



# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ГЛАВА ПЕРВАЯ. ДЕСТРУКТИВНЫЕ ЛЮДИ:

КТО ОНИ ТАКИЕ? .....	15
Социопаты .....	20
Нарциссы .....	47
Параноиды .....	66
Эмоционально нестабильные .....	80
Гибриды .....	89
Как понять, что человек опасен .....	98
Как уходить от особо опасных агрессоров .....	107

## ГЛАВА ВТОРАЯ. ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ

ЕСТЬ ОТВЕТЫ .....	113
Ведал ли он, что творил? .....	117
Сожалеет ли он, что причинял мне боль? .....	120
Понимает ли он, что с ним что-то не так? .....	122
Хотел бы он чувствовать так же, как и мы? .....	124
Какие эмоции он испытывает? .....	126
Каковы их самые большие страхи? .....	129
Почему он так агрессивен? .....	131
Почему он раздувает скандал на ровном месте? .....	138
Любил ли он меня? .....	140
Что он чувствует, когда ему признаются в любви? .....	147
Что он чувствует, когда сам говорит нам о любви? .....	150
Есть ли люди, к которым он относится хорошо? .....	153
Как у него получается воздействовать на меня гипнотически? .....	156

Зачем ему столько женщин?.....	159
Почему он так ревнив?.....	176
Почему он врет и фантазирует?.....	180
Правда ли, что психопат раскрывает нашу истинную суть?..	191
Почему все верят психопату, а не мне?.....	198
Почему он распугивает вокруг меня людей? .....	210
Почему он запрещает мне рассказывать о наших отношениях?.....	213
Почему он таким стал?.....	214
Может ли психопат вырасти у нормальных родителей?.....	218
А может, он пережил душевную травму? .....	220
Доктор, это лечится?.....	223
Как понять, он нарцисс или травматик? .....	233
Почему у него такая странная сексуальность?.....	235
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. СУДЬБА ПСИХОПАТА .....	265
Детство и отрочество психопата .....	268
Психопат женится .....	277
Психопат разводится .....	290
Психопат «дружит».....	294
Психопат шутит .....	300
Карьера психопата.....	306
Психопат творит.....	321
Психопат и деньги.....	327
Зрелость и старость психопата .....	330
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ.	
ОСТАВАЙТЕСЬ ЛЮДЬМИ.....	337
Полезная информация .....	345

*Памяти Тани Добровольской*



*Ломать людям жизнь — восхитительно. Мне нужен вентиль, чтобы периодически спускать накопившийся пар. Для этого я порчу людям жизнь. Это занятие не противоречит действующему законодательству, его трудно доказать, и я невозбранно пользуюсь властью. Меня при этом совершенно не тревожит, что это нехорошо или может причинить боль<sup>1</sup>.*

М. Томас. Исповедь социопата.

Жить, не глядя в глаза

*Единственный способ заставить женщин любить себя — это мучить их: более надежного я не знаю.*

Маркиз де Сад

*Да, мне нравится видеть, как эта благоразумная женщина, сама того не замечая, вступила на тропу, с которой возврата нет, как крутой и опасный склон невольно увлекает ее, заставляя следовать за мной. Ах, дайте же мне понаблюдать эту трогательную борьбу между любовью и добродетелью!<sup>2</sup>*

Шодерло де Лакло. Опасные связи

*Я никогда никого не подпускал близко, все финтил да уваливал. Конечно, я изображаю теплоту и дружелюбие. Но внутри меня всегда было пусто. Никакого сострадания, только небрежность — и так всю жизнь.*

Энтони Хопкинс, актер

---

<sup>1</sup> Перевод А. Анваер.

<sup>2</sup> Перевод Н. Рыковой.

— Цель? — повторил Гирич вопрос.

Любезная и вместе с тем жестокая усмешка раздвинула хорошо очерченные губы Дерагази.

— Власть! Отрада власти над человеком... женщиной, которая иначе бы не покорилась. Чувствовать ее гибким стебельком, а себя ветром свободным, могучим. Захотел — и она упала, захотел — и отбросил носком ботинка, захотел — и приползет на животе, целуя руки...

Иван Ефремов. Лезвие бритвы

Сколько раз, черт подери, мне хотелось иметь возможность напасть на солнце, чтобы лишить его Вселенную или воспользоваться им, чтобы устроить всемирный пожар! Вот это были бы преступления, не то, что эти небольшие отклонения, которым мы предаемся и которые ограничиваются превращением дюжины тварей Божьих в комья земли.

Маркиз де Сад. 120 дней Содома

Всех объединяет ненависть.

Всех объединяет одно желание —

Убивать и насиловать всех иных и прочих.

Мне стыдно быть хорошим.

Егор Летов

Мне, дитя мое, известна лишь одна мораль: та, которая делает меня счастливым любой ценой, которая заключается в том, чтобы не отказываться ни от чего, что может увеличить мое счастье здесь на земле даже ценой разрушения, уничтожения счастья других людей. Человек, достаточно сильный, чтобы творить зло, не боясь возмездия, должен слушать только свои наклонности, а в человеке нет желания более острого и неодолимого, чем творить зло и угнетать окружающих, ибо эти порывы происходят от природы, скрывать же их вынуждает нас необходимость жить в обществе.

Маркиз де Сад. Жюстина,  
или Несчастья добродетели

*Мораль — это слабость мозгов.*

Артюр Рембо. Одно лето в аду

*Все, я думаю, согласны, что услаждаться деланием зла есть уже черта нечеловеческая. Это демоническое сладострастие не оставляло Лермонтова до горького конца; ведь и последняя трагедия произошла оттого, что удовольствие Лермонтова терзать слабые создания встретило, вместо барышни, бравого майора Мартынова — как роковое орудие кары для человека, который должен и мог бы быть солью земли.*

Владимир Соловьев. Лермонтов



...Вы прочитали первую книгу трилогии «Бойся, я с тобой», узнали об этапах деструктивного сценария, поняли, что рядом с вами — опасный человек, удалили его из своей жизни или собираетесь это сделать.

Казалось бы, можно уйти, восстановиться, зажить счастливой жизнью и завершить изучение темы абьюза<sup>1</sup>. Пусть этим занимаются специалисты. Но все же я думаю, что никому из нас не помешает поосновательнее разобраться в деструктивных людях. Для личной безопасности нам стоит научиться быстро распознавать их и знать, как себя защитить. Говоря о защите, я имею в виду не противостояние таким людям, не включение в нездоровые игры, а в первую очередь, скорое и правильное прерывание контакта с ними.

И речь идет не только о романтических отношениях, но и всех прочих. Видеть и понимать мотивы деструктивных людей — значит, уберечь себя от опасных иллюзий, неоправданного оптимизма, научиться иначе реагировать на провокации и агрессию, от кого бы они ни исходили: от друга, коллеги, родственника, соседа, незнакомца.

А вот еще одна польза изучения темы абьюза. Расставшись с деструктивным человеком, многие переживают «откаты», когда им кажется, что они преувеличили тяжесть ситуации, поторопились с выводами, разрушили ценные отношения. А тут еще абьюзер начинает пинговать<sup>2</sup>, и вы, привычно поверив ему, возвращаетесь туда, откуда с таким трудом и болью ушли.

---

<sup>1</sup> Абьюз (от англ. abuse — жестокое обращение, издевательство) — моральное (психологическое, эмоциональное) насилие. Подробнее — первая книга трилогии «Бойся, я с тобой».

<sup>2</sup> Пинг — манипулятивная попытка агрессора вернуть жертву после разрыва или убедиться в том, что она готова это сделать («дернуть за леску»). Он предпринимает пинги, чтобы быть уверенным в том, что сохраняет контроль над жертвой. О пингах читайте в первом томе трилогии «Бойся, я с тобой».



Разобравшись во внутреннем мире агрессоров, вы убережете себя от мучительных сомнений. Вы уже не увидите любви в контроле и сахарном шоу<sup>1</sup>, страсти — в изнасиловании, заботы о вашем развитии — в разрушительной критике. Научившись правильно толковать слова и поступки абьюзера, вы быстрее почувствуете облегчение, освободитесь от чувства вины и сожалений о несложившихся отношениях, будете непреклонно отбивать попытки человека вновь возникнуть в вашей жизни.

А без знания теории можно годами и даже десятилетиями «всем перемучиваться снова, все передумывая вновь», анализируя череду странных, подлых и просто чудовищных поступков, но продолжать судить их с колокольни нормального человека — то есть «совершенно неверно истолковывать взаимодействие», говоря словами Сэма Вакнина, автора книги «Злокачественная любовь к себе: нарциссизм пересмотренный».

Я знаю, о чем говорю. Прежде чем я открыла для себя тему нарциссизма, у меня 20 лет не складывался пазл насчет истории, которую я пережила в ранней юности. Я читала всю доступную литературу, но так и не находила полного, исчерпывающего ответа на вопрос: что же все-таки это было? И могло ли быть иначе, если бы я «правильно» себя вела?

И точно такими же вопросами — «зачем ему это?»... или даже такими — «зачеееее???» — мучаются многие из вас, потому что нормальному человеку невозможно самому дойти до понимания извращенной логики агрессора и его потребностей. Настолько они нам чужды и непостижимы. Вот почему о них стоит просто узнать, как о теореме Пифагора или законе Архимеда.

Третий важный резон прочитать эту книгу. Дело в том, что навскидку деструктивные люди могут выглядеть очень по-разному. Вы можете считать, что больше не наступите на те же грабли, и действительно наступить на другие. Например, пострадав от человека с выраженными нарциссическими чертами, читательница встретила социопата и далеко не сразу поняла, что перед ней

---

<sup>1</sup> **Сахарное шоу невыносимой сентиментальности** — манипулятивное поведение деструктивного человека, когда он испытывает страх потери жертвы или наказания за свои поступки. Выражается в «подлизывании», заискивании, лживом раскаянии и т. д. Термин Сэма Вакнина. Подробнее — в первой книге трилогии «Бойся, я с тобой».



примерно то же самое. Немало людей, обжегшись на классических надменных нарциссах, оказываются уязвимы перед нарциссами другого типажа: «бедненькими», умоляющими спасти их и смотрящими снизу вверх — до поры до времени. Вот и пишут мне читательницы:

«Первый муж был психопатом, после развода снова вышла замуж, и второй ведет себя так же, только без излишней эмоциональности по типу катания по полу и рыданий. Может, дело во мне? Потому что два разных мужчины и две идентичные ситуации».

И четвертый довод в пользу прочтения этой книги: знание особенностей разных деструктивных людей поможет вам спланировать правильную стратегию выхода из отношений, если вы все-таки в них угодили. Проанализировав психологический портрет своего абьюзера, вы сможете заранее предположить, какими могут быть осложнения при расставании и обезопасить себя, насколько это возможно. К сожалению, большинство людей часто недооценивают потенциальную опасность. А потом мы слышим шок-новости о том, на что пошел очередной агрессор, «наказывая» собирающуюся сбежать или сбежавшую жертву.

Эту книгу я постаралась написать так, чтобы вы смогли быстро разобраться в «причудливом» внутреннем мире вашего «многогранного», «загадочного» и «непостижимого» абьюзера и понять, что этот мир не является таковым даже отдаленно. Когда приходит это понимание — иллюзии, как правило, испаряются на глазах, а это облегчает и ускоряет ваше выздоровление.

...Некоторые из вас читали эту книгу в версии 2017 года. В 2021 году я решила ее переписать, сделав еще больший упор на тему безопасности. К этому меня побудила трагедия моей хорошей знакомой Тани Добровольской, доброй девушки и талантливого дизайнера одежды. 18 декабря 2020 года она была расстреляна мужем на глазах у маленькой дочери. За две недели до официального развода. Ей было 37 лет, и всего за 10 месяцев до этого она буквально сбежала из этого брака...

После того, как я пережила первый шок и острое горе, пришло ощущение необратимой несправедливости. Затем был период какой-то особенной горечи, я вела внутренние диалоги с Таней, как бы просила ее быть осторожней тогда-то и тогда-то... не делать того-то... понимаю, что так работают защитные механизмы, когда



психика стремится переиграть случившееся, ищет соломинку опоры в океане непредсказуемости. Сейчас осталось чистое чувство утраты и горячее желание по максимуму уберечь вас от подобного. Настолько, насколько это возможно...

Я традиционно благодарю моих читателей. Своими историями вы помогаете мне глубже разобраться в этой нелегкой теме. И как всегда, большое спасибо моей подруге и единомышленнице, психологу Наталье Рачковской <https://rachkovskaya.ru>, которая нашла время прочитать черновик этой книги и подсказать мне немало толкового.

Глава первая  
ДЕСТРУКТИВНЫЕ ЛЮДИ:  
КТО ОНИ ТАКИЕ?



К сожалению, у многих из нас — поверхностные и, что еще хуже, ошибочные представления об опасных людях. Нам о них не рассказывают ни дома, ни в школе. А если и рассказывают, то совсем не то, что нужно. Вот почему, еще на уроках литературы приучившись постигать «сложные» души Свидригайлова и Печорина, обелять их поступки, «во всем видеть хорошее», мы продолжаем делать то же самое и повзрослев.

Мы выходим в жизнь психологически совершенно незащищенными перед опасными людьми. Мы считаем, что нарцисс — это тот, кто крутится перед зеркалом, а социопат — отморозок, бегающий с топором по улицам. Первый — скорее комичен, чем опасен. Второй встречается только в новостях и ужастиках. И, разумеется, сильно ошибаемся.

В этой главе я подробно расскажу об основных типах деструктивных людей. Мне наиболее близка концепция американского психолога Джо Наварро, который в книге «Опасные личности» (Dangerous Personalities) выделяет нарциссов, социопатов (он называет их «хищники»), параноидов и эмоционально нестабильных людей.

Но надо понимать, что это деление условно. Человеческая личность намного сложнее, чем схемы из учебника, и «разложить по полочкам» — вот это нарцисс, а вот это социопат — не получится. Есть такое понятие как коморбидность, оно означает, что в одном человеке могут ужиться и часто уживаются разные патологические черты. Кроме того, если он выраженный нарцисс, он по умолчанию будет и социопатом, и параноидом, и эмоционально нестабильным. Вот почему каждый социопат нарциссичен. Каждый параноид нарциссичен. Каждый нарцисс социопатичен. И каждый из них эмоционально нестабилен.



Чем больше деструктивных черт в человеке, и чем сильнее они выражены — тем он опаснее. Вот почему нельзя сказать, что социопаты «опаснее» нарциссов. Они все опасны.

И хотя я проанализирую отдельно нарциссов, социопатов, параноидов и эмоционально нестабильных людей, рекомендую вам не рассматривать это как «изолированные» описания типажей, под одно из которых вам надо «подогнать» своего абьюзера и решить, что раз он четко не вписывается в конкретный типаж, то он и не опасный человек вовсе, а просто не самый хороший.

Через описание типов я хочу разъяснить, как выглядят нарциссические, социопатические, параноидные черты. В той или иной степени вы найдете их в любом абьюзере. Поэтому пусть вас не смущает, если сквозь описание каждого типажа будет проступать портрет вашего мучителя. Так и должно быть. Что касается «эмоционально нестабильного» типажа, который выделяет Джо Наварро, то я считаю не совсем правильным описывать его как отдельный тип опасных людей. Эмоциональная нестабильность — это лишь симптом, который может иметь нарциссическую, социопатическую или другую подкладку.

Есть и другая опасность выделять «эмоционально нестабильных» в отдельный тип. Не раз сталкивалась с тем, что жертвы абьюза чувствовали себя озадаченными, увидев в своем обидчике признаки, например, пограничного расстройства личности<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> **Пограничное расстройство личности** характеризуется неистовыми усилениями, чтобы избежать реального или воображаемого одиночества, нестабильными и интенсивными межличностными взаимоотношениями, колебаниями между полюсами идеализации и обесценивания, нестабильностью образа себя или чувства себя, хроническим чувством пустоты, импульсивностью, по крайней мере, в двух областях, несущих вероятность самоповреждения (растраты, секс, употребление наркотиков, беспечное вождение автомобиля, обжорство), попытками или угрозами самоповреждающего и (или) суицидального поведения, аффективной нестабильностью из-за заметной реактивности настроения (например, интенсивной эпизодической дисфорией, раздражительностью или тревожностью, длящимися от нескольких часов до нескольких дней), неадекватно сильным гневом, сложностями с его контролем (например, частые вспышки гнева, повторяющиеся драки), проходящими, связанными со стрессом, параноидными идеями или серьезными диссоциативными симптомами. То есть человек начинает воспринимать происходящее так, будто это происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Это защищает от избыточных, непереносимых эмоций.



«Слава богу, он не нарцисс», — вздыхали они чуть ли не с облегчением. Получается примерно как в анекдоте. «От чего умер ваш сосед?» — «От гриппа». — «Ну, это не страшно».

Вот и некоторые из нас не избежали ловушки, определив своего мучителя не как «злого» нарцисса или «страшного» социопата, а как «несчастливого», «страдающего» «пограничника». Между тем «пограничники», как и все эмоционально нестабильные люди, тоже могут быть опасны.

Психопат, нарцисс, деструктивный человек, опасный человек, агрессор, хищник, абьюзер, мучитель, роковой, неотразимый — эти слова я буду использовать как примерные синонимы. Эта книга не научная работа, поэтому будем оперировать «народными» понятиями. Тем более ничего принципиально неправильного в них нет, ведь в основе любого деструктивного характера лежит нарциссизм. Итак, давайте рассмотрим каждый типаж по отдельности, не спеша загнать наших знакомых в жесткие рамки конкретного типа, а сосредоточимся на том, какими бывают проявления деструктивных, потенциально опасных людей.

# СОЦИОПАТЫ

*Когда вам надоедает одно удовольствие, вас тянет к другому, и предела этому нет. Вам делается скучно от банальных вещей, вам хочется чего-нибудь необычного, и в конечном счете последним прибежищем сладострастия становится преступление.*

Маркиз де Сад. Жюльетта

*Zerreißten zerschmeißen  
Zerdrücken zerpfücken  
Zerhauen und klauen  
Nicht fragen zerschlagen  
Zerfetzen verletzen  
Zerbrennen dann rennen  
Zersägen zerlegen  
Zerbrechen sich rächen  
Ich muß zerstören!<sup>1</sup>*

(Rammstein)

---

<sup>1</sup> Разодрать, разбить,  
Раздавить, изорвать,  
Разрубить и стащить,  
Не спрашивать — разгромить,  
Раздробить, изранить,  
Поджечь — и сбежать,  
Распилить, расчленить,  
Сломать, отомстить.  
Я должен разрушать!



— Макмерфи Рэндел Патрик. Переведен из исправительной колонии для обследования и возможного лечения. Тридцати пяти лет, женат не был. Крест «За выдающиеся заслуги» в Корее — возглавил побег военнопленных из лагеря. Затем уволен с лишением прав и привилегий за невыполнение приказов.

Затем уличные драки и потасовки в барах, неоднократно задерживался в пьяном виде, аресты за нарушение порядка, оскорбление действием, азартные игры — многократно — и один арест... За соращение девочки пятнадцати лет.

— Сказала, что ей семнадцать, док, и очень хотела.

— Судебный эксперт установил факт сношения... В протоколе сказано, неоднократно.

— Честно сказать, так хотела, что я стал брюки зашивать.

— Ребенок отказался давать показания, несмотря на результаты экспертизы. Очевидно, подвергся запугиванию. Обвиняемый сразу после суда покинул город.

— Да, поди не покинь... Док, я вам честно скажу, к тому времени, когда ей стукнуло бы законных шестнадцать, эта маленькая дрянь оставила бы от меня одни шкварки. До того дошло, что подставляла мне ногу, а на пол попевала первая<sup>1</sup>.

Кен Кизи. Полет над гнездом кукушки

...Когда-то таких людей психиатры называли гебоидными и антисоциальными психопатами, потом им стали диагностировать «антисоциальное расстройство личности», затем его переименовали в диссоциальное. Также их именуют психопатами и социопатами. Психоаналитик Отто Кернберг говорит о них как о «злокачественно грандиозных», Роберт Хаэр — как о змеях в костюмах, Марта Стаут — как о бессовестных. Другие исследователи называют их нерожденными душами и человеческими хищниками. А мы, обычные люди, характеризуем подобных людей как бездушных, скользких, взрывных, агрессивных, жестоких, непредсказуемых, рискованных, лживых, бесшабашных, безответственных, наглых — но

<sup>1</sup> Перевод В. Гольшева.



в то же время можем называть их харизматичными, неординарными, пробивными, обольстительными, лихими, удачливыми. Мы можем говорить, что у них подвешен язык, что они душа компании, гроза женщин, и с ними не соскучишься.

Существует список критериев для диагностики социопатов. И хотя это инструмент для профессионалов, нам тоже будет лишним знать этот перечень. Это:

— бессердечное равнодушие к чувствам других, неспособность к эмпатии;

— отчетливая и стойкая безответственность и пренебрежение социальными нормами, правилами и обязанностями;

— неспособность к поддержанию устойчивых отношений при отсутствии затруднений в их установлении;

— крайне низкая фрустрационная толерантность и низкий порог появления агрессивного, в том числе насильственного поведения (поясню: человек может несоразмерно «взбеситься» из-за мелочи, из-за не удовлетворенной немедленно «хотелки», из-за косога взгляда полезть в драку, наплевать на все ради удовлетворения сиюминутной прихоти);

— отсутствие осознания своей вины или неспособность извлекать уроки из негативного жизненного опыта и наказания;

— выраженная склонность обвинять окружающих или предлагать благовидные объяснения поведению, приводящему к конфликту с обществом. Отсутствие сожалений, проявляющееся в *рационализации*<sup>1</sup> или безразличном отношении к причинению вреда другим, дурного обращения с ними. («Привет» МакМерфи, изнасиловавшему 15-летнюю и уверяющему, что она «сама хотела», а он просто не смог отбиться);

— неспособность соответствовать социальным нормам, уважать законы, проявляющаяся в их систематическом нарушении, приводящем к арестам;

— лицемерие, проявляющееся в частой лжи или обмане окружающих с целью извлечения выгоды;

---

<sup>1</sup> Рационализация — механизм психологической защиты, когда человек, анализируя ситуацию, пытается найти и находит логичное и приемлемое для него объяснение непонятным своим и чужим поступкам.



- импульсивность или неспособность планировать наперед;
- раздражительность и агрессивность, проявляющиеся в частых драках или других физических столкновениях;
- рискованность без учета безопасности для себя и окружающих;
- последовательная безответственность, проявляющаяся в повторяющейся неспособности выдерживать определенный режим работы или выполнять финансовые обязательства.

А вот тест от американского психолога Альберта Бернштейна, автора книги «Эмоциональные вампиры. Как вести себя с людьми, которые питаются вашей энергией»<sup>1</sup>. Если вы ответите «да» больше, чем на пять вопросов, человека можно отнести к антисоциальным вампирам, как он их называет. Если же наберется больше десяти баллов, Бернштейн рекомендует беречь свое сердце и кошелек. Итак:

- он считает, что правила создаются для того, чтобы их нарушать,
- он умело использует различные предлоги для того, чтобы не делать то, что он не хочет,
- у него были проблемы с законом,
- в поисках приключений он постоянно занимается чем-то опасным,
- он может включать обаяние, когда хочет добиться своего,
- он не умеет обращаться с деньгами,
- он курит, не спрашивая разрешения у окружающих,
- у него есть еще одна или две пагубные привычки,
- у него было больше половых партнеров, чем у большинства,
- он действительно верит в то, что некоторые проблемы можно решить с помощью кулаков,
- он не видит ничего плохого в том, чтобы солгать ради достижения своей цели,
- он оправдывает плохие поступки по отношению к другим людям тем, что они могли точно так же поступить с ним, если бы у них была такая возможность,
- он может намеренно выходить из себя, когда хочет добиться своего,

---

<sup>1</sup> Перевод Н. Яцюк.



- он не понимает, что значит «семь раз отмерь, один отрежь»,
- он считает, что развлечения — это главное, а работа подождет,
- его увольняли с работы или он сам под влиянием порыва подал заявление об уходе,
- он часто дает обещания, которые не выполняет,
- несмотря на все эти недостатки, это самый интересный человек из всех, кого я знал.

Нам с вами важно понимать, что такие люди могут выглядеть и вести себя очень по-разному. Социопат — это не обязательно матерый уголовник, офисный скандалист или злостный неплательщик алиментов, бросивший уже третью семью. Большинство таких людей живут среди нас, не выдавая себя какими-то из ряда вон выходящими поступками. Считая их такими же, как мы, — мы им доверяем. А это может быть опасно.

«Мы читаем или слышим именно об экстремальных хищниках, но по большей части люди этой породы остаются незамеченными, потому что успешно ведут свои дела или просто потому, что о них не сообщают», — пишет Джо Наварро в книге «Опасные личности»<sup>1</sup>.

Может показаться, что хищники, или социопаты — очень разные. Ну что, казалось бы, общего у глуповатого и безбашенного Анатоля Курагина, коварной маркизы Мертей и кровожадного Ганнибала Лектера? Как мы сейчас увидим, общего немало. Но в целом личность любого из них укладывается в краткую характеристику, данную М. Томас:

«Все социопаты без исключения одержимы властью, борются со скукой и ищут удовольствий».

Почему так происходит, психопат объясняет в письме читательнице:

«Что такое социопат с точки зрения психиатрии? Это существо с провальной витальной идентичностью. Это еще хуже, чем у нарцисса. У него она есть, хоть и слабенькая. Так

<sup>1</sup> Перевод Э.И. Мельник.



сказать, условная витальность. “Ты имеешь право существовать, если ты будешь...” — такой посыл нарцисс получает в раннем детстве.

Социопат же, человек с провальной витальностью получает посыл: “Ты не имеешь право существовать, ты здесь никому не нужен ни в каком виде, ни при каких условиях”. Или “сам факт твоего существования — это большая ошибка природы”.

И тогда есть два варианта развития личности. Первый — это такое забитое и зашуганное существо, полностью к себе не чувствительное и со всеми соглашающееся. Замороженный. Его жизненный принцип — прикинуться ветошью и не отсвечивать, тогда возможно выжить.

Второй вариант — это устанавливающий свое право на жизнь превентивный агрессор. Социальный хищник. Это покойник, агрессивно прогибающийся под свою власть живых. Как в страшных сказках».

Жизнь такого человека — постоянная погоня за эмоциональным возбуждением. Чтобы хоть на какое-то время избавиться от этой скуки... да что там скуки — скучищи смертной!

Вот как это ощущает сам психопат:

«Если нарциссу нужно получать отражение в ком-то своего великолепия, и нужно чувство влюбленности, то социопату даже это недоступно. Ему доступно только что-то вроде азарта и злости в различной степени. Эти две опции и управляют его жизнью.

Я не испытываю влюбленности, когда играю в любовь, я не нуждаюсь в любви и восхищении. Я нуждаюсь в азарте. Я просчитываю реакции жертвы, и мне интересно, как быстро я заставляю ее чувствовать то или это, поступать так или иначе. Это своего рода азартная игра типа преферанса.

Могу ли я не играть и могу ли я вообще не охотиться? Я люблю говорить о том, что я эмоционально не включен ни в одну из жертв, что я ни в чем не нуждаюсь, что у меня есть мозги и я ими разумно пользуюсь и выбираю, что мне делать... Но все это не так. Я включен эмоционально если не в жертву, так в саму игру — это азарт, который мне необходим. Я нуждаюсь во внешней вздрючке, чтобы какие-то острые ощущения дали мне мой кайф. Я пользуюсь



мозгами, чтобы просчитать и вычислить “врага” и принять решение в стратегии игры.

Я знаю, что “врага” придумал себе сам, иначе как же мне играть, и меня это устраивает. Я не вижу никакой необходимости для себя в том, чтобы прекращать играть или охотиться. С чего бы мне оказываться от адреналинчика?

Нет, даже это не совсем правда. Я нуждаюсь в такого рода адреналине. Я тоже наркоман, как и нарцисс. Только мой наркотик чуть-чуть другой. Я не могу быть наедине сам с собой. Потому что без внешних раздражителей это полная пустота. Скука. Ломка.

...Я в детстве долго не мог контролировать свое поведение. Обычно я действовал быстрее, чем был способен подумать. Меня не способно было испугать никакое наказание, потому что я не способен был подумать о чем-то, я был захвачен своим желанием. Я управлялся импульсами. Тогда меня первый раз отправили в психушку. Через три месяца вернули. Трогать меня остерегались, обо мне говорили, что я псих.

Но когда меня отправили в спецшколу, там мое импульсивное поведение гасили в дисциплинарном изоляторе. Это пустая комната вообще без всего, кроме кровати. Если я выносил в ярости двери, приходили взрослые мужики и ставили мне успокоительное. Но не такое, от которого засыпаешь, а такое, от которого не можешь ясно мыслить и лежишь на кровати в полной пустоте. Не знаю, как это у нормальных людей, а у меня это полная пустота. Без внешних раздражителей я пуст.

И вот так часами наедине с собой я пребывал в состоянии смерти. Никаких мыслей, никаких чувств, ничего вообще кроме огромной страшной пустоты и скуки. И именно это наказание, а не побои, заставило меня учиться себя контролировать. Я включил мозг и стал шелковым, чтобы скорее оттуда выйти.

Я это к тому, чтобы объяснить, почему я не могу не охотиться и не играть. Я не воспринимаю нормальных человеческих чувств и отношений. Для меня это ни о чем. Без охоты и игры я оказываюсь вот в такой пустоте и скуке, как в детстве в дисциплинарном изоляторе, когда я вынужден был оставаться наедине с собой, а это органическое ощущение пустоты. Вот что такое провальная витальность...»



Хищник не ощущает эмоционального возбуждения от тех вещей, которые радуют большинство из нас: от прослушивания приятной музыки, велопоездки по пахнущему хвоей лесу, поцелуя любимого, улыбки ребенка, ровного стежка или мастерски выточенной детали. Социопату это как мертвому припарки. Ему нужно что-то «бодрящее», «адреналинчик»: сделать вираж на самолете под мостом или селфи на краю бездны, нырнуть в расщелину меж ледников, украсть чужую невесту, «развести лоха». Вот почему у него постоянно «свербит в одном месте».

В промежутках между всплесками возбуждения социопат испытывает скуку, раздражение, опустошенность — как алкоголик в тяжелом похмелье.

Многие исследователи считают, что социопаты манипулируют абсолютно сознательно. Этот человек говорит вам «люблю», осознавая, что врет — в отличие от нарцисса, который в моменты идеализации может считать, что действительно влюблен, пусть поверхностно и мимолетно. Но по мне, так нет принципиальной разницы, сознательно вами манипулируют или полусознательно, и не стоит на этом основании считать нарциссов «лучше» социопатов.

Сознательная манипулятивность не означает, что хищник обдумывает атаку, «сидя на кухне и прописывая все по пунктам», как мы это называем с читателями. Да, бывает, что социопат разрабатывает операцию от и до. Как это происходит, мы читаем в романе Агаты Кристи «Час ноль»<sup>1</sup>:

«Одинокая фигура склонилась над письменным столом. В полной тишине было слышно лишь, как поскрипывает перо, оставляя на бумаге строчку за строчкой.

Никто не мог прочесть написанного. А если бы кто-нибудь и смог сделать это, он не поверил бы своим глазам. Ибо на бумаге возникал ясный, продуманный до мелочей план убийства.

Случается порой, что мысль вдруг начинает существовать как бы отдельно от нас; и тогда человеку ничего не остается, как покорно склониться перед этим чуждым нечто, которое отныне руководит всеми его действиями. Тело становится подобным послушному автомату.

---

<sup>1</sup> Перевод Е. Куприна, И. Гриценко.



Именно в этом состоянии и пребывает некто, кого мы видим за письменным столом. Одна мысль, холодная, безжалостная, довлеет сейчас над всем — уничтожение другого человеческого существа. Для достижения этой цели и разрабатывается на бумаге подробный план. Любая случайность, любая возможность принимаются во внимание. План этот, как все хорошие планы, не категоричен. В определенные моменты он предусматривает альтернативные действия. Более того, план разумен настолько, что оставляет какое-то место и для непредсказуемого. Но основные линии продуманы до тонкости и тщательно выверены. Время, место, метод, жертва!..

Но вот голова поднята, работа окончена. Исписанные листы собраны и внимательно перечитаны. Да, дело представлялось кристально ясным.

На серьезное лицо легла тень улыбки. В этой улыбке было что-то странное, ненормальное. Последовал глубокий вдох.

Да, все предусмотрено: реакция каждого действующего лица предугадана и принята во внимание, доброе и злое в каждом из них использовано и приведено в соответствие со зловещим замыслом.

Не хватало лишь одной детали... И вот, сопровождаемая той же улыбкой, на бумаге появилась дата — ...сентября. Затем со смешком листы разорваны на клочки, клочки эти перенесены через комнаты к камину и брошены в самое сердце подрагивающего пламени. Теперь весь этот фантастический план существовал только в мозгу, его создавшем».

Но гораздо чаще хищник манипулирует на автопилоте, поскольку такое поведение для него естественно, с раннего детства стало единственно возможным. Как это происходит, Лев Толстой поясняет на примере князя Василия Курагина, который использует людей «по инстинкту»:

«Князь Василий не обдумывал своих планов, он еще менее думал сделать людям зло для того, чтобы приобрести выгоду. У него постоянно, смотря по обстоятельствам, по сближениям с людьми, составлялись различные планы и соображения, в которых он сам не отдавал себе хорошенько отчета, но которые составляли весь интерес его жизни. Не один и не два таких плана



и соображения бывало у него в ходу, а десятки, из которых одни только начинали представляться ему, другие достигались, третьи уничтожались.

Он не говорил себе, например: “Вот этот человек теперь в силе, я должен приобрести его доверие и дружбу и через него устроить себе выдачу единовременного пособия”. Или он не говорил себе: “Вот Пьер богат, я должен заманить его жениться на дочери и занять нужные мне сорок тысяч”. Но человек в силе встречался ему, и в ту же секунду инстинкт подсказывал князю, что этот человек может быть полезен, и князь Василий сближался с ним и при первой возможности, без приготовления, по инстинкту, льстил, делался фамильярен, говорил о том, о чем нужно было.

Ежели бы князь Василий обдумывал вперед свои планы, он не мог бы иметь такой естественности в обращении и такой простоты и фамильярности в сношениях с людьми. Что-то влекло его постоянно к людям сильнее и богаче, и он одарен был редким искусством ловить именно ту минуту, когда надо и можно было пользоваться людьми».

...Социопату необходимо постоянно поддерживать у самого себя уверенность в собственном всемогуществе.

«Социопаты жаждут власти, — пишет М. Томас. — Власть — единственное, что мне было на самом деле нужно всю жизнь: физическая власть, власть обожания и восхищения, власть разрушительная, власть посредством знания или невидимого влияния. Мне нравятся люди, нравятся настолько, что мне хочется их трогать, мять или ломать по моему усмотрению. Я делаю это даже не для того, чтобы непременно получить результат, но просто чтобы проявить власть. Завоевание, удержание и использование власти — вот что движет социопатами».

Психологическая защита социопата — так называемый всемогущий контроль. Если у хищника не получается утвердить свою власть, у него возникает чувство тревоги, опасности (ведь если не «сделал» он, то «сделают» его!), он ярится. В этот момент он чувствует себя тотально незащитным, управляемым непредсказуемыми и жестокими внешними силами, а это для него непереноси-



мо. В нем словно оживает бессильный, униженный, отверженный ребенок, полностью подвластный своим мучителям. Это нестерпимо и страшно, поэтому социопат спешит восстановить «равновесие» с помощью насилия.

«Любой, чьи образы собственного Я отражают нереалистичские представления о превосходстве; тот, кто избегает очевидного факта, что он всего лишь человек, будет пытаться восстановить самоуважение посредством проявления силы», — пишет американский психоаналитик Нэнси Мак-Вильямс в книге «Психоаналитическая диагностика»<sup>1</sup>.

Многие исследователи отмечают обольстительность хищников и их гипнотическое влияние на нас.

«Они способны выдернуть вас из повседневной жизни в свою альтернативную реальность, наполненную весельем и приключениями. Не прилагая к этому никаких усилий, они действуют как отличные гипнотизеры», — пишет Бернстайн.

Вспоминая Толстого, мы видим, что гипнотическому обаянию социопата Анатоля, «увлекающего в свою альтернативную реальность», не может противиться ни Пьер Безухов (хотя пообещал князю Андрею, что прекратит кутить с Курагиным), ни Наташа Ростова, ни княжна Марья, ни мадемуазель Бурьен.

«Несмотря на дурную репутацию, мы, социопаты, отличаемся неотразимым, хотя и поверхностным обаянием, — пишет М. Томас. — Если бы нам довелось встретиться, я бы вам понравилась. Я совершенно в этом уверена, так как знакома с достаточным количеством людей, поддающихся под мои чары. Моя улыбка — словно у звезды телешоу: я улыбаюсь, демонстрируя сияющие зубы, и притягиваю внимание. Я та девушка, которую вы с радостью привели бы на свадьбу своей бывшей жены. Жена вашего босса была бы в восторге от столь милого создания. Ваши родители были бы очень рады, увидев в своем доме такую умную и успешную девушку, как я».

---

<sup>1</sup> Перевод М. Глущенко.



С гениальной точностью магию социопатически-нарциссического обаяния описывает Фицджеральд в романе «Великий Гэтсби»<sup>1</sup>:

«Он улыбнулся мне ласково, — нет, гораздо больше, чем ласково. Такую улыбку, полную неиссякаемой ободряющей силы, удастся встретить четыре, ну — пять раз в жизни. Какое-то мгновение она, кажется, вбирает в себя всю полноту внешнего мира, потом, словно повинуюсь неотвратимому выбору, сосредоточивается на вас. И вы чувствуете, что вас понимают ровно настолько, насколько вам угодно быть понятым, верят в вас в той мере, в какой вы в себя верите сами, и безусловно видят вас именно таким, каким вы больше всего хотели бы казаться».

Однако не зря обаяние социопатов называют поверхностным и лживым. Оно не проистекает естественно из глубин души, как у здорового человека. Оно чрезмерно, слишком уж идеально, поскольку хищники используют его как оружие. Но обладая опытом и находясь в контакте с интуицией, вы можете почувствовать наигрыш, фальшь. Вот и герой Фицджеральда разоблачает искусственность магического очарования Гэтсби:

«Но тут улыбка исчезла — и передо мною был просто расфранченный хлыщ, отличающийся почти смехотворным пристрастием к изысканным оборотам речи».

Вспомните, как быстро «включает» обольстительную улыбку бандит Фокс, попав в «Астории» в засаду и решивший телом официантки проторить себе путь на волю. Он одновременно сладко улыбается девушке, тревожно косит глазами по сторонам и непреклонно движется к цели — большому окну.

Разумеется, хищники обольстительны не сутки напролет. Обаять, «загипнотизировать» — лишь средство достижения цели. Достиг — маску можно временно убрать в карман. Остап Бендер резко перестает быть неотразимым, когда мадам Грицацуева становится ему не нужна.

Впрочем, не все социопаты такие уж очаровашки.

«Многие пациенты с антисоциальным расстройством личности, особенно принадлежащие к преступному сообществу,

---

<sup>1</sup> Перевод Е. Калашниковой.



не обнаруживают поверхностного обаяния», — пишет Отто Кернберг.

Пример: манеры социопата Кота Базилио отталкивающи, но он не может или не хочет их подкорректировать, даже когда этого требуют интересы разбойничьего ремесла.

...Еще одно излюбленное оружие социопатов — ложь. И многие из нас принимают их рассказы за чистую монету, особенно поначалу, пока мы не обожглись на этих людях. Но это не значит, что мы такие доверчивые и наивные «фраеры ушастые». Во-первых, для нормального человека естественно доверять. Во-вторых, уж больно убедительно психопаты врут, даже вещдоки иной раз предъявляют. И никаких заминок, рдений щек, почесываний носа — хищник врёт, как дышит, словно актер, полностью вжившийся в образ. И тут, как и в театре, есть «народные» и «заслуженные» артисты лжи, а есть топорненькие, у которых ус то и дело отклеивается.

«Гэтсби сунул руку в карман, и мне на ладонь упало что-то металлическое на шелковой ленточке.

— Вот это — от Черногории.

К моему удивлению, орден выглядел как настоящий. По краю было выгравировано: “Orderi di Danilo, Montenegro, Nicolas Rex”.

— Посмотрите оборотную сторону.

“Майору Джею Гэтсби, — прочитал я. — За Выдающуюся Доблесть”.

— А вот еще одна вещь, которую я всегда ношу при себе. На память об оксфордских днях. Снято во дворе Тринити-колледжа. Тот, что слева от меня, теперь граф Донкастер».

(Тем, кто подзабыл сюжет, напомню, что никакая Черногория не награждала Гэтсби, его оксфордом стала «школа» криминального авторитета, а первый шанс увидеть живую людей вроде графа Донкастера он получил, лишь когда стал устраивать гламурные вечеринки.)

Но даже если в данный момент хищник не врёт напрямую, он так или иначе искажает действительность, преувеличивая, приуменьшая, умалчивая о существенных фактах, намеренно выпячи-



вая выгодные ему детали и отводя софиты от компрометирующих. Так, Анатолий Курагин «недоговаривает», что женат.

«Ярик был патологическим лжецом — он врал мне о своих родителях, о своем прошлом, но более того, он врал, когда, казалось бы, никакой причины врать не было. Было ощущение, что само по себе вранье доставляет ему огромное удовольствие. Он нагромождал многоярусные конструкции лжи, и всегда было удивительно, как он помнит все детали своего вранья — подловить его было невозможно. Я общалась с ним спустя 15 лет и поразилась тому, что он до сих пор помнит, что именно он мне врал», — пишет читательница.

Многие мистификаторы замешаны из социопатического теста. Трудно представить, что должно быть в голове у человека, посвятившего жизнь одному большому обману. О таком деятеле рассказывает Роберт Грин в книге «48 законов власти»<sup>1</sup>:

«Первое десятилетие XVII века. В Лондоне заговорили о таинственном незнакомце Джордже Салманазаре. Он прибыл из края, который для англичан был сказочной страной — острова Формоза (Тайвань). Оксфордский университет пригласил его преподавать островной язык, несколькими годами позже он перевел Библию на язык островитян, потом написал книгу по истории и географии Формозы — она стала бестселлером.

Английское высшее общество носилось с молодым человеком как с любимой игрушкой, и везде, куда его приглашали, он развлекал собравшихся рассказами о своей родине и ее странных экзотических обычаях.

После смерти Салманазара, когда было вскрыто его завещание, все узнали правду: он был всего лишь французом с богатым воображением».

По воспоминаниям современников, Салманазар не просто рассказывал о Формозе — он буквально превратился в жителя им самим выдуманного острова. Он ел сырое мясо, сдобренное невероятным количеством специй, потому что так принято на Формозе,

---

<sup>1</sup> Перевод Е. Мигуновой.



спал сидя на стуле с горящей рядом с ним лампой — таков, опять же, был тамошний обычай.

В завещании Салманазар назвал свою книгу о Формозе «открытой насмешкой над читающей публикой», обнажив свои мотивы — поглумиться над легковверным «стадом баранов». Обратите внимание, кого он назначил «лохами» — образованных людей из высших слоев общества, которым, похоже, завидовал. На них он и излил свою ненависть.

Ну и конечно, этот фарс дал Салманазару главный бонус — «наслаждение скользить по краю». То есть искомый каждым психопатом «адреналинчик».

...Социопату абсолютно нельзя верить, пусть даже он клянется на Библии, ест землю и с честными глазами подписывает пакты о ненападении. Но взяв, что ему нужно (золотое ситечко, стул из коллекции Гамбса, банку варенья, блюдо тефтелек), он без малейшего сожаления и раздумий нарушает свои обещания, стремительно и без всяких предупреждений меняет правила игры. Верность данному слову? Ответственность? Нет, не слышали.

«Нужно быть уж очень доверчивыми дурнями, чтобы связывать себе руки определенными правилами игры, в то время как сам партнер в любую минуту готов наплевать на всякие правила, когда они для него невыгодны», — без всякого стеснения писал Гитлер.

Обратим внимание: психопат приписывает другим такое же пренебрежение правилами и обязательствами, как у себя самого. Ему словно и в голову не приходит, что люди могут быть верны слову, честны, надежны. Кроме того, ему психопатически выгодно считать их такими, чтобы находить оправдание собственному хищничеству.

...Психопат бездумно вовлекает других в опасные ситуации, если ему это выгодно, если это его развлекает или просто «так получилось». Вот иллюстрация из советского сериала «Следствие ведут знатоки. Полуденный вор».

Дизайнер Раиса случайно знакомится с «о боже каким мужчиной» Глебом. Интересен внешне, сходу берется разругать ее проблемы, а вскоре на ночь глядя звонит в ее дверь с чемоданчи-



ком в руках. Знакомы всего неделю? Раиса поражена, но, скорее, приятно: ну да, события развиваются несколько стремительно, но, видимо, так и бывает, когда в жизнь приходит Тот Самый...

Прозрение Раисы похоже на жесткую посадку. Глеб невольно вовлекает ее в ситуацию, угрожающую жизни. Нет, он не желает ей зла. Но он совершенно хладнокровно использует ее как «расходный материал» в своих криминальных целях. Потому что дерзкий вор-одиночка Царапов — социопат. Он специфически умен и находчив. Его драйв — высокорисковые кражи. Он наслаждается блеском своего криминального ума, «красотой игры» и острыми ощущениями — поймают — не поймают. А вот как его авантюры повлияют на жизнь других, его совершенно не интересует.

...Интересную классификацию социопатов (он называет их антисоциальными вампирами) предлагает Альберт Бернштейн, деля их на Безрассудных, Продавцов подержанных автомобилей (целенаправленные обманщики) и Тиранов. Безрассудные рыщут в поиске новых эмоций, слепо следуя своим сиюминутным желаниям, Продавцы подержанных автомобилей чувствуют возбуждение от обмана, а тираны — от гнева.

Думается, к Безрассудным и можно отнести всевозможных «инфантилов» — вроде не агрессивных, но абсолютно безответственных, ненадежных и не останавливающихся почти ни перед чем, дабы удовлетворить внезапную чесотку в левой пятке — очередное импульсивное желание. «Беспокойные дураки» Анатоли Курагины, Хлестаковы «без царя в голове» и с «легкостью в мыслях необыкновенной»... Безобидные на первый взгляд, но разрушительные в перспективе.

«Они представляют собой самый социально приемлемый тип антисоциальных вампиров, — пишет Бернштейн. — Во всяком случае они не пытаются сознательно причинить вам вред или использовать вас в своих интересах».

Вот с этим я не согласна. «Порывистые» Пер Гюнт, Анатолий Хлестаков — безобиднее ли, чем сознательный обманщик Паратов? Какая разница, если итог для жертвы один? Роберт Хаэр рассказывает о школьном учителе, импульсивно сбежавшем с 17-лет-



ней ученицей и очистившем счет своей жены. Не думаю, что пережить подобное легче, чем сознательный обман Продавца подержанных автомобилей.

Безрассудные не задумываются о последствиях своих поступков для себя и окружающих. «Заверните это немедленно, а дальше хоть потоп», — вот их девиз. Преследуя Наташу Ростову, Курагин не думает, что его поведение не только аморально, но и преступно, поскольку он уже женат и идет на сознательное двоеженство. Не думает он и о том, что будет делать, когда закончатся занятые на побег деньги. Никакого беспокойства у него нет и по поводу того, что его могут сурово наказать.

«Безрассудные редко испытывают беспокойство по каким бы то ни было поводам. У них есть о чем думать, кроме конечных сроков, обязанностей, или о том, какие чувства вы испытываете, когда они не сдерживают своих обещаний. Безрассудные постоянно теряют работу, тратят деньги, которых у них нет, разбивают сердца людей, которые их любят», — пишет Бернстайн.

Как и все деструктивные люди, Безрассудные — эксплуататоры. Может, он не избьет вас до полусмерти за неправильно расставленные тапки, как параноид, но обслуживать Безрассудного вы тоже будете по полной.

«Кроме партнеров по развлечениям, Безрассудным нужны также те, кто будет о них заботиться, — пишет Бернстайн. — Убить после них. Возвращать их к нормальной жизни. Они предложат вам за это целый мир. Но на самом деле не вознаградят вас ничем. Нет более верного способа дать таким людям питаться вашей энергией, чем поверить в то, что ваша любовь и сострадание заставят их измениться. Люди, зависящие от таких вампиров, никогда не получают от них благодарности, а их попытки помочь только делают этих вампиров еще хуже».

...Типаж Продавцы подержанных автомобилей — это сознательные обманщики, интриганы, комбинаторы: «талантливые» альфонсы и брачные аферисты, самозванные профессора и пилоты, мошенники и мистификаторы...

«Они лгут потому, что им это нравится, — разъясняет Бернстайн. — И дело не столько в том, что они лгут ради самой лжи,



а скорее, в том, что они так сильно хотят получить желаемое, что готовы солгать, лишь бы получить это. У вас есть то, что им нужно, и они с радостью лгут, мошенничают или идут на воровство, чтобы получить желаемое».

Но и ложь ради лжи очень будоражит таких людей. Ведь как прикольно «развести лоха»! А еще прикольнее — обмануть умного и осторожного человека! Местами быть в полушаге от провала, рисковать быть разоблаченным, но все же вырулить к своей цели! Такой адреналин!

В романе «Ночная тьма» (Endless Night) Агата Кристи показывает нам таких опасных психопатов, способных удерживать маску социальной нормальности<sup>1</sup>, пока не достигнут своей цели. К жертве при этом они могут отнестись вполне «бережно» — по меркам социопата, конечно. И утилизировать ее очень «экологично» — так, чтобы она не испытала душевных страданий и вообще не поняла, что с ней произошло и кто это организовал. «Ты не бойся, мы тебя небожно зарежем», — сказал Горбатый Володе Шарапову в фильме «Место встречи изменить нельзя».

В «Ночной тьме» вы можете проследить, как работает социопат-убийца, преследующий конкретную цель. Следом за Обольщением идет Соковыжималка<sup>2</sup>, в ходе которой он получает все, что планировал, после чего жертва утилизируется.

...В основу сюжета фильма «Тюремный романс» (1993) положена реальная история убийцы-беспредельщика Сергея «Червонца» Мадужева и старшего следователя по особо важным делам Натальи Воронцовой. У Мадужева была цель — бежать из тюрьмы, и чтобы Воронцова добыла ему оружие, он опутал ее паутиной продуманной лжи. Без труда поняв, что перед ним — эмпатичная женщина, верящая в добро и любовь, стал виртуозно давить на жалость. Очень жаль, что авторы фильма подали нам эту историю под густым розовым соусом, но не рассказали, чем она закончилась. А реальная Воронцова отсидела семь лет. Если интересно, посмотрите в Сети интервью с ней спустя два года после роковых собы-

<sup>1</sup> **Маска социальной нормальности** (или маска здравомыслия) — положительная, социально приемлемая самопрезентация психопата в обществе.

<sup>2</sup> Об этапах деструктивного сценария читайте в первой книге трилогии «Бойся, я с тобой».



тий. По-моему, женщина так и не поняла, что с ней сделал Мадуев, продолжает верить ему:

«Он на себе поставил крест... Говорил: я никому не нужен. Мне казалось, что он искренне это говорит... Человека надо спасти любыми путями... Мне хотелось его спасти от нелепой гибели... Я хотела видеть в нем доброе начало... Ему постоянно причиняли боль... Я видела, как он страдает... Я не помню, как все это произошло... Я бы приложила максимум усилий, если бы нас свела судьба, чтобы он не пошел по той стезе... Я бы ждала его 15 лет... Я была уверена, что он стрелять не будет, как мне и обещал... Я хочу, чтобы в людях побеждали добро и любовь...»

«Вход в лабиринт» (1989) — фильм по роману братьев Вайнеров «Лекарство против страха». Главное средоточие зла в нем — профессор Панафидин, посредственный ученый, зато ловкий интриган. Чередой беспринципных шагов он занимает свое место под солнцем: женится на «нужной» женщине, дочери своего научного руководителя, и становится во главе химического института.

Мечта Панафидина — изобрести революционный препарат, а главное — прославиться и обогатиться на нем. Но изобрести не выходит. И тогда он организывает «многоходовочку», в ходе которой похищает формулу вещества у своего талантливого коллеги Лыжина. Ворует Панафидин руками своей любовницы, которую расчетливо влюбил в себя и внедрил к Лыжину лаборанткой. В итоге милиция задает ей неприятные вопросы, а Панафидин, человек безупречной репутации и уже мировое светило, раздает интервью телеканалам. Цель достигнута, лаборантка безжалостно отбрасывается как отработанная порода.

Такие продуманные лгуны особенно опасны тем, что могут пугающе точно имитировать душевность, почти не отличимую от натуральной.

«При этом они не испытывают никаких чувств, кроме желания завладеть тем, что принадлежит вам, — пишет Бернстайн. — Они умеют изворачиваться так же грациозно, как фигуристы на льду, и так же ядовиты, как змеи. Если вы думаете, что худшее, что они могут сделать — это уговорить вас заплатить кучу денег за старую развалюху, то вам угрожает серьезная опасность».



Немного о тактиках сознательных лжецов.

— Разведка

«Это самые очаровательные люди, которых вы можете встретить в своей жизни. С самого начала общения с вами они кажутся такими заинтересованными в вас самих, ваших детях, хобби и во всем остальном, что вы начинаете обсуждать с ними все это. Они начинают применять свою стратегию с того, что сближаются с вами. Они внимательно наблюдают за вами, задают вам вопросы о том, кто вы, что вам нравится и что вы думаете по тому или иному поводу — а затем притворяются, что у них такие же убеждения. Если вы не будете внимательны, их расспросы могут вам показаться обычной болтовней», — предупреждает Бернстайн.

— «Аванс»

«Они используют нашу склонность к ответной вежливости: вампир дает вам что-то и прежде, чем вы это осознаете, вы уже подставляете ему свою шею — просто из вежливости», — информирует Бернстайн.

— «Мгновенный взор, напор»

«Свои лучшие сделки они проворачивают очень быстро: пока вы поймете, что купили что-то, чернила на контракте уже высохли, а сам контракт спрятан в надежном месте», — говорит Бернстайн.

...Тираны — тип социопатов, не отличающийся очаровательностью. Это вечно сердитые, с полпинка закипающие люди, которых мы «доводим» и «провоцируем». Часто физически агрессивные, как минимум постоянно орущие, чертыхающиеся, пинающие табуретки и котов.

«Их любимый наркотик — гнев, — пишет Бернстайн. — Это чувство переносит их в кровавую и примитивную альтернативную реальность, в которой выживают только самые сильные. В воображении тиранов они и есть эти самые “сильные”.

Вампиры из числа тиранов любят власть, но не понимают, что это такое. Их не интересует власть, присущая сдержанным людям



в серых костюмах, — когда сила человека определяется тем, что он может сделать. Эмоциональное возбуждение возникает у тиранов только тогда, когда они на самом деле демонстрируют свою власть. Для них ничто не может сравниться с грубым возбуждением от стычки и сладким ароматом первобытного страха, который он видит на вашем лице.

Гипнотическая сила Тирана примитивна, но чрезвычайно эффективна. Тиран просто атакует — а все остальное делает ваша нервная система, перенося нас в доисторическую альтернативную реальность, в которой у вас есть только три варианта выбора: дать сдачи, убежать или ничего не делать и позволить себя съесть. Гнев Тирана пробуждает в вас тупой животный страх».

Тираны постоянно ищут, чем бы себя «подзавести», на кого бы обидеться, чьими бы словами или взглядом оскорбиться. Вот почему этот типаж во многом пересекается с параноидами (о них расскажу дальше).

«Тираны не только впадают в возбужденное состояние, но и активно поддерживают его, осознают они это или нет, — пишет Бернстайн. — Если вы посмотрите на жизнь Тиранов, то увидите, что они лезут из кожи вон, лишь бы только затеять с кем-то стычку. Многие из них злоупотребляют алкоголем и наркотиками, что еще больше снижает порог их гнева. Тираны затевают драки, чтобы войти в измененное состояние сознания, а не для того, чтобы заставить вас сделать что-то. Для них вполне приемлем любой их трех вариантов вашей реакции, продиктованной примитивными участками мозга. Дадите ли вы сдачи, убежите или съежитесь от страха».

...Отто Кернберг выделяет агрессивных и пассивно-паразитических социопатов.

«Антисоциальное поведение пассивно-паразитических пациентов включает в себя ложь, воровство, подлоги, мошенничество и проституцию.

Насилия, убийства и вооруженные ограбления являются характерными для «агрессивного» типа. Другими словами, можно клинически дифференцировать поведенчески агрессивную, садистскую и обычно также параноидную направленность неко-



торых пациентов с антисоциальным расстройством личности от пассивной, эксплуатирующей, паразитической направленности других.

Пассивно-паразитическое антисоциальное расстройство личности, минуя садистскую власть, находит путь к удовлетворению потребностей — в пище, вещах, деньгах, сексе, привилегиях — и в символической власти, получаемой над окружающими путем получения от них такого удовлетворения. Получить необходимые припасы, игнорируя других как личностей, становится смыслом жизни. Есть, испражняться, спать, заниматься сексом, чувствовать возбуждение, не будучи обнаруженным со стороны окружающего опасного, хотя и безличного мира, — все это создает особый способ адаптации к жизни, даже если это адаптация волка, замаскировавшегося для жизни среди овец в реальном страхе перед также замаскировавшимися другими волками, против которых и возникает защитная «овечья шкура». Подобная психологическая структура позволяет отрицать агрессию и преобразовывать ее в бесстыдную эксплуатацию».

...Есть социопаты, которые ведут себя откровенно деструктивно и даже бравуруют этим — например, герой фильма «Механический апельсин». Но явный социопат не обязательно демонстративный отморозок. Он может выглядеть как эксцентричный, «внесистемный» человек, «правдоруб» (МакМерфи), может рисоваться в роли личности «широких», «прогрессивных» взглядов. Элен Безухова настолько нагла в своей аморальности и непрошибаемо самоуверенна, что ей удается загазлайтить<sup>1</sup> весь высший свет, абсолютно ничего для этого не предпринимая.

Но есть и «умные» социопаты, которые понимают, что выгоднее носить маску социальной нормальности и скрывать свою суть. Это самые опасные и часто самые обольстительные хищники. Вспомним маркизу Мертей, слывущую в свете эталоном

---

<sup>1</sup> Газлайтинг (от англ. gaslight — газовый свет) — манипуляция, выражающаяся в том, что агрессор внушает жертве искаженное видение ситуации и представление о себе самой. В результате жертва начинает сомневаться в своем психическом здоровье, перестает доверять собственным суждениям. Подробнее в главе «Ледяной душ» первого тома этой трилогии.



целомудрия и высокой нравственности. Вспомним Александра Ивановича Корейко, очень удачно замаскировавшегося под неприметного счетовода. Вспомним «харизматичного убийцу» Теда Банди, который многим запомнился как обаятельный, доброжелательный парень. Кто бы мог подумать, что такой способен жестоко убивать женщин?!

«Помимо импульсивных и предрасположенных к насилию социопатов есть и те, кто склонен предпринимать взвешенные и обдуманные меры, — пишет М. Томас. — Некоторые социопаты способны обуздывать свои побуждения, понимая, что отбывать срок — не лучшее решение, и избегают нарушений закона. Например, социопат может сказать себе: “Удовольствие от того, что я убью этого урода, не стоит тюрьмы”.

Один социопат, прекрасно понимая, что большая часть того, что он делает, опасно и противозаконно, тем не менее пишет в моем блоге: “Есть линия, которую я не переступаю ни при каких обстоятельствах”. Все это не мешает ему со спокойной душой совершать мелкие нарушения или несправедливости, которые эмпат считал бы неприемлемыми, — например, финансовое мошенничество и эмоциональное насилие».

Она же пишет о том, как осторожничает, дабы людям не открылась ее суть:

«Иногда я кажусь себе героиней фильма “Вторжение похитителей тел”. Любая случайность, любой намек на то, что я другая, может вызвать подозрение. Я имитирую способы, какими люди взаимодействуют между собой, не для того, чтобы обмануть их, а чтобы не выделяться. Я прячусь, так как боюсь: если меня обнаружат, то станут считать существом низшего порядка. Я не хочу, чтобы меня уволили с работы, поместили в лечебницу только из-за того, что большинство не в состоянии меня понять. Я прячусь и маскируюсь, потому что общество не оставило мне иного выхода».

(Потянулись за носовым платком? Смахните слезу. Не забывайте, что эти строки написаны социопаткой, которая и соврет — недорого возьмет, и от самобичевания получает «адреналинчик», и над нашим легковерием потешается.)



«Тайный» социопат может жить не тужить, «скрываясь у всех на виду в престижных организациях — больнице, благотворительном фонде, полицейском департаменте, школе или церкви, понимая, что законный статус обеспечит им доступ к “кормушке” и прикроет их хищничество», — пишет Джо Наварро.

Вот почему мы можем с большим опозданием узнать о чьих-то темных делишках, когда человек — с виду уважаемый и «положительный» — уже нанес большой ущерб людям. Или же не узнать о его хищничестве и вовсе.

«Тайный» социопат охотно снимает маску социальной нормальности, если у него отпадает необходимость скрывать агрессию — например, когда она становится социально одобряемой. «Ночной портье» Макс в мирной жизни — услужливый сотрудник ресепшн и ничем не отличается от большинства, однако при фашистском режиме раскрывает свои «таланты». Жюльетта, героиня маркиза де Сада, с размахом проявляет свой душевный дефект, когда ее «самовыражение» одобряют и спонсируют персоны, облеченные властью.

«Дикс исследовал развитие личности у ряда массовых убийц из германских СС до и после их работы в концентрационных лагерях. Он получил драматические доказательства того, что эти преступники, хотя и страдали тяжелыми расстройствами личности при преобладании нарциссических, параноидных и антисоциальных черт с самого детства, вступили на путь отвратительного преступного поведения, только когда обучение в СС и лагеря смерти придали социальное обоснование их поведению, а затем вернулись к своему прежнему, не преступному личностному функционированию во время тюремного заключения и после него», — пишет Отто Кернберг в книге «Агрессия при расстройствах личности».

Впрочем, большинство тайных социопатов — это ничем не примечательные люди из числа наших знакомых, коллег, которые время от времени вскользь удивляют нас «гниловатыми» поступками. С одной стороны, ничего настолько ужасного, чтобы стать для нас нерукопожатными, они вроде не совершают. С другой же стороны...



«Вы не серийный убийца? Никогда не сидели в тюрьме? Не обольщайтесь — то же самое касается подавляющего большинства из нас,— пишет от лица психопатов М. Томас. — Возможно, вы удивитесь, узнав: то, что вы не преступник, отнюдь не избавляет вас от диагноза “диссоциальное расстройство личности”. Лишь 20 процентов из сидящих в тюрьмах мужчин и женщин — социопаты, хотя, вероятно, именно мы ответственны за половину серьезных преступлений. Кроме того, социопаты в большинстве своем не сидят в тюрьмах. Огромное (и молчаливое) большинство их живет на свободе, тихо и незаметно; они работают, женятся, выходят замуж, рожают детей и добиваются значительных успехов в обществе».

(В скобках замечу, что, по данным Рональда Комера, количество мужчин с диссоциальным расстройством личности среди заключенных составляет около 75%, а число рецидивов преступлений среди социопатов вдвое превышает число рецидивов среди преступников, не страдающих этим расстройством. В случае насильственных преступлений показатель повышается втрое.)

«Тайные» психопаты могут быть очень опасны и сложны для распознавания. Если объектом своей манипуляции они наметили именно вас, они сделают все возможное, чтобы как можно дольше вам не открылось их истинное лицо. Но длительный и тотальный самоконтроль доступен редкому из них, поэтому некие противоречивые звоночки при желании можно расслышать и попытаться «протрезветь», пока в вашей жизни не разыгралась драма.

Что вам может подсказать, что перед вами — такой искусный и хитрый хищник? В первую очередь, абсолютная непогрешимость человека, какая-то нереальная «идеальность».

«Те, кто разыгрывает невинность — невинны менее, чем кто бы то ни было, — пишет Роберт Грин. — Вы сможете распознать таких предполагаемых игроков по тому, что они выставляют на показ свои моральные качества, щеголяют благочестием, демонстрируют исключительное чувство справедливости. Но присмотритесь к ним — они более других искушены в науке действовать исподтишка».



Только имейте в виду: безусловную добродетель может демонстрировать и конструктивная личность. Словом, на первый взгляд маркиза Мертей и (условно) мать Тереза могут выглядеть примерно одинаково.

И вот здесь как никогда важно слушать себя, не отмахиваться от «странных» ощущений и не заниматься рационализацией. Выделю три надежных маркера, по которым можно заподозрить даже «тайного» социопата:

— убойное обаяние, харизма — такие, что у вас буквально челюсть отпадает. Нормальные люди обаятельны как-то «скромнее».

Причем вы можете довольно долго знать этого человека и не замечать в нем какой-то особой обольстительности. Все просто: они не распяляют свои чары направо и налево, а «включают» их, когда им становится от вас что-то нужно;

— резкое и необъяснимое для вас «включение» симпатии, интереса к человеку, который еще вчера был вам вообще никак. Часто это говорит о том, что вас намеренно, но исподволь, обольщают;

— «странные» ощущения при общении, которым вы не находите объяснения. Например, вы чувствуете, что вас соблазняют, но ни словами, ни действиями это не подтверждается. Или ощущаете тревогу, опасность, которые тоже никак не можете себе объяснить.

И еще предупреждение от Бернштейна: если все слишком хорошо, чтобы быть правдой, то ищите, где и зачем вам лгут.

...Эрик Берн в книге «Игры, в которые играют люди» выделяет латентного (пассивного) и активного социопата. Латентный «большую часть времени ведет себя вполне прилично, принимая руководство какого-нибудь внешнего авторитета, например, религии или закона, или привязываясь временами к какой-нибудь более сильной личности, рассматриваемой как идеал»<sup>1</sup>.

Активный социопат «лишен как внутренних, так и внешних задержек. Если и может на некоторое время усмирить себя и надеть маску добропорядочности (особенно в присутствии лиц, ожида-

---

<sup>1</sup> Перевод А. Грузберга.



ющих от него приличного и ответственного поведения), но как только оказывается вне досягаемости авторитетных для него личностей, требующих хорошего поведения, он тотчас перестает себя сдерживать».

...Конечно, большинство социопатов не становятся убийцами и насильниками. В основном это пьяные лихачи, должники по многочисленным кредитам, «ночные мотыльки», порхающие от женщины к женщине, великовозрастные «инфантилы», живущие на деньги родителей и партнеров, интернет-тролли... Как видим, не обязательно быть Тедом Банди или Андерсом Брейвиком, чтобы отравлять жизнь немалому числу людей и нести вред обществу в целом.

«У них в руках может быть портфель, ноутбук, рюкзак, Библия, футбольный мяч или младенец. Хищником может оказаться ваш начальник, религиозный лидер, сосед по офисной кабинке, финансовый консультант, вожатый в лагере вашего ребенка, сиделка вашей матери, ваша няня, ваш сосед или следующий партнер, которого вы приведете в спальню», — предупреждает Джо Наварро.

# НАРЦИССЫ

*Ich brauche vieles  
Und viel davon  
Und nur für mich  
Nur für mich  
Von allem was man haben will  
Brauche ich zehn mal so viel  
Ich werde nie satt<sup>1</sup>.*

(Rammstein)

*Смотрю в твои глаза  
В пустые зеркала,  
Ищу в них отраженья...*

(из песни Григория Лепса)

Многие из нас интуитивно угадывают нарциссов в напыщенных, заносчивых людях. Чьи-то преувеличенно важные, «павлиньи» манеры иногда смешат нас, и мы недоумеваем, с какой

---

<sup>1</sup> Мне нужно много,  
И даже более того.  
И только для себя.  
Мне нужно в десять раз больше  
Всего, о чем можно мечтать.  
Я никогда не смогу насытиться!



стать человек воображает себя «пупом земли». Но за некоторыми — обычно это люди, достигшие впечатляющих успехов — мы почему-то признаем право на «звездное» поведение: непредсказуемое, капризное, высокомерное. «Она же суперстар/ Он же гений», — говорим мы.

При виде этих «королей» нам и в голову не приходит, что временами они чувствуют себя ничтожествами и постоянно завидуют всем вокруг. Да, в это трудно поверить, но нарцисс себя не только не любит, но презирает и ненавидит. Ему знакомы лишь два полюса отношения к себе: идеализация и обесценивание. То он себя обожает, боготворит, то считает «жалкой, ничтожной личностью». Точно так же он относится и к людям.

«Классических» нарциссов несложно узнать по характерному поведению.

— Они преувеличивают свои способности, достижения и требуют к себе особого отношения и всяческих привилегий. Стремясь это получить, они порой не гнушаются и тем, чтобы присвоить себе чужие титулы и достижения.

— У них гротескно преувеличенное чувство собственной значительности, уникальности. Оцените самомнение Гитлера, который во всем усматривал подтверждение своего высокого предназначения. В 1939 году он по чистой случайности покинул пивную Бюргербройкеллер за несколько минут до взрыва бомбы и потом заявил: «Это вмешательство Провидения, берегущего меня для выполнения миссии». Ни больше ни меньше!

— Они безудержно фантазируют о безграничном успехе, власти, богатстве, идеальной любви.

— Они считают, что общаться с ними достойны лишь избранные, ищут «элитных» знакомств, готовы пресмыкаться перед «величиной» и состоять в ее свите. Впрочем, часто они просто врут о своих знакомствах со знаменитостями — более или менее достоверно.

— А вот с остальными ведут себя надменно и высокомерно. Все мы регулярно наблюдаем, как некто «самый умный» проходит к кассе, игнорируя «людишек» в очереди, или объезжает пробку по встрече. Правила, очереди, ожидание — это для «тварей дрожащих», а нарцисс — «право имеет».



— Они грубы с теми, кого считают ниже себя и кто в данный момент зависим от них — например, кассиры, официанты, таксисты, курьеры.

— У них ненасыщаемая потребность в восхищении, комплиментах, внимании любого рода, и они стараются организовать свою жизнь так, чтобы бесперебойно их получать или, на худой конец, поддерживать у окружающих представление о себе как об очень популярной особе. Например, один из них написал на стене в своем подъезде: «Игорек, ты мой бог. Навек твоя Света Никонова» (имена изменены).

— Они гневно реагируют на любое, сколь угодно деликатно сделанное и уместное замечание, претензию. Такие люди сразу становятся врагами нарциссов.

— Они способны часами говорить о себе, о своих «особенных» проблемах и «уникальных» переживаниях, пусть даже для этого им и придется удерживать вас за пуговицу.

— Они очень зависимы от чужих мнений и оценок.

— Другие люди существуют для них лишь как средства достижения целей. Едва человек перестает быть нужен, нарцисс его отбрасывает. Разумеется, часто таким поведением он плюет в колодец, недальновидно полагая, что из него уже не придется напиться.

Когда я работала журналистом, мне приходилось сталкиваться с людьми, которые были само дружелюбие, когда я готовила о них статью, но которые через неделю проходили мимо, не здороваясь. Зато когда у них возникала необходимость в новом материале, к ним резко возвращалась память о том, что мы знакомы.

— Они стремятся обладать «са-а-а-мым лучшим», даже если откровенно не тянут «роскошный» образ жизни. Знали ли же выпендренников, покупающих кроссовки из последней коллекции премиум-бренда и потом питающихся дошираками? А тех, кто берет в кредит машину за два миллиона при зарплате 30 000 рублей?

«Муж Мириам был одержим приобретением все более дорогих домов в лучших районах, все более шикарных машин и дорогих украшений, упорно поддерживая свое членство в двух кантри-клубах. Он тратил 3000 долларов в месяц на клубные расходы и при



этом требовал, чтобы жена сократила расходы. Наконец он сообщил ей как ни в чем не бывало: “Мы банкроты”. В конце концов, он бежал из страны и бросил жену, безденежную, да еще материально ответственную, поскольку она значилась созаемщиком нескольких кредитов», — пишет Джо Наварро.

— Они хвастливы.

«Познакомились в магазине. Он подошел ко мне и начал хвастаться с первой минуты. Эксклюзивной рубашкой, квартирой, купленной без ипотеки, подчеркивая, что так мало кто может. Хвастовство отталкивало, но эта наивная откровенность подкупала».

«Наша дружба с Аней состояла в том, что время от времени она появлялась, перечисляла свои последние достижения и опять исчезала. Ее вопрос “как дела?” был чистой формальностью, и я вскоре перестала на него отвечать, а она не расспрашивала. Помню, как я была поражена, услышав от нее, с трудом устроившейся секретарем в строительную фирму: “Я теперь принадлежу к другому социальному слою, общаюсь среди богатых и успешных. Одни люди растут, другие топчутся на месте”. Это был неприкрытый намек на меня».

— Они очень завистливы. Часто злословят по поводу успешных людей, принижая их достижения и приписывая их чему угодно, только не талантам и личным качествам. Косвенный признак того, что человеком движет зависть: его уверенность в том, что ему яростно завидуют другие. Причем зависть действительно может существовать, но лишь для человека с нездоровой сфокусированностью на себе это станет любимой темой разговоров.

— Они часто жалуются, что все к ним плохо относится, не понимают, интригуют против них.

— Они постоянно сравнивают себя с другими, конкурируют, не гнушаясь никакими средствами. Подтвердить свое лидерство в честном соревновании — ищи дурака за четыре сольдо. Поставить ножку, оклеветать в анонимке, насыпать стекла в пуанты, выкрасть разработку, как профессор Панафидин, — вот это по-нарциссически.

— Они не способны к любви, состраданию, душевному теплу, но с той или иной степенью достоверности имитируют эти



чувства, завлекая нас в ловушку. Причем бездушие человека может быть прекрасно вам заметно со стороны, пока нарцисс не заинтересован в вас. Но как разительно он меняется, если надумает взять вас в разработку! Он будет вести себя так, что вы решите, что совсем его не знали, а он такой чудесный, чуткий и, увы, немногими понятый.

— Они с легкостью нарушают чужие границы, разглашают тайны, сплетничают.

— Рядом с ним у вас возникает странное ощущение, что вы недостаточно хороши, успешны, и вам словно хочется демонстрировать человеку все свои умения и достижения.

Важно: по одному-двум признакам судить не стоит. Рассматривайте их в совокупности, вдумчиво анализируйте.

...Так кто же такой нарцисс? Это человек с крайне смутным представлением о собственном Я. Он стал таким, потому что с раннего детства родители отвергали проявления его индивидуальности. Это делается в разных формах, и обо всем их многообразии я подробно рассказываю в книге «Моя токсичная семья. Как пережить родительскую нелюбовь и стать счастливым». Но вкратце: родители стыдили будущего нарцисса, что он какой-то не такой, недостаточно идеальный, не то что другие дети, наказывали за несоответствие их ожиданиям: бойкотами, отвержением, оскорблениями, предпочтением других детей, диктатом своей воли...

В результате такого воспитания личность нарцисса так и не сформировалась. Уж слишком ее запугали с самого начала, что росток загнил, не успев проклюнуться. Чувствуя свою пустоту, нарцисс нуждается в постоянной «достройке» своей личности. Жизненно нуждается! Психолог Наталья Рачковская описала это через такой образ: нарцисс не может без «макияжа», потому что лица у него нет вообще. И он изо дня в день заново рисует глаза, рот, нос, чтобы выйти к людям.

Этот обильный грим, убедительно маскирующий пустоту, называется Ложным Я. Часто это очень непостоянная величина, которую нарцисс наделяет то одними, то другими свойствами. Как правило, «модными», а потому и желанными для него. Сам-то он не знает, какой он, поэтому ждет, что ему скажут по этому поводу



некие «законодатели мод». Сегодня он вживается в один образ. Завтра «конъюнктура рынка» меняется, а с ней меняется и Ложное Я нарцисса.

А задача нас, ближних и дальних, — отражать это Ложное Я, чтобы нарцисс мог жить в иллюзии, что вот этот красивый, талантливый, умный, успешный человек, которым он любуется в наших глазах, — это и правда он. Эти отражения — «еда» нарцисса, так называемый нарциссический ресурс. Без него никак, вот почему нарцисс так жаждет внимания и так одержим похвалой, а на худой конец — хоть какими-то эмоциями окружающих, лишь бы не равнодушием.

Может показаться, что вот он, рецепт гармоничных отношений с нарциссом. Почаще его хвали, и все дела. Ах, если бы все было так просто... Увы, сколько бы обожания и восхищения мы ни дарили нарциссу, он никогда не насытится. В поглощении нарциссического ресурса он не знает меры. Вот что пишет Виктор Шейнов в книге «Психология власти»:

«Сталин организовал постоянный хор лести и низкопоклонства. Уже сам по себе характер того, как относилась к Сталину пресса тех лет, может служить доказательством его мегаломании (мании величия). Вот список некоторых эпитетов, использовавшихся средствами массовой информации по отношению к Сталину при его жизни:

- Великий вождь советского народа,
- Вождь мирового пролетариата,
- Великий друг детей,
- Друг женщин, колхозников, художников, шахтеров и актеров, водолазов и бегунов на длинные дистанции,
- Великий продолжатель дела Ленина,
- Великий мастер смелых революционных решений и крутых поворотов,
- Творец Сталинской конституции,
- Преобразователь природы,
- Великий кормчий,
- Великий стратег,
- Величайший полководец,
- Генералиссимус,



- Знаменосец коммунизма,
- Отец народов,
- Отец, Вождь, Друг и Учитель,
- Гений человечества,
- Корифей науки,
- Величайший гений всех времен и народов...

Ни один человек за всю историю человечества никогда не восхвалялся столь высоко и столь многими людьми! И это прославление не было изобретением фанатичных приверженцев — в подобных выражениях писал о себе и сам Сталин в “Краткой биографии”. В ней он называет себя величайшим теоретиком, руководящей силой партии и государства, гением, определившим пути развития передовой советской науки, полководцем с гениальной интуицией и мастером оперативного искусства».

«Насколько Аракчеев в эпоху своей силы нуждался в похвалах и даже грубой лести, свидетельствует генерал Маевский, — пишет русский психиатр Владимир Чиж в книге “Психология злодея”. — Избранный государем в помощники Аракчееву, он понял, что для того, чтобы ужиться с Аракчеевым, нужно ему бесцеремонно льстить. Маевский приводит несколько своих разговоров с Аракчеевым, свидетельствующих о его тщеславии.

Граф: — Что обо мне говорят у вас в армии?

Маевский: — Удивляются всеобщему вашему гению и неимоверным вашим трудам, которые вы посвятили Отечеству; а несчастные благословляют ваше правосудие и милости. Ваше сиятельство можете быть причислены к феноменам нашего века. Ваш гений ставит вас выше всех смертных. И если можно кого поставить в параллель с вами, то это не больше как Меттерниха, Веллингтона и Наполеона.

Граф (с довольной улыбкой): — Где мне до них? Это народ ученый, образованный, а я учился на медные деньги. У них целые королевства, а у меня одно Грузино<sup>1</sup> — и тем я, Бог свидетель, доволен.

<sup>1</sup> Усадьба Аракчеева.

