

PHIL MCGRAW



PERVERSOS

CÓMO IDENTIFICARLOS Y DEFENDERTE DE ELLOS

zenith

PHIL MCGRAW

Perversos

Cómo identificarlos
y defenderte de ellos

Zenith/Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Life Code*

Primera edición: abril de 2014

© Phillip C. McGraw, 2014

Todos los derechos reservados.

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-12520-4

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B-4.973/2014

Impresión y encuadernación: Artes Gráficas Huertas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Agradecimientos	13
Introducción «entre bastidores» al nuevo «código vital»	17

PRIMERA PARTE

LOS PERVERSOS EN EL MUNDO REAL: CÓMO IDENTIFICARLOS Y DEFENDERTE DE ELLOS

1. La vida es un juego: o juegas tú, o juegan contigo.	29
2. ¿Quiénes son?	63
3. El manual secreto de estrategias de la «gente tóxica»/el perverso.	105
Nota a los perversos que nos rodean	147

SEGUNDA PARTE

EL NUEVO «CÓDIGO VITAL» Y LAS REGLAS PARA TRIUNFAR EN EL MUNDO REAL

4. Deja de ser un objetivo	153
5. Tu manual de estrategias del nuevo «código vital»	187

6. Eliminar el misterio de la negociación...	
y negociar lo innegociable	243
7. Ser padres en el mundo real.	279
8. Conclusiones	313

PRIMERA PARTE

**LOS PERVERSOS EN EL MUNDO
REAL: CÓMO IDENTIFICARLOS
Y DEFENDERTE DE ELLOS**

1

LA VIDA ES UN JUEGO: O JUEGAS TÚ, O JUEGAN CONTIGO

Es preferible que te despierte una verdad dolorosa a que te adormezca una mentira seductora.

DR. PHIL MCGRAW

¿Alguna vez te has preguntado cómo es posible que alguien a quien conoces y de quien sabes que no tiene tu capacidad, tu personalidad, tu sistema de valores, tu ética laboral, tu compromiso, tu motivación o tus habilidades siempre acaba destacando... mientras tú te quedas en el medio o incluso abajo? ¿Te desconcierta que tu mejor amigo siempre se lleve toda la atención mientras tú pasas completamente desapercibido? ¿Te maravilla ver cómo tu hermana siempre consigue al chico guapo y popular, el que deseas que te hubiese elegido a ti? O ¿te preguntas por qué, después de discutir con alguien, siempre eres el que se siente culpable y pide disculpas cuando sabes, *lo sabes perfectamente*, que no has hecho nada malo?

Peor todavía: ¿te has preguntado por qué el compa-

ñero de al lado, este tipo que *sabes* a ciencia cierta que es un traicionero, un adulator, un manipulador, un pelota rastrero, ha conseguido el ascenso o se ha llevado los méritos que *tú* merecías? O ¿por qué se aprovechan de ti y te traicionan sin rodeos personas en las que confiabas y *creías* que eran tus amigas y aliadas? O ¿por qué tu hijo es el único al que acosan en el colegio? O ¿por qué has vuelto a dejarte engañar y has comprado algo que no necesitabas a un precio que no podías permitirte, o has prestado (perdido) el dinero que tanto te cuesta ganar a alguien que te cuenta un drama y no te lo devuelve nunca? O ¿por qué tu marido te ha dejado por una mujer de la que todo el mundo sabe, *excepto* tu marido (¡no me digas!), que es una interesada maquinadora? Y lo peor de todo: ¿te preguntas a veces por qué la gente miente, roba, engaña o abusa emocional o físicamente de alguien a quien conoces y quieres, o de *ti* mismo, sin mayores consecuencias?

Si te ocurren estas cosas, o le ocurren a alguien que te importa, puedes cambiar la situación. De verdad, puedes hacerlo. En este momento te digo que uno de los objetivos de este libro es que dejes de ser víctima y empieces a plantar cara.

Si has tenido alguno (o todos) los pensamientos con los que comienza este capítulo (y creo que todos los hemos tenido en un momento u otro), lo más probable es que fuesen expresiones de frustración y queja, y no tanto preguntas reales. Sin embargo, *deberían* ser preguntas reales porque tienen *respuestas reales*. Respuestas que voy a darte. Voy a explicarte la verdad sin

adornos sobre cómo y por qué te ocurre todo eso o les ocurre a las personas que quieres. Te lo voy a explicar con la honestidad y la claridad que esperas de mí. Voy a contarte la simple verdad, nada más, porque saber es poder, y tú puedes utilizar ese poder para cambiar el *resto* de tu vida. Sí, he dicho «el *resto* de tu vida». Soy pragmático; sólo quiero hablar de lo que puedes cambiar porque ahí es donde debes poner tu energía. No sirve de nada quedarte sentado, preocupándote, si no haces el esfuerzo de entender qué, cómo y por qué ha sucedido. Puedes desquiciarte más que la serpiente que se casó con la manguera de jardín, pero eso no cambiará la realidad. Tienes que espabilar y reconocer que el mundo recompensa la *acción*.

***Voy a contarte la simple verdad, nada más,
porque saber es poder, y tú puedes utilizar ese
poder para cambiar el resto de tu vida.***

Quiero que aprendas las acciones necesarias para conseguir *y mantener* lo que quieras, para ti y para los tuyos. Quiero que aprendas el nuevo «código vital» y que tengas una visión totalmente clara de cómo funciona el mundo *realmente*. Todo empieza por rodearse de las personas adecuadas, las buenas y auténticas, y apartarse de las personas equivocadas. Y todos sabemos que existen muchas personas *equivocadas* en este mundo. Supongo que muchas cosas en la vida se reducen a la lucha entre el bien y el mal, y tu vida y la mía son muchas veces el campo de batalla. Edmund

Burke dijo: «Para que el mal triunfe, basta con que los buenos hombres no hagan nada». Creo que cuando llegues al final de este libro estarás mucho más preparado para hacer «algo», para luchar a fin de obtener y proteger lo que quieres y, si tienes hijos, a fin de prepararles para que se protejan cuando salgan a este mundo de locos.

Bueno, se acabaron las generalidades. Vamos a concretar sobre el mundo en el que vivimos, los retos y los obstáculos a los que todos nos enfrentamos, y cómo superarlos.

Cuando empecé a trabajar en este libro tuve que tomar una decisión difícil. No le haría justicia (ni a ti, lector, tampoco) si no estuviese dispuesto a compartir parte de mis pensamientos, creencias y valores personales; experiencias, en definitiva, que hasta ahora habían sido privadas. Y eso tiene que empezar ahora mismo, por eso te presento algunas verdades difíciles que he llegado a entender sobre mí y mi punto de vista personal sobre este mundo en el que vivimos: me gusta la vida, pero no todo lo que conlleva. Me gustan las personas, pero no todas. Me quiero a mí mismo, pero no en todos los aspectos. Casi todo en esta vida tiene un lado oscuro, incluyendo la propia vida, la gente y uno mismo, y es de extrema importancia «iluminar» esa parte oscura y entender a las personas que se dejan dominar por ella. Ha llegado el momento de desvelar el misterio y superar la negación de su existencia, incluso en nosotros mismos. Entiende que cuando hablo de «lado oscuro», no me refiero necesariamente al «mal»

en el sentido espiritual, al menos no *sólo* en ese sentido. Las experiencias vitales, las enfermedades mentales, las drogas, la avaricia, el entorno y la falta de modelos que imitar pueden forjar personas dañadas y generar una oscuridad, una tendencia a aprovecharse de los demás, en su manera de desenvolverse en la vida. Sea cual sea su procedencia, existen personas en tu vida (y en la mía) que te harán daño si se lo permites.

Consigue lo que quieres y conserva lo que tienes

En primer lugar, quiero enseñarte a protegerte para que no te hagan daño las personas heridas y peligrosas que andan al acecho, esas personas que viven en el lado oscuro, que reparten dolor como si fuese lo más natural y que nunca derraman una lágrima ni sienten el más mínimo remordimiento por hacerte daño (incluso se jactan de ello). Sabes que tengo razón; en este mundo hay malas personas, y todos conocemos a alguna.

En segundo lugar, como ya he dicho, mi intención es entregarte este nuevo «código vital», que se define por una nueva conciencia, capacidades y actitudes, no sólo para sobrevivir, sino también para triunfar, y hacerlo *a lo grande*. Este «código vital» no es sólo para que *consigas* lo que quieres, sino también para *conservar* lo que tanto te ha costado conseguir, incluyendo cosas materiales y, lo que es más importante, una vida satisfactoria y tranquila. En el mundo existen innume-

rables oportunidades y posibilidades, y espero que a ti te apasionen y te entusiasmen tanto como a mí.

*Me gusta la vida, pero no todo lo que conlleva.
Me gustan las personas, pero no todas. Me quiero
a mí mismo, pero no en todos los aspectos.*

Realmente vivimos en un tiempo muy interesante, pero la sociedad nos enseña a leer, a sumar y restar, qué elementos químicos componen qué sustancias, quiénes fueron los presidentes de Estado en el pasado, y muchas cosas más, muchos datos... pero *no* nos enseñan a ganar y a conseguir *y* conservar lo que queremos para nosotros y nuestras familias. La mayoría de los estadounidenses han acabado el instituto, pero no he encontrado casi ningún currículo que se centre en la naturaleza humana y en por qué hacemos lo que hacemos y no hacemos lo que no hacemos. Son habilidades distintas, requieren tacto, y en algunos casos son mucho más difíciles de describir y de enseñar que las fórmulas matemáticas, por ejemplo. Sin embargo, todos necesitamos esa información. El hecho de que resulte difícil articularla no significa que sea menos importante.

Me he pasado mi vida profesional y personal estudiando exactamente eso, y en concreto el éxito, y no sólo como conseguirlo, sino también cómo conservarlo. Analizar qué se necesita para triunfar, y para hacerlo a lo grande, es una pasión que define gran parte de lo que soy. Me he divertido tanto con esto que estoy ansioso por compartirlo contigo. Cuando aprendas y

apliques este nuevo «código vital», no crearás hasta qué punto puede cambiar (y cambia) tu vida.

*Analizar qué se necesita para triunfar,
y para hacerlo a lo grande, es una pasión que
define gran parte de lo que soy.*

Piénsalo: si asistes a clases de vuelo, aprendes a volar; si vas a clases de natación, aprendes a nadar; si recibes clases de canto, aprendes a cantar. Por tanto, ¿por qué no recibir clases de ganar? ¿Por qué no descubrir qué debes pensar, sentir y hacer para conseguir lo que quieres?

Vivimos en un mundo distinto que exige capacidades y conocimientos distintos a los que se necesitaban hace diez años. A riesgo de parecer arrogante, si lees este libro tendrás una gran ventaja respecto a quienes no lo lean. Porque los demás estarán instalados en una mentalidad que ya no encaja en nuestro tiempo, que avanza a toda velocidad, o simplemente aceptarán con pasividad lo que surja en su camino, tanto si es bueno como si es malo. Tú, en cambio, vas a desarrollar una estrategia muy estudiada, impulsada por la pasión y basada en la capacidad y la confianza que surgen cuando uno se pone manos a la obra y aprende lo que otros simplemente no saben.

Tienes que empezar siendo muy sincero contigo mismo sobre quién eres, incluyendo tus puntos fuertes y débiles, y tomando verdadera conciencia de cómo funciona *realmente* el mundo (para lo bueno y

para lo malo). Es un mundo que cambia muy rápido, así que es preciso comprometerse a perseverar.

Algunos expertos calculan que cada dos años duplicamos, como mínimo, nuestra base de conocimientos. La tecnología es el mejor ejemplo. Cuando iba al instituto, no se oía hablar de ordenadores; hoy no podemos vivir sin ellos. Utilizábamos teléfonos fijos con el dial giratorio, nada de móviles. No vi el *Pong*¹ hasta que fui a la universidad, y no hablemos ya de otros videojuegos. Los niños no tenían a su alcance un pozo sin fondo de pornografía y no interactuaban con desconocidos en algún chat público de los que abundan en la Red. Gran parte de lo que tus padres te explicaron sobre el mundo ya no sirve, y no porque quisieran confundirte, sino porque el mundo ha cambiado radicalmente desde que abandonaste el nido. Por entonces no había Internet, lo pasajero no era una característica de la vida de barrio, la televisión por cable no nos bombardeaba con sexo y violencia... y parece que había menos timadores y tramposos buscando la manera de sacar provecho. No teníamos que batallar con todas esas influencias y factores, pero ahora sí (y, lo que es más importante, nuestros hijos también). Así que vamos a ponernos al día. Vamos a estar al tanto de lo que pasa hoy para construir la vida que quieres.

Los conocimientos o la tecnología no son lo único que ha cambiado. Las normas y las expectativas del

1. Un juego basado en el tenis de mesa de la primera generación de videoconsolas publicado por Atari. (*N. de la e.*)

pasado sobre las relaciones, las emociones y los intercambios ya no sirven, al menos ya no como antes. Los que se dan cuenta y se adaptan al mundo actual están en ventaja. En este mundo existen personas de todo tipo, desde los novatos protegidos, inocentes y santurrones hasta los pícaros con mucho mundo, duros y listos. Quiero que tú seas de los segundos. Quiero que seas duro y listo cuando toque serlo.

He vivido en los dos lados de esa dicotomía y, créeme, es mucho mejor ser listo y duro. Pero estoy tan entusiasmado con la idea de «ponerte en marcha», que me estoy adelantando. El poder empieza con una visión clarísima de la realidad y de lo que impulsa a cada una de las personas presentes en tu vida. Para eso se requiere una especie de «llamada de atención», ya que normalmente elegimos estar ciegos a cosas como por ejemplo por qué la gente hace lo que hace. Por alguna razón, parece inherente a la naturaleza humana aceptar a los demás tal como son. Sí, esa ceguera es una opción. Es posible que lleves unas gafas con cristales de color de rosa que distorsionan tu visión de lo que ocurre a tu alrededor y de lo que te pasa a ti.

El poder empieza con una visión clarísima de la realidad y de lo que impulsa a cada una de las personas presentes en tu vida.

Así que vamos a «despertar» y a poner las cartas sobre la mesa sobre un elemento de la sociedad que no nos gusta y que desearíamos que no existiese. Hablo

de la gente negativa y aprovechada que te rodea. Son obstáculos para tu éxito, tu felicidad, tu seguridad y tu paz mental. Cuando entiendas cómo piensan, sienten y actúan, se convertirán en un rompecabezas muy fácil de resolver. Debes saber que muchas personas me aconsejaron que no escribiese esta parte del libro, que era demasiado negativa y que la gente no quiere enfrentarse a la verdad o a la parte fea de la vida. Obviamente, les dije que estaban equivocadas. «¡No escribo para un montón de atontados! No subestiméis a mis lectores, mis seguidores, mis espectadores. Llevamos quince años siendo auténticos, y quieren la verdad. ¡Quieren saber lo que yo sé sobre su mundo!» Puede que te sorprenda, que te escandalice incluso, pero lo más importante es que ese conocimiento te fortalecerá.

Hazte las siguientes preguntas: ¿Anhelas la rutina? ¿Estás tan acostumbrado a hacer, decir y pensar las mismas cosas cada día que tienes la sensación de que alguien tiene el mando y tú no eres más que un pasajero? Estoy aquí para decirte que la rutina es un auténtico peligro. Podemos convertirnos en criaturas de hábitos hasta el punto de funcionar en «piloto automático» y dejar de prestar atención al mundo que nos rodea. Puede parecer un ritmo de vida inofensivo, pero *no* prestar atención *nunca* es inofensivo. Nos dejamos adormecer por la rutina de la repetición y la previsibilidad. Nos aburrimos, nos apagamos y dejamos de lado la parte emocional y la sensibilidad, si es que alguna vez la tuvimos. Y de ese modo podemos ponernos en peligro (a nosotros y a nuestros seres queridos):

en peligro de que se aproveche de nosotros todo aquel que no tiene inconveniente en abalanzarse sobre nosotros o «absorber» lo que no es suyo, causar estragos en nuestras vidas y hacernos daño. Caemos en un estu-
por irreflexivo, en un trance inocente o despreocupa-
do que nos impide reaccionar a las señales de adver-
tencia e incluso a los peligros claros y presentes.

*Puede parecer un ritmo de vida inofensivo,
pero no prestar atención nunca es inofensivo.*

El atracador que se refugia en la oscuridad de la noche es un buen ejemplo de que andar por ahí con el «piloto automático» puede meterte en problemas. ¿Elige a un hombre o una mujer perspicaz, alerta, con aspecto fuerte, con presencia, que mira con atención a su alrededor? O ¿prefiere a la persona que camina con la cabeza gacha, desconectada de la realidad, que funciona por inercia? En la vida nos pueden «atracar», y de hecho ocurre, del mismo modo que pueden atracarnos en la calle si no estamos alerta. Los del lado oscuro buscan a los ingenuos, los confiados o los distraídos. Casi todas las estafas en Internet, por ejemplo, van dirigidas a los mayores, a los solitarios y a los desesperados. Su objetivo es el del grupo de los novatos, así que, si tú perteneces a él, podrías estar siendo víctima de un engaño ahora mismo.

Me gustaría haber escrito este libro hace mucho tiempo. Debería haberlo hecho. Lo escribo ahora para despertar una «concienciación urgente» en ti y crear

un plan para activarla en tu vida. A partir de ahora mismo. Espero que cuando acabes de leerlo te veas invadido por una sensación de paz y fuerza personal basada en una competencia emocional y social mayor que te permite dejar de ser un objetivo fácil para aquellos que se acercan a ti desde el lado oscuro. Espero que te sientas despierto, alerta, conectado, con el control, cuando pongas en práctica el nuevo «código vital» en todos los campos de tu mundo.

A pesar de mi extensa (y creo que excelente) formación, hubo un tiempo en que no entendía cómo funcionaba el mundo realmente. Sabía cómo parecía funcionar. Aprendí las lecciones tradicionales sobre la hidráulica de nuestras vidas: esfuérzate y serás recompensado; trabaja, trabaja, trabaja; sé honesto y leal; sé paciente, atento y generoso, porque las cosas buenas llegan a quienes saben esperar; confía en la naturaleza humana y concede a tu igual el beneficio de la duda, y otras mil virtudes enmarcadas y presentadas como «buenas cualidades». Da para una buena historia, y yo, que soy un optimista incurable confeso, creo en «la bondad y la luz». Sin embargo, y por desgracia, la historia está cambiando, hay más, mucho más, y rara vez se explica la historia completa.

La parte de la historia que necesita más visibilidad es la que nos avisa de que practicar esos valores y esas cualidades buenas y saludables, sin aportar ninguna conciencia importante y urgente, puede convertirnos en susceptibles de ser abusados, explotados y abandonados a nuestra suerte. Es parte de la historia que acaba

con la ingenuidad y nos prepara para el lado más oscuro de la naturaleza humana. Se encuentra incluso en nuestros niveles más altos de formación académica. Las principales facultades de negocios de las mejores universidades enseñan el funcionamiento de la banca y los sistemas de los mercados financieros (o cómo se supone que funcionan), pero no enseñan a detectar cuándo los grandes bancos y las empresas de Wall Street actúan en beneficio propio. ¡Sería una lección muy valiosa!

Cuando llegues al meollo de la cuestión, me temo que sólo parte de lo que me enseñaron es cierto siempre, parte es cierto a veces, y parte no es cierto nunca. La auténtica verdad es que gran parte de lo que nos enseñan no es cómo funciona el mundo *realmente*, sino cómo *debería funcionar*. En otras palabras, es cómo deberían hacerse las cosas en una sociedad «educada» si todo el mundo tuviese unos valores morales claros. No obstante, aunque los valores que se enseñan sean ciertos y justos, y en muchos casos lo son, hay que ser realista. Hay que estar preparado para los momentos en que esos valores y esas creencias deseables son violados por los que no tienen o ignoran los valores básicos y tratan de aprovecharse de los demás. Tenemos que hablar de lo que ocurre *realmente* en el matrimonio, el trabajo, la sociedad, la política e incluso la religión. Quiero que te conviertas en un «jugador» de la vida.

La auténtica verdad es que gran parte de lo que nos enseñan no es cómo funciona el mundo realmente, sino cómo debería funcionar.
