată care-i plac atât de mult, iar ultima dată când Dutton a schimbat un încărcător a fost când a renunțat la abonamentul la revista *History Today* și a trecut la *Architectural Digest*.<sup>2</sup>

A, și pe deasupra McNab e și psihopat.

Desigur, dacă *ați auzit* de noi, e probabil din cauza cărții pe care am scris-o anul trecut intitulată *"Abc-ul psihopatului de succes"*. Dacă, de regulă, cărțile de dezvoltare personală pot fi considerate ca niște cheițe șlefuite ale adevărurilor transcendentale, care întorc mecanisme psihologice străvechi, atunci cartea noastră ar fi echivalentul psihologic al unei bombe cu cuie.

Fidelă abordării trupelor speciale, cartea a explodat pe piața de self-help și, prin ruinele fumegânde ale aprecierii

<sup>1</sup> Special Air Services - unitate de elită a Forțelor Aeriene britanice.  
(n. trad.)

<sup>2</sup> Joc de cuvinte introductibil, în original engl. *magazine* - revistă, dar și încărcător de armă de foc.(n. trad.)

publicului, s-a cățărat în vârful topului bestseller-urilor din Marea Britanie în costum ignifug și mască de fum.

Nu are rost să mai spunem că, atunci când vorbim despre „apreciere”, folosim noțiunea în strictă conformitate cu tradițiile școlii postmoderne, neo-structuraliste, simbolice, interacționiste de analiză semiotică... noțiunea cea mai apropiată fiind de fapt, în limbajul de zi cu zi, „ne-aprecierea”.

Aveam la un moment dat mai mulți troli pe contul nostru de Twitter decât o conferință *Dungeons and Dragons* în Tromso; erau atât de mulți dementi care-și făceau de cap pe site-ul nostru încât ne-au sunat cei de la Kipling să ne întrebe dacă vrem să-i vindem.<sup>3</sup>

„Care cinci pe zi” a glumit Andy. „Avem vreo *cinci sute* pe zi!”.<sup>4</sup>

Glumim, desigur. Micile probleme pe care le-am întâmplat la Registrul Comerțului atunci când am încercat să înfințăm compania *The Good Psychopath Ltd*, pe motiv că numele este jignitor sau faptul că un cleric cu vechime a considerat necesar să ne spună că avem la fel de mult bun gust ca o gamă de mâncare gata preparată lansată de Jeffrey Dahmer<sup>5</sup>, sunt doar mărunțișuri. Am răspuns prin e-mail venerabilului cleric arătându-i respectuos că nici Iisus însuși nu avea scoruri de neglijat la capitolul psihopatie, cât despre tovarășul lui dezaxat, Sf. Pavel, ce-am mai putea spune, pe lângă el Ronnie Kray<sup>6</sup> pare Peppa Pig.<sup>7</sup>

<sup>3</sup> Kipling - marcă de modă belgiană ale cărei produse conțin un feromor distinctiv în formă de maimuță.(n. trad.)

<sup>4</sup> Joc de cuvinte intraductibil bazat pe intersecția semantică între îndemnurile nutriționale de a consuma cinci fructe pe zi, respectiv cuvântul *fruitcake* (engl. netot, nătăfleț).(n. trad.)

<sup>5</sup> Canibal renunțat din Statele Unite, a comis acte de necrofilie și canibalism asupra victimelor sale.(n. trad.)

<sup>6</sup> Gangster faimos din Marea Britanie. (n. trad.)

<sup>7</sup> Personaj de desene animate pentru copii din Marea Britanie.(n. trad.)

Oricât de ciudat ar părea, mesajul a funcționat, dat fiind că monseniorul malefic nu ne-a mai răspuns.

După raidul la drumul mare asupra atent selecționatorelor rafturi ale zonei de popularizare a științei, *"Abc-ul psihopatului de succes"* a continuat să înjure și să scuipe pe la colțurile luminate de Kindle-uri ale bunului gust erudit, terminând anul 2014 în vârful listei de bestseller-uri a ziarului *Sunday Times*, secțiunea cărti de idei. Desigur că a ajutat și faptul că trei dintre cele mai mari lanțuri de supermarketuri din Marea Britanie au distribuit carte – Asda, Tesco și Sainsbury's – și așa am ajuns pe lista de cumpărături a multor oameni.

Și lanțul Waitrose a fost, se pare, interesat dar înțelegerea nu a fost parafată. Am întrerupt negocierile când au refuzat să promoveze carte printr-o promoție de cumpări două primești trei, cu o canistă de 50 de litri de kerosen și o ladă de vin Chateau Margaux 1966. (Pentru băiețelul de 9 ani din raionul de băuturi: prietene, „lego” nu are un „t” mut, ca Merlot).

Pentru cei care n-ați citit carte – și chiar ar trebui să o citiți – *"Abc-ul psihopatului de succes"* subliniază cele șapte însuși personalități psihopate care:

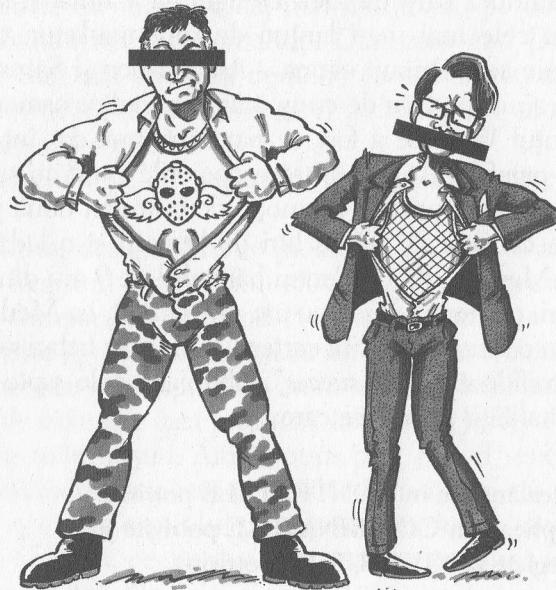
- dezlănțuite în CONTEXTELE potrivite
- aplicate în COMBINĂȚIILE potrivite și
- reglate la NIVELURILE potrivite...

...te pot face să ai mai mult succes.

Am denumit aceste însuși cele **ŞAPTE CÂŞTIGURI MORTALE**

Și pe bună dreptate:

- **Sunt ȘAPTE**
- **Sunt MORTALE și**
- **Te ajută să CÂŞTIGI.**



## CELE ȘAPTE CÂȘTIGURI MORTALE

### 1. PUR ȘI SIMPLU ACȚIONEAZĂ

#### DIN TREI...

1. Condu sau
2. Urmează-i pe ceilalți sau
3. Dă-te la o parte

#### SETUL DE APTITUDINI AL PSIHOPATULUI

Nu pierde vremea gândind prea mult. Apucă-te de treabă și rezolv-o fără prea mult deranj

#### TIE CE-ȚI IESE?

Cercetările arată că amânarea consumă resurse valoroase ale creierului și, ca și cum îți ai lăsa farurile aprinse tot timpul la mașină, îți descarcă încet, încet baterile. Așa că data viitoare când vrei să amâni finalizarea vreunui raport:

- Descătusează psihopatul din tine
- Sporește-ți motivația
- Întărește-ți determinarea.

... și întrebă-te: de când trebuie să simt că am chef să fac ceva, pentru ca să și fac treaba respectivă?

„Sincer să fiu”, comentează Andy, „am chef să fac ceva doar când fac efectiv chestia aia. Decizia de a acționa este întotdeauna rece și calculată.”



## 2. PRINDE ȘMECHERIA

### DIN TREI...

1. Acționează  
sau

2. Mori

sau

3. Nici nu te mai deranja

### SETUL DE APTITUDINI AL PSIOPATULUI

Fii dedicat 100%. Activează-te atunci când conțează și joacă la câștig.

### TIE CE-ȚI IESE?

Într-un experiment renumit, oamenii de știință au comparat rezultatele obținute de un grup de psihopați și unul de non-psihopați într-un joc simplu de învățare de reguli, constatănd că psihopații învață mai greu regulile atunci când greșelile sunt pedepsite prin şocuri electrice dureoase. Pe de altă parte, când succesul este recompensat prin perspectiva unui câștig finanțiar, rolurile se inversează. De data asta psihopații câștigă deatașat.

Această capacitate de a se concentra în momente critice este o trăsătură comună a psihopatilor, chirurgilor de top, a marilor directori și sportivilor de elită (ca să enumerez numai câteva profesii).

Vreți să știți care e diferența între cei buni și cei care excelează în sport? E simplu. Cei buni își folosesc 85% din potențial, dar cei care excelează folosesc 100%. Psihopații fac parte din grupul care excelează.



## 3. FII TU ÎNSUȚI

### DIN TREI...

1. Ridică-te în picioare

2. Capul jos

3. Mergi mai departe

### SETUL DE APTITUDINI AL PSIOPATULUI

Crezi în tine și asumă-ți convingerile

### TIE CE-ȚI IESE?

Dacă ai supune toate deciziile pe care le iezi într-o viață unui juriu, 50% din oameni ar fi de acord cu acțiunile tale și 50% nu ar fi.

„Tine minte, tu ai votul decisiv”, spune Andy. „Nu-i poți mulțumi mereu pe toți. Așa că de ce ai vota împotriva ta? Nu mă interesează absolut deloc ce cred ceilalți despre deciziiile pe care le iau. În fond, de ce mi-ar păsa? Sunt oameni pe lumea asta care cred că până și Malala Yousafzai<sup>8</sup> e o nenorocită!”

<sup>8</sup> Laureată a Premiului Nobel pentru pace în 2014. (n. trad.)



## 4. IA-ȚI CENTURA NEAGRĂ LA PERSUASIUNE

### DIN TREI...

1. Fă-le ușoare
2. Fă-le atrăgătoare
3. Fă-le personale

### SETUL DE APTITUDINI AL PSIOPATULUI

Studiază oamenii, află ce-i motivează și devino as în arta influenței sociale.

### ȚIE CE-ȚI IESE?

Unul din cei mai buni escroci din lume mi-a zis la un moment dat: „Pot să-ți citesc mintea ca o hartă de metrou și s-o amestec ca un pachet de cărți.”

Psihopații sunt decodificatori de geniu ai codului psihologic deoarece, ca orice animal de pradă, obțin un avantaj categoric din capacitatea lor de a citi mintea prăzii.

După cum îmi spunea tata: „Arta persuasiunii nu înseamnă să-i faci pe oameni să facă ce nu vor să facă, ci să le dai un motiv să facă ceea ce vor să facă.”



## 5. ÎNFRUNTĂ DESCHIS ORICE SITUAȚIE

### DIN TREI...

1. Ridică-te
2. Mergi mai departe
3. Fii mai bun

### SETUL DE APTITUDINI AL PSIOPATULUI

Nu lua personal respingerea sau eșecurile.

### ȚIE CE-ȚI IESE?

Concentrează-ți atenția asupra lucrurilor la care te pricpezi, și fă-le. Evită mahmurele emoționale. Și, după cum arată și Andy: „Chiar și când sunt personale, lucrurile nu sunt personale! E vorba doar de ...viață.”

Chiar așa.

Experimentele arată că, în scenarii care simulează un context de afaceri, negociatorii psiopăți fac mai mulți bani decât ceilalți negociatori deoarece sunt mult mai puțin deranjați de posibilitatea de a fi înșelați de un târg incorect... în vreme ce în viața reală a afacerilor, una dintre trăsăturile definitorii ale managerilor de top este că odată ce au parafat o tranzacție se concentreză în întregime asupra următoarei, indiferent dacă au câștigat sau au pierdut un miliard.

L-am întrebat la un moment dat pe Andy dacă vreunul din lucrurile pe care le-a făcut în cadrul SAS sau mai târziu, ca patron, l-a făcut să-și piardă somnul. A râs: „Dacă ești genul care se foiește în pat și-și face griji toată noaptea” zice, „n-o să te apropii niciodată de vreo sală de consiliu, ce să mai zic de SAS.”

Vorba proverbului Zen: „Lasă-le să treacă sau lasă-te tărât.”



## 6. TRĂIEȘTE-ȚI CLIPA

### DIN TREI...

1. Nu regretă nimic
2. Nu te teme de nimic
3. Fii gata pentru orice

### SETUL DE APTITUDINI AL PSIHOPATULUI

Învață să te concentrezi asupra prezentului

### TIE CE-ȚI IESE?

„Suntem aici și se întâmplă acum” zice Andy. „Adică, de ce naiba ai vrea să fii în altă parte?”

Chiar la întâi... deși, chiar dacă vă vine să credeți sau nu, capacitatea de a „trăi în prezent” este comună și psihopatilor și călugărilor budiști de elită. Dar dacă „sfinții” o savurează, „păcătoșii” o devorează. Si sportivii de top au această trăsătură.

Data viitoare când te mai duci la un interviu foarte important, ține minte următorul citat al marelui atlet Michael Johnson: „Presiunea nu e nimic altceva decât umbra unei mari oportunități.”



## 7. DECUPLEAZĂ-ȚI COMPORTAMENTUL DE EMOȚII

### DIN TREI...

1. Robinetul FIERBINTE
2. Robinetul RECE
3. Robinetul DUBLU<sup>9</sup>

### SETUL DE APTITUDINI AL PSIHOPATULUI

Când vine vorba despre rezolvarea problemelor, sentimentele sunt pasagerii avionului. Merită să le dai ceva de ronțit din când în când, dar n-au ce căuta în carlingă.

### TIE CE-ȚI IESE?

Ce să vezi? Studiile arată că *a-ți imagina* că dai un telefon dificil este mult mai dăunător nervilor decât acțiunea propriu-zisă de a pune mâna pe telefon și a suna. Așadar, ori de câte ori te stresează vreo sarcină dificilă, întreabă-te următoarele:

- Ce-aș face dacă **nu** m-aș simți aşa?
- Ce-aș face dacă **n-aș** da doi bani pe ce cred celalți?
- Ce-aș face dacă pur și simplu **n-ar avea nicio importanță**?

Sau încearcă asta: „Data viitoare când mai ai vreo problemă”, recomandă Andy, „imaginează-ți că-i dai sfaturi unui

<sup>9</sup> Joc de cuvinte inadecvat, bazat pe polisemantismul cuvântului *tap* (engl.) robinet, dar și atingere. (n. trad.) *Double tap* este o tehnică de tragere care trebuie folosită cu calm, sânge rece și controlat, în care trăgăciul este apăsat de două ori în succesiune rapidă, prin aceeași cătare. SAS folosesc tehnica în cazul luării de ostacăci. Îmi pare rău, oameni buni, dar gloanțele de mitralieră care ricoșează din tavan și pereți sunt doar în filme cu Stallone și Bruce Willis.

prieten cum să acționeze... apoi urmează chiar tu sfaturile respective. Fă un pas înapoi, inspiră adânc și ...plonjează!"

Da, pe de-o parte, acestea sunt înșușirile pe care le întâlnim la criminali în serie sau afaceriști agresivi precum Hannibal Lecter sau Jordan Belfort.<sup>10</sup>

Pe de altă parte, e cel puțin la fel de probabil să le găsim în liniștea metalică, chirurgicală a unei săli de operații, precum și într-o sală de consiliu din vârful unui zgârie nori a vreunui fumător de trabuc fără scrupule. Cheia puzzle-ului este să ne reprezentăm cele Șapte Câștiguri Capitale ca pe niște butoane ale unui panou de mixaj psihologic pe care le putem muta într-o direcție sau alta, în funcție de împrejurări.

Dacă le dăm pe toate la maximum în același timp, ce se poate întâmpla? O să te trezești într-o celulă într-un penitenciar de maximă siguranță.

O să devii ceea ce am denumit un *psihopat rău*.

Adică cineva care:

- *Îi vânează pe ceilalți*
- *E interesat doar de sine*
- *Nu are simțul vinovăției, rușine sau remușcării.*

Cu alte cuvinte, cineva pentru care psihopatia reprezintă un blestem.

Dacă reușești, însă, să dai unele butoane la volum mai mare și altele la volum mai mic, în funcție de nevoile fiecărei situații, vei ajunge la alte rezultate decât alde Dahmer, Sutcliffe<sup>11</sup> sau Bundy<sup>12</sup>.

<sup>10</sup> Escroc american, ale cărui memorii au stat la baza ecranizării *Lupul de pe Wall Street*.(n. trad.)

<sup>11</sup> Peter Sutcliffe, poreclit și *Spintecătorul din Yorkshire* în presa vremii, criminal britanic condamnat pentru uciderea a 13 femei și tentativă de omor asupra altor 7. (n. trad.)

<sup>12</sup> Ted Bundy, criminal și violator în serie din Statele Unite. (n. trad.)

Vei deveni, în termenii noștri, un *psihopat de succes*.

Adică cineva care:

- *nu-i exploatează pe ceilalți,*
- *își folosește potențialul psihopat pentru binele societății și*
- *evaluează ce este necesar într-o anume situație și reacționează adekvat.*

S-ar putea spune că, pentru o astfel de persoană, psihopatia reprezintă un talent.

Pentru o altă perspectivă să ne inspirăm din "Abc-ul psihopatului de succes". Cu câțiva ani în urmă, l-am vizitat pe Andy la Miami. Era la o filmare și într-o zi ne-am dus pe plajă. În timp ce stăteam pe lângă turiști rezolvându-ne problemele, un grăsan uriaș a început să urle la noi, din spate.

„Hei”, a tunat el. „Nu vă supărați! Încerc să mă bronzez peste tot!”

Andy s-a întors către el și a ridicat din umeri. „Să fiu al naibii!”, a zis, „tu ai nevoie de prea mult soare, amice”, și și-a întins prosopul pe nisip.

N-aveai cum să nu râzi!

Mai târziu am început însă să ne gândim... la natura de sabie cu dublu tăiș a psihopatiei. Cu siguranță că, dacă stai de dimineață până seara sub soarele ei, psihopatia o să-ți provoace arsuri grave. A fi psihopat echivalează cu a suferi de un cancer al personalității. O expunere limitată este însă cu totul altceva. Ia lucrurile mai puțin în serios și psihopatia poate să-ți facă bine. E ca și cum ai avea o personalitate bronzată.

Și asta nu e tot. Fără ea, ca și fără soare, nici nu ne-am mai afla aici. Dacă strămoșii noștri din preistorie, acum vreo două sute de mii de ani în urmă, nu ar fi avut în rândurile lor și oameni fără scrupule, îndărjiți și care să fie gata să-și asume riscuri, am fi dispărut de pe fața pământului într-o clipită a evoluției, pe câmpurile morții în paleolitic, în Africa cea întunecată.