

PSICHOLOGIJA IR SAVĖS PAŽINIMAS

PASAULINIO BESTSELERIO
APLINK MANE – VIEN TIK IDIOTAI
FENOMENALUS TĘSINYS!

APLINK MANE – VIEN TIK PSICHOPATAI



THOMAS ERIKSON

KAIP
NELEISTI KITIEMS
MANIPULIUOTI
IR JUS
IŠNAUDOTI



THOMAS ERIKSON

APLINK MANE – VIEN TIK PSICHOPATAI

Iš anglų kalbos vertė
LINA BALSEVIČIENĖ



TURINYS

Įvadas	7
1 skyrius	
Kas iš tiesų yra psichopatas?	24
2 skyrius	
Kaip apsiginti nuo psichopatų?	38
3 skyrius	
Kas norėtų apsukti mus aplink pirštą?	50
4 skyrius	
Aplink jus – vien tik idiotai? Štai kaip jų atsikratysite	60
5 skyrius	
Kodėl norime vienas kitą apgaudinėti?	94
6 skyrius	
Kaip žmonėmis manipuliuoja skirtingų spalvų individai?	104
7 skyrius	
Psichopatija realiaame gyvenime: ar tarp psichopatų tikrai daugiausia raudonųjų?	128
8 skyrius	
Geltonieji manipulatoriai yra psichopatai!	138
9 skyrius	
Ar pasyvūs žalieji gali būti psichopatai?	144
10 skyrius	
Šaltas mėlynasis perfekcionistas – manipulatorius iš prigimties!	150

11 skyrius	
Kaip manimi galima manipuliuoti, jei mano asmenybės tipas – <i>raudonasis</i>?	156
12 skyrius	
Kaip psichopatai manipuliuoja <i>geltonaisiais</i>?	168
13 skyrius	
Kaip psichopatai manipuliuoja <i>žaliaisiais</i>?	178
14 skyrius	
Kaip psichopatai manipuliuoja <i>mėlynaisiais</i>?	188
15 skyrius	
Konkrečios ir gerai žinomos technikos, kuriomis gali naudotis įgudęs manipuliatorius	198
16 skyrius	
Kaip išvengti manipuliacijos, kai manipulatoriai nėra psichopatai?	236
17 skyrius	
Jei niekas nepadedą	258
Pabaigai: keletas paskatinamųjų žodžių	267
Literatūra	270

Mūsų visuomenei vadovauja bepročiai, siekiantys beprotiškų tikslų. Man net atrodo, kad mums vadovauja maniakai, vedami maniakiškų paskatų, ir gali taip nutikti, kad dėl šio pasisakymo mane uždarys į beprotnamį. Štai kas iš tiesų beprotiška.

JOHN LENNON

IVADAS

Įsivaizduokite, kad priešais jus atsisėda beprotiškai patrauklus jums priimtinos lyties žmogus ir plačiai šypsodamasis paskelbia: „Tu esi fantastiškas!“ Tą akimirką pajuntate, kad taip yra iš tiesų, o tas žmogus tikrai taip galvoja. Jis klausinėja apie jus, jam rūpi menkiausios smulkmenos. Jis nekalba apie save ir elgiasi taip, tarsi kambaryje būtumėte tik judu. Toliau dėmesys sutelkiamas į jūsų asmenybę ir tai priverčia jaustis puikiai – daug geriau nei kada nors anksčiau. Tas žmogus jums žavisi, kalba malonius dalykus ir reiškia tokias emocijas, kokių laukėte visą savo gyvenimą. Atrodo, kad jis tiksliai žino, kas esate, koks esate, kas jums patinka, o kas ne. Jaučiatės atradęs savo sielos draugą. Kažkokiu būdu jis pasiekia slapčiausias jūsų širdies kerteles ir jūs jaučiatės taip, kaip niekada anksčiau.

Ar jūsų vaizduotėje tokia situacija įmanoma? Ar galite pamėginti taip pasijusti? Būtų fantastiška, tiesa?

Dabar klausimas: ar galite pažvelgti į veidrodį ir sąžiningai prisipažinti, kad toks elgesys jūsų nepaveiktų, kad romantiškos nesąmonės jums kaip nuo žąsies vanduo ir kad iš karto įtartumėte, jog toks žmogus iš tiesų kažko siekia? Na, jei ne kūno, tai, veikiausiai, pinigų.

Prieš atsakydami akimirką pamąstykite. Jei niekada nesate atsidūręs tokioje situacijoje, tuomet ir galimo pavojaus neižvelgsite. Toks žmogus atskleis jums savo paslaptis ir sieks, kad išduotumėte savašias. Jūs atsakysite į visus jo žvalgybinius klausimus, kurių tikslas vienas: sužinoti apie jus kiek įmanoma daugiau. Prieš keletą metų parašiau knygą *Aplink mane – vien tik idiotai*. Knygoje supažindinama su DISA kalbos pagrindais. DISA kalba yra vienas populiariausių įrankių žmonių bendravimui ir elgsenos skirtumams apibūdinti. Knyga susilaukė sėkmės, o tai man buvo gana netikėta. Manau, kad knygos sėkmę lėmė tai, jog daug žmonių, visai kaip aš, domisi, kodėl tam tikriems žmonėms – ir mums patiems – būdingas tam tikras elgesys. Be abejo, drįstu pripažinti: *esu įdomi asmenybė!* Bent jau pats sau.

Asmenybių tipų suskirstymo modelis, kurį naudočiau ankstesnėje savo knygoje ir taip pat pasitelkiu šioje, paremtas Marstono tyrimu ir susideda iš keturių pagrindinių kategorijų, žymimų skirtingomis spalvomis, kad būtų lengviau įsiminti. *Raudonieji*, *geltonieji*, *žalieji* ir, galiausiai, *mėlynieji*. *Raudonieji* dominuoja, *geltonieji* įkvepia, *žalieji* užtikrina stabilumą, o *mėlynieji* analizuoja. Ką šios spalvos iš tiesų reiškia realybėje, bus apžvelgiama kituose knygos skyriuose. Šį įrankį galima pasitelkti ieškant atsakymų į daugybę klausimų apie žmonių elgseną, tačiau, žinoma, ne į visus įmanoma atsakyti.

Žmonės pernelyg sudėtingi, kad galėtume juos iki smulkmenų išanalizuoti ir aprašyti, tačiau kuo daugiau suprasite, tuo lengviau bus pastebėti skirtumų, kurie neišvengiamai egzistuoja. Šis modelis padės jums sudėlioti maždaug 80 procentų visos žmonių elgsenos dėlionės. Be abejo, tai gana nemažai, nors ir toli iki visumos. Būtina atsižvelgti ir į kitus elementus: lyties aspektą, amžių, kultūrinius skirtumus, varomąsias jėgas, intelektą, interesus, įvairiausias patirtis; naujokas darbe ar senbutis; kelintas vaikas šeimoje ir daugybę kitų veiksnių. Paprastai tariant, ši dėlionė turi daugybę detalių.

O dabar arčiau reikalo

Ilgainiui atsirado žmonių, kurie pateiktas žinias pradėjo naudoti visai kitais tikslais. Šito nenumačiau, nes mano ketinimai buvo visai kiti. Todėl dabar noriu, kad išmoktumėte atpažinti tokius žmones. Kai kalbama apie knygą *Aplink mane – vien tik idiotai*, manęs dažnai klausia, ar vienas žmogus gali turėti *visų spalvų* potėpių? Gavau daugybę laiškų, kuriuose skaitytojai rašo: „*Aš esu visų spalvų po truputį.*“ Toks savęs vertinimas tikrai realus. Kartais aš elgiuosi kaip *raudonasis*, dažnai kaip *geltonasis* ir *žaliasis*, o kai kuriais atvejais esu tikras *mėlynasis*. Atsakymas į šį klausimą iš tiesų gana paprastas: mes visi galime rinktis, kaip elgtis, nes esame intelektualūs gamtos sutvėrimai, kurie geba mąstyti. Didėjant savimonei *geltonasis* sugeba pajusti, kad netrukus bus metas užsičiaupti ir ištempti ausis. *Žaliasis* gali išmokti reikšti savo nuoširdžią nuomonę, nors tai ir sukels konfliktą. Visgi paprastai žmogaus elgsenoje dominuoja dvi spalvos.

Nemaloni patirtis

Praėjus maždaug metams po knygos *Aplink mane – vien tik idiotai* pasirodymo nutiko keistas ir nemalonus dalykas. Man baigus skaityti pasikaitą universitete, prie manęs priėjo jaunas vyriškis. Jis atsistojo tiesiai priešais mane, įbedė akis į manąsias ir praktiškai nustūmė kitus, kurie taip pat norėjo prieiti ir kažko paklausti. Verdamas mane žvilgsniu pareiškė, kad neatpažino savęs nė vienoje iš spalvų. Paklausiau, ką turi galvoje tai sakydamas, o jis atsakė, kad negalėjo sau pritaikyti jokių pateiktų apibūdinimų. Jis manė priklausantis penktajai spalvai. Taip pat norėjo daugiau sužinoti apie tai, ką reikėtų daryti, kad geriau prisitaikytų prie kitų spalvų. Domėjosi, nuo ko reikia pradėti, o jo žodyno pasirinkimas buvo gana įdomus: jis norėjo žinoti, *kaip geriausiai galėtų pasinaudoti šiomis žiniomis*.

Aišku.

Atsakiau jam pateikdamas standartinį atsakymą, nes tą akimirką neturėjau galimybės konkrečiau analizuoti, o jis, supratęs, kad išsamesnių

atsakymų negaus, atsitraukė į šalį. Tačiau iš patalpos neišėjo, tik atsis-tojo už kelių metrų ir visą laiką mane stebėjo, kol aš kroviausi daiktus.

Tiesą sakant, „stebėjo“ nėra tinkamas žodis. Jis veikiau visai nesidro-vėdamas spoksojo į mane geras dešimt minučių. Mačiau, kaip prie jo prieina žmonės, sveikinas ir šypsosi. Jis taip pat kaskart jiems nusišyp-sodavo. Tačiau ta šypsena nebuvo tikra. Jis *apsimetė*, kad šypsosi. Jo vei-das buvo tarsi iškreiptas keistos nemalonios grimasos ar šypsenos imita-cijos. Kai kurie žmonės, kuriems jis nusišypsodavo, tarsi suglumdavo, o kiti atrodė nepastebintys nieko keisto. Po kiekvienos tokios „šypsenos“ jo veido raumenys vėl persijungdavo į šaltą spoksojimą. Tiesiai į mane. Buvo labai nemalonu.

Ką jis iš tiesų turėjo galvoje sakydamas *kaip geriausiai galėčiau pasi-naudoti šiomis žiniomis*?

Tada supratau, kad dėl vieno dalyko tas vyras buvo teisus – DISA kalba iš tiesų pritaikoma ne visiems. Kai kurių individų tiesiog neį-manoma priskirti kokiai nors kategorijai. Tai gana nemalonūs tipai, su kuriais turėtume būti labai atsargūs. Visi esame girdėję istorijų apie manipuliacijų meistrus, apgavikus ir apsišaukėlius. *Ir kaip jam pavyko apvynioti mane aplink pirštą?* – toks dažniausiai būna aukos komenta-ras. – *Kodėl aš nesupratau, kad jis tikras sukčius?*

Iš tiesų. Kodėl? Todėl, kad šie tipai puikiai žino, kaip pasinaudoti jūsų elgsena. Jie instinktyviai jaučia, kaip priversti kitą žmogų padaryti praktiškai bet ką. Jie geba apmulkinti naudodami *apie tą žmogų turimą informaciją*. Jų tikslas visada toks pats: gauti tai, ko jie nori. Pasitraukda-mi jie palieka chaosą ir betvarkę.

Taigi klausimas toks: jei žmogus neturi savo tapatybės, o visuomet stengiasi atvaizduoti esantį priešais save – kaip apibūdinti tokį žmogų? Jie nei *raudonieji*, nei *geltonieji* ir tikrai ne *žalieji* ar *mėlynieji*. Ar gali-ma sakyti, kad jie visų spalvų? O gal jie penktosios spalvos? Atsakymas: nė vienas šių variantų. Jie daug blogesni ir net negali būti priskirti ka-tegorijoms, į kurias skirstomi „normalūs“ žmonės. Tai žmogystos, ne-turintys savo asmenybės, o paprasčiausiai imituojuantys kitus, siekdami

savanaudiškų tikslų. Jie tarsi chameleonai, veikiantys tik pagal jiems vieniems žinomą slaptą planą. Ir galime neabejoti, kad tas planas nau dingas tik jiems.

Aš juos apibrėžčiau kaip neturinčius jokios spalvos. Žmogus, neturintis tikrosios tapatybės, nuolat vaidinantis kažkokį vaidmenį, nėra tikras žmogus. Jis tarsi šešėlis, realybės atspindys, o ne realus žmogus. Tarsi kenkėjas ant dviejų kojų. Jei gyvenime esate sutikę tokį tipą, suprasite, apie ką kalbu.

Kas *jie*, tie žmonės, apie kuriuos kalbu? Kokie žmonės stengiasi atkartoti tai, ką daro kiti? Kokie tų tipų tikslai?

Apsimesti tokiam kaip visi

Paprastai tariant, tai plėšrūnai žmogišku pavidalu. Skamba dramatiškai? Bet mes ir kalbame apie tikrą tikriausią dramą! Šie žmonės anksčiau ar vėliau pakenkia visiems, kuriuos sutinka savo kelyje, o jų aukos dažniausiai net nesupranta, kas iš tiesų atsakingas už kilusią sumaištį.

Taip, mielas skaitytojai, elgiasi psichopatai.

Laimei, visi jie sėdi uždaryti

Psichopatai gyvena visuomenėje lygiai kaip ir mes. Jie infiltruojasi įmonėse ir organizacijose, jie sąlyginai mažai dirba ir tik išskirtiniais atvejais kažkam skiria savo pastangų ir laiko. Jie retai pasisiūlo apmokėti sąskaitą restorane ir niekuomet neturi pinigų, kai reikia padengti namų ūkio išlaidas. Jie nedori, mokantys manipuliuoti ir dviveidžiai. Jie užkietę melagiai ir dažnai meluoja net be priežasties. Jie gali apkvailinti bet ką, priversti jais patikėti, o visus kito žmogaus pasakytus žodžius sugeba pasukti jo nenaudai. Vis dėlto gana dažnai jie būna siaubingai populiarūs. Daugybė žmonių juos mėgsta, kelia ant pjedestalo ir net gerbia.

Kaip tai įmanoma? – galite savęs paklausti. Geras klausimas. Kaip kam nors gali patikti tokie dviveidžiai? *Tik jau ne man*, – galvojate jūs, – *vos sutikęs tokį žmogų pradėčiau jo nekęsti*. Net neabejoju. Jei tik žinotumėte,

koks jis yra iš tiesų. Bet jūs nežinote. Nes jie to neparodo. Laikui bėgant galbūt jums pavyks tai išsiaiškinti. Jei pasiseks, tai nutiks dar prieš atsiduriant prie suskilusios geldos, prarandant darbą ar draugus.

Bet palaukite, – galite pagyvoti. – Psichopatai – tai serijiniai žudikai ir žiaurūs nusikaltėliai. Juk daugelis šių maniakų sėdi kalėjime.

Būtų gerai, jei taip ir būtų. Žinoma, daug jų atsiduria už grotų, nes nesugeba kontroliuoti savo instinktų. Jie žiaurūs ir kartais, paprastai kalbant, yra tikri pamišėliai. Pamatę daiktą, kurio nori, jie tiesiog jį pasiima, dažnai nevengdami agresijos, kuri greitai išduoda, kokie jie yra iš tiesų. Visgi dauguma psichopatų nesėdi už grotų. Aukštesnio intelekto psichopatai ir tie, kurie dar nepadarė sunkių smurtinių nusikaltimų, laisvai vaikšto šalia mūsų kaip ir visi kiti. Tai žmonės, kurių niekas nesulaikys, jeigu jie ko nors užsimanė. Net neabejoju, kad ir jūs savo gyvenime esate tokių sutikę.

Ar tikrai aplink mus – vien tik jie?

Pavadinimas *Aplink mane – vien tik psichopatai* buvo pasirinktas neatsitiktinai, nes aplink mus psichopatų yra daug daugiau, nei daugelis žmonių įsivaizduoja. Noriu parodyti jums, kaip atpažinti manipuliacijų meistrą ir kaip mokėti apsisaugoti su tokiu susidūrus.

Kokios laukia pasekmės?

Tas vyras paskaitoje ir keistas jo elgesys nedavė man ramybės keletą mėnesių. Tos stiklinės akys, dirbtinė šypsena. Viskas atrodė keista. Kas jam nutiko? Atsakymą gavau visai neseniai. Dėl tam tikrų priežasčių turėjau lankytis tame universitete. Susisiečiau su fakulteto, kuriame skaičiau paskaitą, dekanu ir paklausiau apie tą vyriškį. Kas jis toks? Ką fakulteto dekanas apie jį žino? Atsakymas mane pribloškė.

Tas vyras buvo pričiuptas pasisavinęs pusę milijono kronų (apie 50 000 eurų) ir fakulteto dekanas perduotas policijai. Dar iki to įvykio dvi moterys fakultete nuo jo pastojė. Jis sugebėjo padaryti taip, kad viena

jų būtų pašalinta iš fakulteto dėl seksualinio priekabiavimo (jo atžvilgiu!), o kita, paaiškėjus jų romanui, netgi mėgino nusižudyti (moteris daug metų buvo ištekėjusi). Du darbuotojai kentėjo nuo lėtinio nuovargio sindromo ir galiausiai tapo laikinai nedarbingi, kai šis veikėjas ėmė regzti intrigas ir kelti sumaištį darbo grupėje. Grupės vadovas pasitraukė iš pareigų, kilo tikras chaosas. Darbuotojai nežinojo, ką turėtų daryti, jų tikslai seniai buvo pamiršti, o pati grupė byrėjo į šipulius.

Ta žmogysta mokėjo šypsotis. Išmoko sudaryti malonaus vyruko, kurį visi mėgtų, įvaizdį. Taip tas tipas išsisukinėjo net dvejus metus, kol buvo pašalintas. Niekas jo neįtarė. Jis viskam turėjo paaiškinimą. Ir visuomet kaltas likdavo kas nors kitas.

Drebančiu balsu fakulteto dekanas papasakojo, kad galiausiai tas vyras buvo paleistas, nes įtikino policiją ir prokurorą, kad pinigų pasisavino *paragintas fakulteto dekanas*. Ir nedaug trūko, kad fakulteto dekanas – išdirbęs universitete 38 metus – būtų patrauktas baudžiamojon atsakomybėn. Žinoma, pinigų nebuvo nė kvapo, o įrodymai tokie migloti, kad tikrajam sukčiui pavyko išsukti uodegą. Paklausiau dekaną, kur tas vyras dabar. Jis atsakė, kad neseniai įsidarbino IT kompanijoje. Dabar jis atsakingas už stambų investicinį projektą ir tikimasi, jog kils telės įmonę į naują lygmenį.

Taigi paaiškėjo, kad tas vyriškis išmoko, *kaip geriausiai pasinaudoti tomis žiniomis*.

Fakulteto dekanui baigus pasakoti šią liūdną istoriją jo skruostais riedėjo ašaros. Jaučiausi siaubingai.

Jei tik būčiau turėjęs progą, būčiau atlikęs to vyro analizę. Tačiau ką ji būtų parodžiusi? Jei atvirai, – nežinau.

Baisiausia, kad jis kažkur šalia. Ir jei netyčia su juo susidurtumėte, būtų gerai žinoti, kaip tada elgtis. Vos tik jis atpažins jūsų silpnąsias vietas, pasinaudos visomis priemonėmis, kad jus sunaikintų. Ne dėl to, kad jūsų nekęstų – nebūtinai dėl asmeninių priežasčių. Tiesiog todėl, kad taip elgiasi psichopatai. Jie pasiims iš jūsų viską, ko užsigeis. Ir tai padarys bet kokiomis priemonėmis. Pasekmės jiems nerūpi.

Jie suvilioja ir apmulkina, meluoja ir manipuliuoja, jie yra vagys ir parazitai, kurie semiasi energijos žlugdydami kitus žmones. Tai jų svarbiausias energijos šaltinis.

Manote, perdedu? Tikrai ne. Perskaičius šią knygą kurį laiką gali būti sunku užmigti naktį. Dėl to iš anksto atsiprašau.

Ketinu papasakoti, kaip atpažinti psichopatus ir žmones, turinčius psichopato savybių. Taip pat pamokysiu, kaip su jais reikėtų elgtis.

Dar viena knyga apie psichopatus?

Pasirodžius knygai *Aplink mane – vien tik idiotai*, šia tema skaičiau daug paskaitų visoje Europoje. Knygoje atkreipiamas dėmesys į dalykus, kuriuos pats visuomet laikiau savaime suprantamais. Žmonės yra skirtingi. Tiesa. Žinojome tai ir anksčiau. Svarbu – kaip jie skiriasi ir kuo tai pasireiškia? O dar svarbiau, kaip atsižvelgdami į šiuos skirtumus turėtume elgtis.

Spalvų sistema, arba kitaip vadinama DISA kalba, kuriai pamatus padėjo Williamas Moultonas Marstonas, žinoma, gana nemažai paaiškina apie žmonių elgseną. Tačiau, kaip jau minėjau pirmiau, nepaaiškina visko. Tarkime, Marstonas buvo pirmasis psichologas, atlikęs tyrimą su sveikais žmonėmis. Tiek C. Jungas, tiek S. Freudas pirmiausia savo darbus skyrė psichiškai nesveikiems žmonėms.

Ar visus žmones galima suskirstyti į tam tikras kategorijas taikant DISA sistemą? Tiesą sakant, ne, ne visus. Ji tinkama tik sveikiems žmonėms analizuoti. Jei žmogui diagnozuotas ribinis asmenybės sutrikimas, ryškus autizmo spektro sutrikimas, šizofrenija ar panašūs sutrikimai, ši sistema paprasčiausiai neveiks. Ji neveiks ir psichopatų atveju.

Kiek iš tiesų aplink mus yra psichopatų?

Nagi, nagi, – jums gali kilti noras mane pertraukti. – *Juk psichopatų pasitaiko taip retai, kad neverta dėl jų sukti galvos. Jie veikiausiai sudaro ne daugiau nei 0,1 proc. (na, galbūt 0,2 ar 0,3 proc.) populiacijos. Galiu*

suprasti, kodėl taip manote. Tačiau iš tiesų psichopatų yra daugiau, nei galite įsivaizduoti. Remiantis naujausiais mokslinių tyrimų duomenimis, jie sudaro nuo 2 iki 4 proc. populiacijos. Tai kur kas daugiau nei yra „grynų“ *raudonųjų*. Pastarieji sudaro vos 0,5 proc. populiacijos. Nepaisant to, savo ankstesnėje knygoje skyriau jiems gana nemažai puslapių.

Pamąstykite: jei būtumėte ūkininkas, auginantis tūkstantį avių, ir išgirstumėte, kad netoliese vaikštinėja du vilkai, apie ką norėtumėte daugiau sužinoti – apie avis ar apie vilkus? Be abejonės, svarbiau išsiaiškinti, kur yra vilkai. Nors jų ne tiek daug ir galbūt jie neišpjaus visų avių, kurios pasitaikys kelyje, tačiau suprasti, kaip mąsto vilkas, būtų ne pro šalį. Nes vos tik jis nuspręš pulti, reaguoti bus per vėlu – pasiims viską, ko užsigeidęs.

Kai kalbame apie psichopatus, „šalutinis poveikis“ aplinkai taip pat vertas aptarimo. Jų elgesys veikia daugybę žmonių. Taip nutinka todėl, kad jų metodų poveikis retai baigiasi ties pačiais nusikaltėliais. Daroma žala turi daugiau ryškių pasekmių. Jie visuomet žemyn su savimi nusi-tempia daugybę žmonių.

Ši knyga apie tai, kaip apsisaugoti nuo tokios elgsenos. Pasitelkęs keturių spalvų Marstono sistemą parodysiu, kaip skirtingų asmenybių silpnosios ir stipriosios savybės keičiasi patekus į šių piktavalių psichopatų rankas. Jie panaudos jūsų silpnybes prieš jus. Tai viena iš priežasčių, kodėl gydymas psichopatų neveikia. Jų neįmanoma pagydyti.

Šioje knygoje priminsiu keletą mokslinių aspektų, kuriais paremta minėtoji keturių spalvų sistema. Taigi, neskaičiusieji *Aplink mane – vien tik idiotai* galės geriau perprasti knygoje naudojamą terminiją ir suprasti, kodėl kai kurie pavyzdžiai yra tokie, kokie yra. Jei ankstesnę mano knygą esate skaitę, būkite kantrūs. Priminkite sau, kad kartojimas yra mokslų motina.

Kuo melas arčiau tiesos, tuo jis geresnis, o geriausias melas, jei įmanoma, yra tiesa.

ISAAC ASIMOV

Psichopatijos pavyzdys

Pirmasis kasdienės psichopatijos pavyzdys bus iš mano asmeninės patirties. Esu parašęs keletą knygų ir tada, kai buvo išleistas pirmasis trileris, į mane elektroniniu paštu kreipėsi jauna moteris, norinti tapti rašytoja. Ji rašė, kad perskaitė mano knygą, jai labai patiko ir gal galėčiau padėti jai tobulėti? Mano bendravimo su skaitytojais filosofija yra paprasta. Tikrai vertinu visus skaitytojų atsiliepimus ir mielai laukiau nuomonių, pavyzdžiui, ir apie šią knygą. Tačiau paprastai apsiribojau tik vienu atsakymu. Neturiu galimybės leisti į ilgus dialogus dėl paprastos priežasties – dirbu šešias dienas per savaitę. Atsakiau jai nusiuntęs vieną standartinių atsakymų ir daugiau apie tai negalvojau. Tačiau toji moteris nesiliovė man rašiusi, o jos tonas kaskart darėsi vis agresyvesnis.

Po kurio laiko mano tuometė gyvenimo draugė gavo elektroninį laišką, kuriame toji moteris, tik prisistačiusi kitu vardu, rašė, jog mes esame pora ir ketiname tuoktis. Abu su drauge buvome priblokšti tokio laiško, kuriame pateiktas ištisas sąrašas kaltinimų mano atžvilgiu. Pavyzdžiui, neva aš turėjau romanų su beveik šimtu moterų ir mažiausiai dvidešimt iš jų palikau besilaukiančias. Ir visa tai vos per keletą mėnesių. (Galiausiai buvau priverstas kreiptis į policiją, o pareigūnai stebėjosi, kaip būdamas toks užimtas apskritai turėjau laiko darbui.) Šioje istorijoje yra ir daugiau beprotiškų faktų, tačiau visko papasakoti neįmanoma. Iš viso mano draugė gavo apie penkiasdešimt skirtingo turinio elektroninių laiškų, bet jie visi sukosi apie tą pačią temą.

Tuo metu aš gaudavau ilgiausius romantiškus tos pačios moters laiškus, kuriuose ji liejo ilgesį ir nekantravo vėl mane pamatyti. Teiravosi, kada jau galėsime eiti apžiūrėti to buto Stokholmo centre. Mano

Facebook profilyje, kuris tuo metu buvo visiškai atviras, ji prisirinko daug informacijos apie mane ir mano asmeninį gyvenimą, todėl kai kurie jos rašomi dalykai skambėjo gana įtikinamai. (Būkite budrūs! Nežinote, kas stebi, ką jūs veikiate internete, ir kaip ši informacija gali būti panaudota.)

Viskas truko maždaug šešis mėnesius, kol policija sugebėjo ją su-tramdyti. Tai buvo aukščiausio lygio persekiojimas. Pasitelkusi sociali-nius tinklus toji moteris sukėlė man daugybę problemų ir pastatė į ne-patogią padėtį prieš kolegas rašytojus. Tai buvo labai nemalonu ir kėlė siaubą – iš pradžių net nesupratau, kas ji tokia.

Ligonė, – galvojate jūs. – *Eilinė maniakė. Tokių daugybė.*

Galbūt. Bet toks jos elgesys kartojosi ne kartą. Policijos tyrėjai nu-statė, kad toji moteris panašiai elgėsi ir anksčiau. Mažiausiai vieną kartą. Ir tąsų jos veiksmai buvo nukreipti prieš vyrą, vyresnį už ją, taip pat rašytoją ir daug žinomesnį už mane. Tikriausiai ir jūs esate apie jį girdė-ję. Jam buvo taip sunku suvaldyti situaciją, kad vyras net išėjo iš darbo. Keletą kartų kalbėjau su juo mėgindamas geriau suprasti, ko siekė toji moteris, tačiau nė vienas iš mūsų nesugebėjome suvokti, ko iš tiesų ji norėjo. Neskaitant keršto už tai, kad nepadėjau įgyvendinti kažkokių jos su rašymu susijusių svajonių.

Savo knygoje *Kvinnliga psykopater* (liet. „Moterys psichopatės“) Lis-beta Duvringe ir Mike'as Florette'as rašo: „Keršto skonis saldus, ir jie (psichopatai) jaučia pasitenkinimą griaudami viską aplink; jie mėgau-jasi tuo. Moterys psichopatės ypač mėgaujasi emociniu kerštu, socia-line agresija ir paskalomis, kuria manipuliacinius, neaiškius ir grėsmę keliančius ryšius. Tai viena iš destruktivaus keršto rūšių, kuri nėra tokia akivaizdžiai matoma kaip fizinis smurtas ir dėl to yra sunkiau identifi-kuojama.“

Aš tiksliai žinau, ką reiškia, kai toks elgesys yra nukreiptas į tave. Policija pakvietė tą moterį į apklausą ir kai tai nutiko, persekiojimas lio-vėsi tarsi pamojus burtų lazdele. Nuostabu, tiesa? Nepaisant to, ji nuro-dė ir kitų žmonių, kurie galėtų būti kalti dėl šios nusikalstamos veikos.

Būtent tai patvirtino mano įtarimą, kad ji nebuvo psichiškai nesveika. Jei būtų turėjusi kokią nors psichinį sutrikimą, nebūtų gebėjusi liautis taip staiga. Ji aiškiai suvokė, ką daro, o kai viskas ėmė aiškėti, persekiotoja veikiausiai pasuko link naujų medžioklės plotų, kur galėtų tęsti savo iškrypėliškus žaidimus.

Policijos pareigūnai pasakojo niekada anksčiau nebuvo sutikę žmogaus, kuris taip įtakingamai meluotų. Atrodė, kad ji pati tiki tuo, ką sako. Nepaisant to, kad policija turėjo visus techninius įrodymus, kuriuos ji paliko persekiodama mane (pareigūnai patikrino jos kompiuterį ir rado viską, ko reikėjo), moteris viską neigė. Be kita ko, viskas tuo nesibaigė. Ji apkaltino mane, kad grasinu jai. Ir iš tiesų tai *aš* ją persekiojau, o ne *ji* mane. Ji teigė, kad grasinu ją nužudyti ir pasamdžiau profesionalius žudikus, su kuriais dėl kažkokių absurdiškų priežasčių mane sieja artimi ryšiai. Rimti pareiškimai, švelniai tariant. Vienintelis dalykas, padėjęs man apsiginti nuo šios moters paistalų, buvo tai, kad *aš* galėjau įrodyti, jog nebuvau tose vietose, kur mes tariamai buvome susitikę.

Tai akivaizdus liguisto elgesio *modelis*. Tai buvo psichopato parengtas mano gyvenimo ir mano kaip rašytojo karjeros griovimo planas. Veikiausiai, tai jos kerštas už mano atsisakymą bendrauti dėl tariamo jos rašymo. Šį kartą jai nepavyko. Visgi kai ką sugadinti jai pavyko. Mano santykiai su tuomete širdies drauge iširo. Ši istorija taip išbalansavo mūsų bendravimą, kad galiausiai pasukome skirtingais keliais. Dar prieš išsiskiriant mano draugė pradėjo elgtis paranojiškai, valandų valandas praleisdavo socialiniuose tinkluose mėgindama susekti, ką daro toji moteris. Nepadėjo jokie mano įtikinėjimai.

Ta moteris toliau gyveno savo gyvenimą, pramogavo jachtoje, o šalia buvo matyti naujoji jos simpatija. Tokią jos nuotrauką galima buvo pamatyti *Facebook* socialiniame tinkle. Neatrodė, kad jai kas nors neduotų ramybės, priešingai nei mano gyvenimo partnerei, kuri tapo patologiškai pavydi ir stengėsi nuo visko mane atskirti – net nuo mano paties vaikų, – kad tik tai nepasikartotų. *Aš* net negalėjau pasisveikinti su pardavėja batų parduotuvėje ar pasišnekučiuoti su padavėja, kai

pietaudavome, nes tuoj pat prasidėdavo kryžminė apklausa. Supratau, kad viskas prarasta. O tos moters aš net nebuvo sutikęs realiame gyvenime.

Kiek žmonių buvo paveikta?

Kiek žmonių patyrė nemalonumų dėl šios psichopatės kaltės?

Suskaičiuokime. Pradėkime nuo manęs. Abu mano vaikai. Mano gyvenimo partnerė. Jos trys vaikai. Mano tėvas ir mano vargšė motina. Mano sesuo ir visa jos šeima. Mano bendradarbiai kompanijoje, kurioje dirbau tuo metu, kai vyko šie įvykiai. Visi žmonės, kuriuos laikiau draugais.

Viena psichopatė ir bemaž penkiasdešimt aukų. Viena prieš penkiasdešimt. Du procentai. Štai ir vėl jau matytas skaičius.

Manęs ši istorija seniai nebejaudina. Papasakojau ją tam, kad sužadindčiau jūsų simpatijas. Norėjau parodyti, kad panaši situacija gali nutikti bet kam. Nė vienas mūsų neturime imuniteto tokiai elgsenai, tad šiandien daug įtariau vertinu žmones, kuriuos sutinku savo kely. Tikiuosi, tai nėra labai akivaizdu, bet stengiuosi nepamiršti, kad tarp šimto žmonių yra vienas ar du psichopatai. Tad šiandien, susidūręs su keistu elgesiu, skiriu tam daugiau dėmesio.

Kad ir kokia ši istorija buvo nemaloni man, mano draugams ir šeimai, tai niekis, palyginti su tuo, kas vyksta pasaulyje, nes siekiančių valdžios psichopatų pinklės dažnai siekia labai toli.

Žinote, kaip su psichopatais savo bendruomenėse tvarkėsi eskimai? Kartais vyrams tekdavo išvykti į ilgas medžiokles ir atsirasdavo tokių, kurie apsimesdavo sergantys ar susižaloję. Į ekspedicijas tokie vyrai vykti negalėdavo, todėl likdavo kaime. Po trijų mėnesių sugrįžę medžiotojai rasdavo tik kaimo degėsius ir besilaukiančias moteris.

Ką eskimai darydavo su kaltininkais? Ogi paleisdavo juos ant plūduriuojančių ledo lyčių!

Tie, kurie yra pakankami bepročiai, kad manytų galintys valdyti pasaulį, visuomet yra tie, kurie tai ir daro.

STEFAN MOLYNEUX

Daug blogesnis pavyzdys

Jei pasakyčiau „Adolfas Hitleris“ – ką pagalvotumėte?

Hitleris sukėlė tikrą chaosą pasaulyje, kuris galiausiai kainavo apie šešiasdešimt milijonų žmonių gyvybių. O kur dar šimtų milijonų nukentėjusių visame pasaulyje kančios. Materialių nuostolių įvertinti neįmanoma. Tik įsivaizduokite, jei šie nesuskaičiuojami milijardai būtų buvę panaudoti geriems tikslams?

Jei pasakyčiau, kad Hitleris buvo visiškai psichopatas, ar galėtumėte prieštarauti? Turbūt ne. Įgimti instinktai leidžia mums iki kaulų smegenų pajusti, jog jis buvo tikras maniakas. Ir jūs, kaip ir aš, neabejotinai esate pagalvoję: „Ir kaip niekas nematė, kad jis visiškai pamišėlis? Kodėl niekam nepavyko jo laiku sustabdyti? Kodėl visa Vokietija leido jam daryti tai, ką jis galiausiai padarė? Kodėl niekam nepavyko užkirsti tam kelio?“

Tai natūraliai kiekvienam kylantys klausimai. O atsakymas vienas: psichopatai geba apkvailinti visus, esančius šalia.

Pagalvokite iš mokslinės perspektyvos – iš kur mes žinome, kad Hitleris buvo psichopatas? Kevinas Duttonas, knygos *The Good Psychopath's Guide to Success* (liet. „Gero psichopato vadovas kelyje į sėkmę“) autorius, suaugusiųjų psichopatijai nustatyti naudojo asmenybės testą. Testas vadinasi PPI-R (*Psychopathic Personality Inventory – Revised*) ir pirmieji jį sukūrė Scottas Lilienfeldas ir Brianas Andrewsas tam tikroms individų (ne nusikaltėlių) charakterio savybėms įvertinti.

Autoriai stengėsi sudaryti išsamų psichopatams būdingų savybių sąrašą ypatingo dėmesio neskirdami sociopatiškai ar nusikalstamai elgsenai. Taip pat buvo įtraukti tam tikri metodai, skirti specifiniams nukrypimams ar neatsakingai elgsenai nustatyti.

PPI-R testas apima aštuonis specifinius rodiklius:

- **Makiaveliškas egocentriškumas**, t. y. empatijos nebuvimas ir atsiribojimas nuo kitų siekiant savo tikslų.
- **Socialinė įtaka** – gebėjimas sužavėti ir apkvailinti kitus.
- **Šaltakraujiškumas**, t. y. visiškas emocijų nebuvimas, kaltės nejautimas ar kitų asmenų jausmų nepaisymas.
- **Nerūpestingumas**, t. y. negebėjimas planuoti ateities ir numatyti savo veiksmų pasekmių.
- **Bebaimiškumas**, t. y. noras imtis rizikingos veiklos ir įprastai su tokia veikla siejamos baimės nebuvimas.
- **Kaltės eksternalizacija** – negebėjimas prisiimti atsakomybės už savo veiksmus, kaltės permetimas kitiems arba mėginimas pagrįsti savo deviantinį elgesį.
- **Maištingumas** – socialinių normų ir visuomenėje priimtino elgesio nepaisymas.
- **Imunitetas stresui** – tipinių reakcijų į traumuojančius ar kitokius stresą keliančius įvykius nebuvimas.

Šiuos rodiklius mokslininkai suskirstė į subkategorijas ir sugrupavo taip, kad gautą modelį būtų galima interpretuoti. Dvi rodiklių kategorijos buvo pavadintos *bebaimiu dominavimu* ir *egocentrišku impulsyvumu*. Išstudijavęs gausybę istorinių šaltinių apie Hitlerį, K. Duttonas nustatė, kad Hitleris yra gana aukštai individų su psichopatams būdingomis savybėmis sąrašė. Tokios išvados nelabai nustebino, tiesa? Vis dėlto, Hitlerio vieta sąrašė nebuvo tokia aukšta kaip Saddamo Husseino ar Idi Amino. Ar, tarkime, Anglijos karaliaus Henriko VIII. Tyrimas išsamiai aprašytas straipsnyje *What Psychopaths and Politicians Have in Common* (liet. „Ką bendro turi psichopatai ir politikai“) žurnalo *American Scientific Mind* 2016 m. rugsėjo–spalio numeryje.

