

# psychopath free

КАК РАСПОЗНАТЬ  
ЛЖЕЦА И МАНИПУЛЯТОРА  
СРЕДИ ПАРТНЕРОВ,  
КОЛЛЕГ, НАЧАЛЬНИКОВ  
И НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ  
ОБМАНА

Кто среди  
ваших знакомых  
психопат?  
Смотрите тест  
на стр. 308

Джексон Маккензи

Джексон Маккензи

**Psychopath Free. Как распознать  
лжеца и манипулятора среди  
партнеров, коллег, начальников  
и не стать жертвой обмана**

«Азбука-Аттикус»

2015

УДК 159.9  
ББК 88.53(7Сое)

**Маккензи Д.**

Psychopath Free. Как распознать лжеца и манипулятора среди партнеров, коллег, начальников и не стать жертвой обмана / Д. Маккензи — «Азбука-Аттикус», 2015

ISBN 978-5-389-12180-5

Каждый день рядом с нами люди, напрочь лишенные эмпатии, создают хаос и хладнокровно разрушают чужие жизни, проявляя порой невообразимую жестокость. Психопаты находятся в состоянии неутолимой жажды денег, секса и развлечений. Они готовы практически на все, чтобы обрести власть над другим человеком. Они прячутся за маской нормальности, передвигая друзей и спутников жизни, как пешки в шахматах. Бестселлер Джексона Маккензи – это первое руководство для выживших жертв, созданное выжившей жертвой. Книга дарит надежду на выздоровление и восстановление после горького опыта общения с психопатом. Попрощайтесь с хаосом, сомнениями в себе и самообвинениям и. Вы свободны!

УДК 159.9  
ББК 88.53(7Сое)

ISBN 978-5-389-12180-5

© Маккензи Д., 2015  
© Азбука-Аттикус, 2015

## Содержание

Введение. Приключение	7
КАК РАСПОЗНАТЬ ТОКСИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА	9
30 «красных флажков» (тревожных признаков)	10
Осторожно – стервятники!	15
Константы	17
Половинка, обработанная напильником	19
Индивидуальная дрессировка	20
Идеализация	20
«Сумасшедшие» бывшие	24
Эрозия личности	29
Уничтожение ваших границ	29
Искусственные эмоции	30
Словесный салат	33
Газлайтинг и проекция	35
Манипуляции сексом	37
Переходная жертва	38
Вас вынуждают защищаться	41
Скука	41
Тайная клевета	43
Пытка треугольниками	45
Игра в молчанку	50
Грандиозный финал	52
После бури	52
Контрольный список для разрыва	52
Подготовка	53
Решающий разговор	54
Снова треугольники	54
Комплекс превосходства	55
Ловушка эмоционального абьюза	55
Почему он так счастлив в новых отношениях?	57
Ирония судьбы	60
Путь к выздоровлению	62
Почему нужно так много времени?	63
Вы были влюблены	63
Вы были отчаянно влюблены	63
Химическая реакция	64
Неполноценность и сравнение	64
Вы встретили чистое зло	65
Ваш дух глубоко ранен	65
Стадии проживания утраты – часть I	66
Опустошенность	66
Отрицание	68
Новая информация и сомнения в себе	71
Стадии проживания утраты – часть II	79
Понять психопата	79
Запоздалая реакция	85

Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	88
Потеря розовых очков	94
Свобода	97
Оглядываться назад, двигаться вперед	98
Аномалия	98
Взгляд в себя и уязвимые места	103
Свет мой, зеркальце, скажи	103
Сочувствие к дьяволу	105
Определите свой характер	107
Время наедине с собой	108
Самоуважение	111
Границы	112
Каналы для эмпатии	113
Клятва свободы от психопата	113
Подлинность	114
Открывая красоту, которая всегда была в нас	115
Тридцать признаков силы	118
Духовность и любовь	122
Медленно, но верно	123
Благодарность и прощение	123
Станный разговор	124
Снова обрести любовь	127
Шут и мир	128
Общая картина	131
В семье, на работе, в обществе	131
Проблема пятнадцати процентов	132
Что дальше?	138
Послесловие. Возвращаясь к Константе	140
Выражение благодарности	141
Список ресурсов	142
Приложение	145
Тест на психопатию	145

# Джексон Маккензи

## Psychopath Free. Как распознать лжеца и манипулятора среди партнеров, коллег, начальников и не стать жертвой обмана

© Jackson MacKenzie 2015

© Самсонова Т. П., перевод на русский язык, 2016

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2016

Азбука Бизнес®

\* \* \*

Чтобы понять психопата, нужно забыть обо всех базовых эмоциональных инстинктах. Помните: психопаты – это люди, которые питаются чужим прощением. Они выпивают из вас все соки. Они манипулируют вашим сочувствием и эксплуатируют ваше сострадание.

С незапамятных времен психопаты ведут психологическую войну со всем остальным человечеством. Они унижают и мучают добрых, ничего не подозревающих людей – своих жертв, которые не заслужили такого обращения и даже не догадываются, что с ними воюют, пока война не кончится.

Но психопату недолго осталось торжествовать.

Поэтому попрощайтесь с любовными треугольниками, невразумительными письмами и сомнениями в себе. Вы больше никогда не будете подавлять спонтанные проявления своего подлинного «я» из страха потерять «идеальные» отношения. Вы больше не будете пешкой в чужих мысленных играх. Вы свободны.

А вот теперь начнется ваше приключение...

*Джексон Маккензи*

*Посвящаю эту книгу Константам моей жизни. Спасибо, что помогли мне снова поверить в людскую доброту*

*«Никакая боль не продержится долго, если мы сами не будем ей помогать», – сказала она, поцеловала меня и велела снова идти играть – до конца жизни.*

*Брайан Андреас. StoryPeople*

## Введение. Приключение

Оказаться в отношениях с психопатом – это большое приключение, спору нет. Оно откроет вам глаза на человеческую природу, недостатки нашего общества и – что, может быть, важнее всего – на вашу собственную душу. Этот путь через долину тьмы повергнет вас в депрессию, ярость и одиночество. Он вскроет ваши самые больные места и страхи и оставит с чувством зияющей пустоты, населяющим каждый ваш вздох.

Но в конце концов он вас исцелит.

Вы обретете силу, о которой никогда и не мечтали. Вы поймете, кто вы на самом деле. И в конце концов будете благодарны, что все случилось именно так.

Когда я это говорю, мне не верят. Во всяком случае, сразу. Но я даю честное слово – это приключение того стоит. После него ваша жизнь уже не будет прежней.

Так что же такое психопат? А нарциссист? Социопат? Они – манипуляторы, напрочь лишенные способности сочувствовать. Они намеренно причиняют боль другим людям – и при этом не ощущают никакой вины и не считают себя ответственными. Между тремя этими типами есть некоторая разница, но главное – то, что их отношения с другими людьми развиваются по абсолютно предсказуемому циклу: «идеализировать – обесценить – выкинуть на помойку».

Много лет назад и меня втянуло в этот цикл. Я думал, что никогда уже не буду счастлив. Я влюбился и умудрился полностью потерять себя в этой любви. Радость и доверие сменились клубком страхов, беспокойства и неуверенности в себе.

Но сегодня я снова радуюсь жизни и способен с наслаждением скакать по пляжу и пожирать пиццу. А все благодаря интернету. Удачный поиск в Google привел меня к понятию «психопатия», а от него – к друзьям, которые спасли мою жизнь, и вместе мы основали небольшое интернет-сообщество для жертв психопатов. Сейчас к нам ежемесячно обращаются за помощью миллионы людей!

Каждый день на сайте PsychopathFree.com регистрируются новые пользователи. Каждый из них рассказывает одну и ту же знакомую нам всем историю. Каждый думает, что безнадежен. Каждый сломлен, потерян и не верит, что когда-либо снова найдет счастье.

Через год этот несчастный исчезает.

На его или ее месте возникает прекрасный человек с гордой осанкой, который ступает уверенно и помогает другим выйти из теней. Человек, который гордится своими лучшими качествами: способностью чувствовать чужую боль, состраданием, добротой. Человек, который знает, что такое самоуважение и границы. Человек, который не боится заглянуть к себе в душу и сразиться с собственными демонами.

Так что же происходит за этот год?

Много хорошего. Так много, что мне пришлось написать об этом книгу. Возможно – даже наверняка – я предвзят, но все равно скажу: я считаю, что PsychopathFree.com предлагает одну из лучших программ для восстановления после нездоровых отношений. Мы верим в необходимость просвещения, открытого диалога, взаимной поддержки и поисков своего подлинного «я». У нас собралась уникальная база пользователей, которые вдохновляют и поддерживают друг друга, строя честную дружбу на основе ценностей, помогающих восстановиться.

Да, дружбу. Потому что это путешествие очень личное, но в то же время подчиняется универсальным законам. Независимо от того, что именно вас ранило – стремительный роман, интриган-сотрудник на работе, абьюзер<sup>1</sup> в семье, любовь всей вашей жизни, – отно-

---

<sup>1</sup> Абьюзер – тот, кто практикует абьюз (*англ.* abuse – бездушное или жестокое обращение, насилие в отношениях, как

шения с психопатом всегда развиваются по одной и той же схеме. Вы ошарашены, у вас голова идет кругом. Вам кажется, что вы ничтожны и потеряны. Вас не радует то, что радовало раньше.

Я не могу помочь вам исправить токсичные отношения, поскольку токсичные люди не меняются. Но вы получите стартовую площадку, где сможете начать все сначала. И могу обещать, что вы снова сможете радоваться. Вы научитесь доверять своей интуиции. Вы обретете мудрость пережившего катастрофу и способность мечтателя кротко изумляться жизни.

Но первым делом вам придется отринуть все, что вы когда-либо знали о людях. Чтобы понять психопата, нужно забыть обо всех базовых эмоциональных инстинктах. Помните: психопаты – это люди, которые питаются чужим прощением. Они выпьют из вас все соки, пользуясь тем, что вам нужно ощущение завершенности. Они манипулируют вашим сочувствием и эксплуатируют ваше сострадание.

С незапамятных времен психопаты ведут психологическую войну со всем остальным человечеством. Они унижают и мучают добрых, ничего не подозревающих людей – своих жертв, которые не заслужили такого обращения и даже не догадываются, что с ними воюют, пока война не кончится.

Но психопату недолго осталось торжествовать.

Так что попрощайтесь с любовными треугольниками, невразумительными письмами, сомнениями в себе и специально нагнетаемым беспокойством. Вы больше никогда не будете грызть ногти, с тревогой ожидая СМС от любимого человека. Вы больше никогда не будете подавлять спонтанные проявления своего подлинного «я» из страха потерять «идеальные» отношения. Вас больше никогда не упрекнут в том, что вы чрезмерно придирчиво анализируете события, если к ним и впрямь надо присмотреться. Вы больше не будете пешкой в чужих мысленных играх. Вы свободны.

А вот теперь начнется ваше приключение.

*С любовью, Джексон*

## **КАК РАСПОЗНАТЬ ТОКСИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Тренируйте интуицию – это лучшая защита от манипулятора. Никто не сможет обратить вашу интуицию против вас. Это умение, один раз освоенное, будет служить вам всю жизнь.*

## 30 «красных флажков» (тревожных признаков)

Существует множество удивительных исследований, посвященных чертам характера и свойствам психопатов. Если вас интересуют научные работы, посмотрите «Критерии психопатии» (Criteria of Psychopathy) Херви Милтона Клекли или «Перечень симптомов психопатии» (Checklist of Psychopathy Symptoms) Роберта Хаэра (см. раздел *Ресурсы*). Описание «красных флажков» в моей книге служит дополнением к ресурсам, перечисленным в этом разделе.

Так чем же мой список отличается от остальной литературы из списка ресурсов? В первую очередь он посвящен отношениям. Но в то же время он посвящен вам. При чтении каждого пункта вам придется заглянуть в себя и изучить себя немного лучше. Потому что, если вы хотите распознавать токсичных людей, нельзя опираться только на их поведение – это лишь половина битвы. Вы должны научиться распознавать «красные флажки» в собственном сердце. Тогда вы будете во всеоружии.

**1. Газлайтинг<sup>2</sup> и превращение черного в белое.** Психопат вопреки всякой очевидности отрицает свое собственное манипулятивное поведение и игнорирует факты, даже если они прямо перед глазами. Если вы пытаетесь опровергнуть эти построения вещественными доказательствами, он или она<sup>3</sup> небрежно отвергает их и начинает критиковать в ответ. Вместо того чтобы исправить свое поведение, психопат поворачивает дело так, что во всем виноваты вы – вы «чересчур эмоциональны» или просто «сошли с ума». Токсичные люди дрессируют вас, и в итоге вы начинаете верить, что проблема не в их поведении, а в вашей реакции на него.

**2. Психопат не способен поставить себя на ваше место (и вообще на место другого человека).** Вы многократно пытаетесь объяснить партнеру, как плохо было бы ему или ей, если бы вы обращались с ним (ней) так, как он(а) обращается с вами. Но в ответ получаете лишь пустой взгляд. Постепенно вы начинаете понимать, что нет смысла говорить о своих чувствах, поскольку ответом бывает лишь раздражение или молчание.

**3. Предельное лицемерие.** «Делай, как я говорю, а не как я делаю». Психопат предъявляет к вам чрезвычайно высокие требования относительно верности, уважения и обожения. Но не станет отвечать вам тем же, когда пройдет фаза идеализации. Психопат будет изменять вам, лгать вам, критиковать вас и манипулировать вами. Вы же обязаны по-прежнему вести себя идеально, иначе вас тут же заклеят «нестабильной личностью» и заменят другим человеком.

### **4. Патологическая ложь и обилие оправданий.**

Психопат всегда найдет оправдание своим поступкам – даже тем, которые в оправдании не нуждаются. Психопат генерирует лживые ответы быстрее, чем вы успеваете задавать вопросы. Психопат постоянно валит вину на других – он(а) не бывает виноват(а) абсолютно ни в чем. Психопат тратит больше времени на измышление оправданий для своих поступков, чем на исправление своего поведения. Даже если психопата «поймали на горячем», он(а) не

---

<sup>2</sup> Газлайтинг – форма психологического насилия, главная задача которого – заставить человека усомниться в объективности своего восприятия, а также в самой реальности. Психологические манипуляции призваны выставить индивида «дефективным», «ненормальным», вынудить его поверить в собственное безумие. Термин происходит от названия фильма *Gaslight* (1944, США) с участием Ингрид Бергман. (*Прим. перев.*)

<sup>3</sup> Психопатами, нарциссами и социопатами бывают как мужчины, так и женщины (хотя первые, по некоторым данным, чаще). В силу особенностей грамматики русского языка, в котором слово «психопат» мужского рода, приходится писать «психопат сказал», «психопат сделал», хотя это может быть и женщина. (*Прим. перев.*)

выкажет ни замешательства, ни раскаяния. Часто это выглядит так, как будто он(а) специально подстроил(а) разоблачение.

**5. Подчеркивает ваши оплошности и игнорирует свои.** Если психопат опоздал на два часа, не забудьте, что вы когда-то явились на первое свидание с задержкой в пять минут. Указывая психопату на его неподобающее поведение, будьте уверены, что он или она тут же переведет разговор на вас. Лучше сразу постарайтесь превратиться в перфекциониста, поскольку любая ошибка может быть (и будет) использована против вас.

**6. Вам приходится разьяснять взрослому человеку азы уважительных человеческих взаимоотношений.** Нормальные люди понимают такие базовые концепции, как честность и доброта. Психопаты часто кажутся простодушными, как дети, но пусть эта маска вас не обманывает. Взрослый человек должен сам, без объяснений, понимать, какие чувства он вызывает своими поступками у других людей.

**7. Эгоизм и постоянная жажда быть в центре внимания.** Эти люди высасывают из вас энергию и пожирают всю вашу жизнь. Их потребность в обожании ненасытима. Вам казалось, что лишь вы можете сделать партнера счастливым, но теперь вы чувствуете, что на эту роль сгодился бы первый встречный. Истина, однако, заключается в том, что в душе у психопата зияет черная дыра, заполнить которую не может никто.

**8. Психопат обвиняет вас в том, что вы испытываете чувства, которые он(а) сам(а) же намеренно провоцирует.** Он или она флиртует со своими бывшими (часто – в социальных сетях, чтобы видел весь мир), а потом обвиняет вас в ревности. Психопат намеренно игнорирует вас несколько дней, а потом, когда вы пытаетесь вступить в контакт, обвиняет в назойливости. Психопат намеренно вызывает у вас определенную реакцию, чтобы стяжать сочувствие у других жертв, стоящих у него на очереди, – показывает им, с какой «истеричной личностью» приходится иметь дело. Возможно, когда-то вы считали, что у вас очень легкий характер, но после встречи с психопатом ваши представления о себе будут вывернуты наизнанку.

**9. Вы обнаружите, что заняты игрой в детектива.**

До сих пор с вами такого не случалось, но внезапно вы начинаете следить за человеком, которому раньше доверяли безусловно. Если у него (нее) есть Фейсбук, вы пролистываете все его или ее альбомы и записи на годы назад. И страницы его или ее бывших – тоже. Вы пытаетесь найти объяснение некоему смутному чувству, которое даже не можете толком сформулировать.

**10. Вы единственный человек, видящий психопата в истинном свете.** Что бы ни делал психопат, почему-то любой его или ее поступок сопровождается одобрительными воплями хора поклонников. Психопат использует этих людей, выкачивая из них деньги, ресурсы и внимание, но поклонники этого не замечают, поскольку психопат запудривает им глаза стратегической лестью. Такая поверхностная дружба у психопатов бывает гораздо долговечней близких отношений.

**11. Вы боитесь, что любая ссора может стать последней.** Нормальные пары спорят, чтобы прийти к решению проблемы. Но психопаты дают понять, что разговор в негативном ключе ставит под угрозу ваши отношения. Особенно это касается разговоров о его или ее поведении. Любые попытки с вашей стороны наладить коммуникацию кончаются тем, что вам объявляют бойкот. Вы все проглатываете и быстренько извиняетесь, зная, что иначе вас просто бросят.

**12. Ваши границы размываются – медленно и неуклонно.** Вас критикуют и высмеивают – свысока, якобы в шутку. Вы пытаетесь выразить свои чувства, но ответом на ваш крик души служит ухмылка. Основной метод в общении с вами – насмешка и поддразнивание. Психопат тонко принижает ваши умственные и другие способности. Но если вы на это укажете, вам поставят диагноз «чрезмерная чувствительность» или «ненормальность». Воз-

можно, вы начинаете злиться или расстраиваться, но вы уже научились прятать негативные чувства подальше, лишь бы не вызвать очередной скандал.

**13. Вас намеренно игнорируют и подрывают вашу самооценку.** Когда-то вас беспрестанно осыпали знаками внимания и восхищения. Но теперь, кажется, вы не вызываете у партнера ничего, кроме зевоты. С вами не разговаривают. Психопата раздражает, что вы заинтересованы в продолжении страстных отношений, которые он(а) сам(а) же и инициировал(а). Вы начинаете чувствовать, что вы для партнера лишь нудная обязанность.

**14. Психопат ожидает от вас умения читать мысли.**

Например, если он или она вдруг исчезает на несколько дней, виноваты вы – ведь вы должны были догадаться о его или ее планах, про которые вам не сообщили. У психопата всегда находится оправдание, которое превращает вас в агрессора, а его или ее – в жертву. Психопат принимает важные решения относительно вас обоих и ставит в известность всех, кроме вас.

**15. В обществе этого человека вы ощущаете, что стоите на краю пропасти, но все равно стараетесь нравиться ей или ему.** Вы обнаружите, что оправдываете сомнительное поведение партнера – «это случайность», или «он(а) просто не понимает, что делает больно», поскольку вам постоянно приходится конкурировать с другими за внимание и похвалу психопата. А психопату, кажется, все равно, рядом вы или ушли куда-то – ему или ей ничего не стоит переключиться на следующий источник подпитки.

**16. На жизненном пути психопата попадаетея необычно много «психически ненормальных».**

Психопат немедленно ставит клеймо на любого из бывших партнеров или друзей, кто не приползает на коленях просить прощения – «патологически ревнива», «маниакально-депрессивен», «алкоголик» или что угодно еще, главное – мазнуть грязью. Даже не сомневайтесь – вас опишут следующим жертвам ровно в тех же терминах.

**17. Психопат провоцирует ревность и соперничество, сохраняя при этом невинный вид.** Когда-то все внимание психопата было устремлено на вас, и потому вы особенно теряетесь, когда он или она вдруг начинает отдаляться и переносить все внимание на других. Психопат своими поступками заставляет вас постоянно сомневаться в его или ее чувствах. Если он или она пользуется социальными сетями, то будет осыпать бывших (которых до этого описывал(а) вам в самых черных красках) знаками внимания – старыми песнями, фотографиями, интимными шуточками, понятными только им двоим. Психопат будет ставить «лайки» и писать «комменты» к действиям соперника или соперницы, игнорируя ваши.

**18. Идеализация, «бомбардировка любовью», лесть.**

После вашей первой встречи все происходит очень быстро. Психопат рассказывает вам, как много у вас двоих общего и как идеально вы подходите друг другу. Психопат как хамелеон мимикрирует под ваши надежды, мечты и страхи, чтобы немедленно приковать вас цепью доверия и обожания. Психопат постоянно инициирует общение. Его или ее будто бы завораживает каждая грань вашей личности. Если у вас есть страница в Фейсбуке, психопат заполонит ее комплиментами, песнями, стихами и «вашиими маленькими интимными шуточками».

**19. Сравнивает вас со всеми.** Психопат будет сравнивать вас со своими бывшими, с друзьями, с родными и, наконец, с тем, кто вас рано или поздно заменит. В фазе идеализации вы проникнетесь своей уникальностью – вам будут рассказывать, насколько вы лучше всех этих людей. В фазе обесценивания эти сравнения будут использоваться для того, чтобы возбудить у вас ревность и ощущение своей ничтожности.

**20. Ваши качества, которые когда-то приводили психопата в восхищение, становятся омерзительными недостатками.** Сначала психопат подстраивается под ваши глубоко спрятанные уязвимые места и потребность в обожании – он или она все подмечает и

мимикрирует, изображая именно ту реакцию, которая для вас желанней всего. Но стоит вам попасть в психологическую зависимость, и психопат начинает использовать все то же самое против вас. У вас все больше времени уходит на доказательства своей полноценности человеку, который когда-то уверял вас, что вы совершенны.

**21. Трещины в маске.** В иные моменты очаровательная, милая, невинная личина слетает и на ее месте оказывается нечто совершенно другое. Вы видите ту сторону личности психопата, которую вам не показывали в фазе идеализации, – холодную, манипулятивную, равнодушную. Вы начинаете понимать, что совершенно неверно представляли себе этого человека – и что того, кого вы полюбили, не существует в природе.

**22. Психопат легко начинает скучать.** Психопаты постоянно окружают себя людьми, чтобы получать от них стимуляцию и похвалу. Психопат не выносит одиночества. Он или она быстро теряет интерес ко всему, что не приносит ему или ей непосредственной выгоды и не подпитывает его или ее самооценку. Поначалу психопат покажется вам восхитительной, общительной, светской персоной, и вы ощутите свое недостойство в сравнении с ней или с ним – ведь вас больше привлекает все знакомое, привычное, последовательное.

**23. Построение треугольников.** Психопаты окружают себя бывшими любовниками и любовницами, потенциальными партнерами и вообще всеми, кто обеспечивает им дополнительное внимание. В этот список входят и люди, которых психопат ранее заклеил в разговорах с вами, объявив, что вы их во всем превосходите. Это, во-первых, запутывает вас, а во-вторых, создает впечатление, что психопат пользуется высокой популярностью.

**24. Скрытый абьюз.** Большинство из нас еще с детства способно распознавать физическое насилие и открытые словесные оскорбления. Но психопаты умеют очень хорошо маскировать насилие. Скорее всего, вы даже сам факт, что находились в отношениях абьюза, осознаете с большим запозданием. Психопат сначала идеализирует вас, а потом незаметно принижает – такое обращение эффективно стирает границы у любой жертвы. Для стороннего наблюдателя это будет выглядеть так, как будто вы «вдруг – ни с того ни с сего – слетели с катушек». Психопат же удалится, сохраняя полную невозмутимость.

**25. Игра на жалость и истории, выжимающие слезу.**

Психопат обязательно расскажет вам жалостливую историю в объяснение своего поведения. Окажется, что он или она ведет себя так, потому что пережил(а) жестокое обращение со стороны мужа или жены, отца или матери... или кошки... Психопат будет утверждать, что ему или ей ничего не надо в жизни – лишь минута покоя и возможность зализать раны. Психопат скажет, что терпеть не может трагедии – хотя, на ваш взгляд, в его или ее жизни трагедий больше, чем у кого бы то ни было.

**26. Цикл «плохой – хороший».** Иногда психопат осыпает вас знаками внимания, иногда игнорирует, иногда критикует. При посторонних он или она обращается с вами иначе, чем наедине. Сегодня психопат заговаривает с вами о браке, а завтра – о разрыве. Имея дело с психопатом, вы никогда не знаете, где находитесь. Как сформулировала моя компаньонка по утреннему кофе Ридия: «Они вкладывают в ваши отношения как можно меньше, но когда вы пытаетесь освободиться, они начинают преувеличивать свой вклад».

**27. Для вас этот человек заменяет собой весь мир.** Вы проводите все больше времени с партнером и его друзьями и все меньше – со своей собственной сетью поддержки. Вы думаете и говорите только о нем. Вы отгораживаетесь от всего мира, чтобы быть доступным для партнера в любой момент. Вы отменяете все планы и сидите у телефона, ожидая звонка. Почему-то ваши отношения требуют многих жертв с вашей стороны, но очень мало – со стороны партнера.

**28. Заносчивость.** В начале ваших отношений психопат казался милым и скромным человеком, но постепенно вы начинаете замечать, что он или она обращается с вами свысока. С вами разговаривают снисходительно, словно вы умственно неполноценны или эмо-

ционально нестабильны. После разрыва психопат с совершеннейшим бесстыдством будет демонстрировать вам свои новые отношения, чтобы вы поняли, как он(а) счастлив(а) без вас.

**29. Сплетни, направление которых меняется.** Психопат сеет ядовитые семена – в глаза он или она превозносит человека, а за глаза возводит на него поклеп. Вы обнаружите в себе неприязнь или обиду на людей, с которыми даже не знакомы. Почему-то вам будет лестно, что именно вам психопат выкладывает свои жалобы. Но стоит вашим отношениям испортиться, как психопат помчится к тем самым людям, которых только что мазал черной краской, и будет жаловаться им, что вы совсем чокнулись.

**30. Ваши чувства.** Ваши природные качества – способность любить и сострадать – сменились всеобъемлющей паникой и тревожностью. Еще никогда вам не приходилось столько извиняться. Еще никогда в жизни вы столько не плакали. Вы плохо спите, а по утрам просыпаетесь в тревоге и неуверенности. Вы не можете понять, куда делся ваш прежний беззаботный, легкий характер. После общения с психопатом вы чувствуете, что сходите с ума – вы истощены, выбиты из колеи, полностью вымотаны. Вы разрушаете свою прежнюю жизнь – тратите огромные суммы, порываете с друзьями, пытаетесь увидеть во всем этом хоть какой-то смысл.

Когда-нибудь вы поймете, что отношения с нормальными, любящими людьми не заставят вас поднять ни один из этих «красных флажков». Тот, кто пережил отношения с психопатом, обычно страдает сверхбдительностью: кому на самом деле можно доверять? Стрелка вашего «психопатометра» будет некоторое время качаться туда-сюда, как неустойчивый маятник. Вы будете гадать, не сошли ли с ума: вам и захочется поверить в лучшее относительно старого друга или нового знакомого, но в их обществе вам станет физически плохо, ведь вы все время будете ждать, когда же начнется манипулятивное поведение.

Выработка интуиции – очень личный процесс. Я скажу лишь одно: хороших людей в мире больше, и нельзя лишать себя общения с ними только потому, что однажды вам причинили боль. Дайте себе время, чтобы научиться осознавать свои чувства. Ищите, пока не найдете удобный для вас баланс между доверием и четким осознанием того, что происходит. Загляните к себе в душу и поймите, почему вы именно так чувствовали себя с партнером-абьюзером и как вы себя воспринимали до встречи с ним или с ней. Вы обнаружите, что очень многие старые отношения нужно пересмотреть. И по мере того, как вы начнете отказываться от токсичных схем, их место начнут занимать здоровые человеческие связи.

Процитирую Феникс, моего друга и давнего пользователя нашего сообщества: «Вы перестанете спрашивать, нравиться ли вы ему, и начнете спрашивать себя, нравится ли он вам».

## ЧТО ЕСТЬ НОРМА?

Если ваша «половинка» только что слушала как замороженная, а теперь зевает, это ненормально. Если человек, который вам активно изменяет, обозвал вас ревнивцем и сумасшедшим, это ненормально. Если вы сидите, уставившись в телефон, и ждете СМС, которые раньше приходили каждую минуту, это ненормально. Если все бывшие вашего партнера «маниакально-депрессивны» или «бешено влюблены» в него, это ненормально. Психопат паразитирует на других людях. Его эмоциональное развитие заторможено, и он не способен меняться. Как только этот человек исчезнет из вашей жизни, она снова начнет подчиняться разумным законам. Хаос рассеется, и к вам вернется душевное здоровье. Ваша жизнь опять станет нормальной.

## Осторожно – стервятники!

Вы пошли на поправку после токсичных отношений с психопатом. Замечательно! Работа, которую вы проделаете, не только освободит вас из когтей абьюзера, но и позволит вам вновь обрести себя – ту личность, которую растоптали, стерли в порошок, превратили в пустую оболочку. На пути вам придется заглянуть в лицо истине – по временам это будет трудно, но в итоге осознание того, сколько вы пережили и как вы на самом деле сильны, вас окрылит.

В самом начале пути я очень рекомендую заручиться помощью профессионала или поддержкой сообщества, помогающего исцелиться. Вам понадобится помощь со стороны и по временам – подбадривающее напоминание, что вы идете правильным путем.

Мне хотелось бы особо предупредить тех, кто лишь вступил на путь выздоровления. После того как над вами поработал психопат, вы особенно уязвимы. Начиная собирать себя по кускам, вы будете ощущать растерянность, уныние и гнев. Иногда эти чувства будут сильнее вас.

Скорее всего, вы привыкли подавлять свои эмоции и справляться самостоятельно. Но сейчас вы у всех на виду. Вы зависимы, как новорожденный младенец, и ищете кого-нибудь – кого угодно, – кто поймет, что вы сейчас переживаете.

Как правило, открыто проявлять свои чувства очень важно. Но если это происходит в моменты наибольшей уязвимости, вы можете, сами того не зная, притянуть к себе новых абьюзеров.

Неудивительно, что люди, пережившие отношения абьюза, как магнитом притягивают к себе личностей патологического склада. Вы делитесь своей историей, надеясь найти сочувственного слушателя. Любого, кто заявит, что понимает вас. Проблема в том, что такой человек не всегда действует в ваших интересах.

Те, кто готов часами выслушивать ваши рассказы об отношениях с психопатом, к несчастью, не те люди, которые подлинно заинтересованы в вашем исцелении. Скорее всего, это «стервятники».

Стервятники поначалу кажутся очень добрыми и теплыми. Они хотят вас «поправить» и поглотить ваши проблемы. Ваши рассказы о пережитых несчастьях завораживают их. Но рано или поздно вы обнаружите, что снова затеряны в кошмаре. Эти люди осыпают вас непрошеными советами. Они постоянно нуждаются во внимании и похвалах. Вы обязаны во всем с ними соглашаться. Они питаются чужой трагедией и неотступно жаждут признания со стороны окружающих.

Становясь понемногу счастливой, вы заметите, что у них это вызывает только гнев. Делая шаги в сторону исцеления, вы выходите из-под контроля. Эти люди хотят, чтобы вы вечно зависели от них. И не хотят, чтобы вы искали помощи у кого-либо еще.

Можно спорить, являются эти личности патологическими или нет. Но в любом случае после всего, что вы уже пережили, этот ядовитый мусор вам ни к чему.

Я очень советую всем, кто оправляется после токсичных отношений, не заводить новых друзей и новых отношений по крайней мере в течение нескольких месяцев. Дождитесь момента, когда у вас уже не будет потребности (и желания) рассказывать про своего абьюзера.

Когда вам понадобится помощь, обратитесь к профессионалу-терапевту или к сообществам, помогающим исцелению. Терапевты и члены профильных сообществ знают, через что вы прошли, и все они будут готовы вам помочь – причем за эту помощь вам не придется дорого расплачиваться.

Я понимаю, что вы хотите завязать новые знакомства. Вы собираетесь отстроить свою жизнь заново. Вам хочется окружить себя настоящими, добрыми друзьями.

И это обязательно случится.

Но настоящие друзья не будут играть при вас роль психотерапевта и уж точно не станут распространяться о том, как тонко они чувствуют вашу боль и как самоотверженно о вас заботятся. Их дела должны говорить громче слов.

Прежде чем вы сможете создавать здоровые отношения, должно пройти некоторое время. Сначала вам придется сломать старые привычки, выработать новые, развить интуицию и, наконец, понять, чего вы вообще хотите от этой жизни.

А потому – берегитесь стервятников! Писателям всегда советуют «показывать, а не рассказывать». Это правило можно применить и к людям. Если новый встречный все время рассказывает, какой он хороший человек, как сильно хочет вам помочь и как все исправит в вашей жизни, отступите на шаг и посмотрите, как он на самом деле себя ведет. Манипуляторы всегда «рассказывают», поскольку показать-то им и нечего. Их неприемлемое и нечестное поведение не вяжется с их красивыми словами, поэтому людей, которые им доверяют, накрывает страшный когнитивный диссонанс.

Вы обнаружите, что достойные, скромные люди не стараются покрасивее рассказать о себе и о том, что они могут для вас сделать. Они это показывают, постоянно проявляя в отношении к вам любовь и доброту. Их не надо ставить под сомнение, поскольку их намерения всегда чисты. Стервятники, с другой стороны, действуют исключительно в своих интересах: они хотят получить похвалу и обожание. Если вы спорите с «рассказчиком», он будет постоянно напоминать, как хорошо к вам относится – даже после того, как открыто причинил вам боль. «Показчик», напротив, просто выразит свое мнение, не пытаясь извратить разговор в свою пользу. Избегайте людей, которые рассказывают вам, как они добры и щедры и какую важную роль играют. Вместо этого ищите тихонь, которые демонстрируют свои качества на деле.

## Константы

Вы знаете, кто такие психопаты. Вы знаете, какие «красные флажки» сообщают об их близости. А теперь большой вопрос: действительно ли человек, с которым вы находитесь в отношениях, психопат?

Пока что наука не разработала метода, позволяющего определить, есть ли у человека совесть. Я думаю, что ни один подход не позволит определить психопата со стопроцентной надежностью.

К счастью, есть и другой путь, который укажет вам, где кроется опасность. Чтобы им воспользоваться, надо заглянуть к себе в душу. Он поможет вам везде и всегда и применим к отношениям с любым человеком. Это вопрос, на который есть ответы. Много ответов.

Как вы себя чувствуете?

Я серьезно спрашиваю. Потому что большинство людей отделается ничем не значащим «нормально»; в лучшем случае они скажут, что хорошо провели выходные, упомянут о повышении в должности или о своем любимом телесериале.

Но все-таки, как вы себя чувствуете? Может быть, вы ощущаете пустоту? Сломленность? Безнадежность? Может быть, вы проснулись и ощутили непроходящую боль в сердце, которая грызет душу, словно рак. Весь день вы стараетесь не думать о больных темах, но все время мысленно возвращаетесь к ним. Вам тошно от воспоминаний, которые когда-то приносили радость. Вы колеблетесь между гневом и подавленностью, не в силах понять, какое из этих состояний менее болезненно.

Это и есть ответы.

Если вы ощущаете нечто подобное в результате отношений с человеком, совершенно не важно, как его называть – психопат, социопат, нарциссист или попросту козел (или стерва). Какой ярлык ни наклеи, ваши чувства от этого не изменятся. Они абсолютны. Они останутся, какое слово ни выбери.

И вот о чем эти чувства говорят: кто-то перевернул вашу жизнь, внес в нее тревогу, какой в ней не было раньше. Вы познакомились с целым рядом новых ужасных чувств, и в результате каждый день стал для вас невыносимым мучением. Находясь в этих отношениях, вы, вероятно, чувствовали себя на грани – вы сходили с ума от беспокойства, думая, что любая ваша ошибка может привести к потере мечты. Может быть, вы отчаянно сравнивали себя с другими, пытаясь завоевать достойное место в глазах партнера.

Теперь я еще раз спрошу: какая разница, можно ли назвать этого человека психопатом со строгой научной точки зрения?

Вы уже знаете все, что вам нужно знать, – из собственных ощущений. В обществе этого человека вы чувствовали себя ужасно, так? Почему же этого было недостаточно, чтобы понять, что этому человеку не место в вашей жизни?

Потому что вас выдрессировали. Вас идеализировали. Вас обманом заставили влюбиться – втянули в самую прочную из связей между людьми, – чтобы легче было манипулировать вашими чувствами.

Токсичные люди дрессируют нас, чтобы мы не слышали свою интуицию. Мы должны научиться снова доверять ей. Нужно не судить по видимости, а вглядываться в собственную душу. Исцеление начинается, когда мы сосредоточиваемся на собственных чувствах. Если у нас с вами есть хоть что-то общее, то вы согласитесь со следующей аксиомой: с хорошими людьми человеку хорошо, а с плохими – плохо.

Если ее принять, все остальное становится на свои места.

Не слушайте тех, кто утверждает, что ваши чувства никак не должны зависеть от окружающего мира. Если живешь с открытым сердцем, это невозможно. У нас, людей, есть уди-

вительный талант – умение доставить радость другому человеку. Словом, жестом, молчаливой улыбкой. Именно этот дар делает мир прекрасным. Кое-кто называет его любовью.

Но вы столкнулись с абьюзером – с человеком, который извратил этот дар, чтобы причинить боль. И теперь вы хотите знать, как в дальнейшем избегать таких людей, чтобы это не повторилось. Вы боитесь удариться в излишнюю бдительность, подозревая всех и вся. Вам кажется, что нужна еще какая-то опора помимо интуиции.

Вот поэтому я хочу ввести понятие Константы. Ваша Константа будет защищать и утешать вас на протяжении этой книги и до конца жизни.

Подумайте о ком-нибудь, кого вы любите. О том, кто неизменно вдохновляет вас и никогда не разочаровывает. Это может быть кто угодно – мама, близкий друг, ребенок, кошка, покойный родственник. Вообще кто угодно. Возможно, вам покажется, что у вас нет Константы. Но она у вас есть, иначе быть не может. Хотя бы воображаемая. Представьте себе высшую силу – ту, что дарует вашему сердцу покой. Она переливается разными цветами, светится, полна жизни. Она воплощает все качества, которыми вы восхищаетесь: сострадание, сочувствие, доброту. Добрый дух, который всегда хранит вас. Вуаля! Вот вам и Константа.

Теперь, когда вы хорошо представили себе Константу (осязаемую или воображаемую), у меня к вам вопрос. При общении с Константой чувствуете ли вы, что находитесь на грани? Чувствуете ли вы тревогу? Ревность? Может, у вас перехватывает горло от страха, когда Константа обращается к вам? А когда вы вдали от нее – тратите ли вы многие часы, мысленно рассматривая ее поведение и защищаясь в уме от ее гипотетических нападков?

Конечно, нет.

А почему? Почему один недобрый человек может заставить вас сомневаться во всем, что в вашей жизни есть доброго и хорошего? В чем разница между вашей Константой и людьми, при общении с которыми вы чувствуете себя ничтожеством?

Возможно, вы пока не готовы ответить на эти вопросы. В таком случае вы не одиноки. И это прекрасно. Вам не обязательно понимать, почему вам неприятно находиться в чьем-либо обществе. У вас есть Константа, и этого пока достаточно. Самоуважение придет позже.

Ваша Константа – это ваше личное напоминание о том, что вы не сошли с ума, даже если иногда кажется, что весь мир ополчился против вас. Со временем вы научитесь отфильтровывать людей, с которыми вам плохо. Вы поймете, что не обязательно мириться с чужим негативизмом, когда у вас есть Константа, в общении с которой проявляются все ваши лучшие качества.

Свыкнувшись с этой идеей, вы подойдете к следующему вопросу: а не следует ли мне ощущать такой же покой и уверенность со всеми людьми в моей жизни?

Разумеется, да. Так что давайте начнем.

## **Половинка, обработанная напильником**

*Возможно, самый коварный из всех приемов психопата – это цикл, с помощью которого психопат методично, с наслаждением уничтожает личность ничего не подозревающей жертвы. Это – холодное, рассчитанное эмоциональное изнасилование.*

## Индивидуальная дрессировка

Психопат дрессирует вас, чтобы создать себе идеального партнера. За несколько недель он или она захватывает всю вашу жизнь, с завидным аппетитом пожирая вашу душу и тело. В результате вы станете новым источником бесконечного обожания и хвалы для психопата – но сначала вы должны влюбиться в него или в нее. Тогда ваше сердце будет открыто каждому его или ее слову. В этом процессе три ключевые стадии: идеализация, незаметное внушение и проверка.

### Идеализация

Фаза идеализации в отношениях с психопатом не похожа ни на что испытанное вами ранее. Вас просто сбивает с ног, и вы уплываете на волнах страстных фантазий с человеком, который возбуждает вас на всех уровнях одновременно: эмоционально, душевно и сексуально. Об этом человеке – ваша первая мысль после пробуждения. Вы ждете его бодрых, остроумных посланий, с которых начинается ваш день. Вскоре вы ловите себя на том, что в мыслях строите совместное будущее, забыв о скучной реальности. Она не важна. Вы нашли человека, с которым хотите провести остаток жизни.

Но пока у вас в душе происходит все вышеперечисленное, психопат думает совершенно о другом: «Отлично. Ключуло».

Психопаты никогда в полной мере не ощущают тех чувств, которые демонстрируют. Они следят за жертвой, отзеркаливая каждую ее эмоцию и притворяясь, что и сами испытывают такой же высокий накал страстей.

Потому что чем выше взлетишь, тем ниже потом придется падать.

Идеализация – первая ступень в процессе дрессировки. Она известна также как «бомбардировка любовью». Она позволяет сломать вашу защиту, снять замки с сердца и изменить химический баланс мозга – вы попадаете в наркотическую зависимость от центров удовольствия, выстреливающих нужные сигналы. Вас осыпают лестью и комплиментами, подыгрывая вашему тщеславию и глубоко спрятанной неуверенности в себе, про которую вы, возможно, и не знали.

Психопат будет подпитывать вас постоянной похвалой и вниманием – через телефон, социальные сети и почту. Через несколько недель у вас двоих уже будет собственный набор понятных только вам двоим интимных шуток, прозвищ, «ваших» песен про любовь. Позже, оглядываясь назад, вы поймете – то было временное помешательство. Но пока вы в процессе, вы не можете даже вообразить свою жизнь без всего этого.

Так как же психопату это удастся?

Помимо подарков и стихов, психопаты используют для промывки мозгов ряд методов. В фазе идеализации они делают упор на шесть основных пунктов.

#### 1. У нас так много общего

*Мы одинаково смотрим на мир. У нас похожее чувство юмора. Мы оба так хорошо умеем сочувствовать и постоянно помогаем друзьям и родным. Мы идеально подходим друг другу.*

Психопат упорно внушает вам это, порой доходя даже до заявления: «Мы с тобой – практически один человек». На стадии дрессировки психопаты наблюдают и мимикрируют. Они крадут характеристики своей жертвы и превращаются в ее улучшенную версию, выбирая все бодрое и позитивное, но без прилагающихся к этому обременительных эмоций. Но

все это – театр. Эти отзеркаленные, увеличенные свойства – всего лишь декорация. Психопаты на самом деле не испытывают и не понимают чувств, которые имитируют. Они способны изобразить поверхностную, льстящую жертве копию ее личности. Больше ничего. В них нет глубины, сострадания, эмпатии, без которых человек немислим. Эта личность-копия неглубока и пуста внутри, как и все остальное, что может предложить психопат.

Большую часть фазы идеализации психопат будет прислушиваться к вам и восхищенно отвечать, что он или она чувствует совершенно то же, что и вы. В конце концов вам начнет казаться, что психопат невероятно похож на вас – что такого близкого человека вы еще не встречали. И вы будете правы. Потому что два человека не могут быть совершенно идентичными – это абсолютно невозможно и даже пугает.

Нормальные люди отличаются друг от друга. Именно поэтому жить интересно. Но на психопатов этот принцип не распространяется, потому что у них нет личности. У них нет ощущения себя. У них нет жизненного опыта, который сформировал бы их потребности, уязвимые места и фантазии. Поэтому психопат крадет ваши. Как хамелеон, психопат мимикрирует под вас, воспроизводя все части вашей личности, чтобы стать вашим идеальным близнецом.

## **2. У нас одни и те же мечты и надежды**

Психопат пожрет не только вашу теперешнюю жизнь, но и ваше будущее. Чтобы поднять ставки, психопат щедро выдает обещания, из которых следует, что вы будете жить вместе долго и счастливо. Отношения становятся для вас более ценными, и вы с большей охотой в них вкладываетесь. Ведь никто не станет тратить много сил на кратковременную связь.

Психопат быстро переходит к обсуждению решительных шагов, таких как свадьба и совместное проживание. В здоровых отношениях люди идут к этому годами. Но вам ведь не нужно столько времени, правда? Вы точно знаете, что хотите связать свою жизнь с этим человеком. Если вы всегда мечтали иметь семью и детей, окажется, что и психопат мечтает о том же. Если вы хотите начать свой бизнес, психопат выразит готовность стать вашей правой рукой. Если вы состоите в несчастливом браке, у психопата окажется наготове план по замещению вашего супруга собой. (Впрочем, вы заметите – но гораздо позже, – что все эти планы неизменно предписывали вам принести что-либо в жертву. Только вам, не психопату.)

## **3. У нас одни и те же уязвимые места**

Психопат никогда не станет открытым текстом говорить о ваших уязвимых местах, но унюхает их мгновенно. И начнет отзеркаливать, чтобы вынудить вас к сочувствию – так что вы начнете прилагать все силы, чтобы исцелить партнера, ожидая того же самого в ответ.

Поскольку вы способны на сочувствие, то вас естественным образом тянет утешать людей, которые уязвимы или испытывают боль. Это стремление еще усиливается, если вы чувствуете, что уязвимые места этого человека – те же, что и у вас. Вы видите, что кто-то страдает, и вам кажется, что вы знаете, как принести ему облегчение.

Психопат вроде бы искренне восхищается вашими усилиями. Он или она сравнивает вас со своими бывшими (разумеется, в вашу пользу) и всячески идеализирует вас. Психопат превозносит вашу заботливость, и вам хочется сделать для него еще больше. Вы чувствуете, что ваши усилия ценят по достоинству, и стараетесь еще сильнее, чтобы доказать свою любовь. Вы видите слабые места человека и считаете его искренним, открытым, уязвимым и способным на сочувствие – такому человеку хочется помочь. Но психопаты видят чужие уязвимые места совсем в другом свете – как средство манипуляций и контроля.

## **4. Ты прекрасна, возлюбленная моя, ты прекрасна**

Психопат одержим вашей внешностью. Еще никто не хвалил так часто вашу одежду, волосы, кожу, ваши фотографии или любую другую поверхностную черту, выбранную на сегодня. Сначала эти слова кажутся комплиментами. Психопат заявляет, что вы невероятно красивы – он чувствует себя недостойным вас. Он может сказать, что сегодня обошел весь парк и не нашел более привлекательного человека, чем вы (я решительно не понимаю, как в этой фразе можно увидеть комплимент).

Думая об уязвимости партнера, вы начинаете отвечать ему такими же комплиментами. Вы не хотите, чтобы он чувствовал себя недостойным вас, и стараетесь убедить его, что он для вас чрезвычайно привлекателен. Именно на это психопат и рассчитывал. Осыпая вас похвалами, он ждет в ответ того же. Он вдруг начинает посылать вам свои фото в огромных количествах. Ваши разговоры превращаются в бесконечный обмен комплиментами и одобрением.

Ваша самооценка начинает зависеть от слов партнера, ведь он так стабильно обеспечивает вам позитивную подпитку. Вы прямо светитесь и сами это чувствуете. Даже ваше тело меняется по мере того, как ваша самооценка поднимается с каждым словом партнера. Вы все больше внимания уделяете своей внешности, чтобы его впечатлить.

### **5. Я в жизни не испытывал ничего подобного**

Здесь начинаются сравнения. Психопат ставит вас на пьедестал – гораздо выше всех остальных людей в своей жизни. Он или она сравнивает вас со своими бывшими и подробно объясняет, почему вы много лучше их. Он или она заявляет, что не припомнит, когда последний раз был(а) так счастлив(а).

Вы будете постоянно слышать громкие заявления типа: «Просто не верится, до чего мне повезло». Психопат пользуется вашим врожденным стремлением – делать других счастливыми. Психопат убеждает вас, что вы дарите ему или ей особое блаженство, какого он(а) не находит больше ни с кем. Это становится для вас источником гордости – вы знаете, что этот человек предпочитает именно вас, несмотря на то что у него (нее) множество других поклонников.

Психопат будет называть вас «идеалом» и «совершенством». Тем сильнее будет ваша растерянность, когда вы вдруг превратитесь в «сумасшедшую» или «ревнивого психа», а это неизбежно произойдет. Перебирая свои воспоминания, не забывайте, что все комплименты психопата неискренни и преследуют определенную цель. Эту тактику психопат использует со всеми. Но для каждой жертвы фаза идеализации проходит по-разному. Впрочем, один момент остается неизменным: психопат «никогда в жизни ничего подобного не испытывал». На самом деле психопаты никогда не испытывают любви и счастья, о которых так часто говорят. Они переходят от презрения к зависти и скуке. Ни на что другое они не способны.

### **6. Мы – две половинки одного целого**

Психопаты обожают понятие «половинок». Ведь оно означает нечто отличное от любви. Оно как бы намекает, что вас свели высшие силы. Что вам самой судьбой предназначено быть вместе. Все для того, чтобы психопату удобнее было поглотить вас целиком – и душу, и тело. Между вами возникает особая связь, которая существует еще долго после того, как ваши отношения закончились.

Возможно, все мы в глубине души мечтаем найти свою половинку – человека, идеально дополняющего нашу жизнь, такого, с которым можно поделиться всем, любовь и лучшего друга.

И в этом нет ничего плохого. Я всегда так говорю и буду говорить. Психопаты манипулируют вашими мечтами и фантазиями, но это не значит, что ваши мечты и фантазии плохи, что они – ваше слабое место.

После разрыва с психопатом многие люди отвергают все, что было в прошлой жизни, и навсегда огораживаются крепостной стеной, чтобы защитить себя и не допустить повторения происшедшего. Пожалуйста, не делайте этого.

Если вы верите в половинки, то обязательно найдете свою. Вы встретите человека, полного сострадания и доброты. Этот человек никогда не заставит вас сомневаться в вашем сердце. И любовь расцветет сама, без искусственной накачки. Психопат не был вашей половинкой – он на это в принципе неспособен. Чтобы стать половинкой чьей-либо души, нужно в первую очередь иметь душу.

Прочитав эту часть, вы, может быть, рассердитесь на себя за то, что поддались обману. «Как можно было свалить такого дурака?!» – воскликнете вы. Пожалуйста, не корите себя. Психопат выбрал вас не потому, что вы глупы. Напротив, вас выбрали за множество хороших качеств. Идеальная жертва психопата – легко прощающий идеалист, щедрый романтик. Часто жертвой становится человек, который не заводит отношения с кем попало – именно такие люди часто ощущают себя одинокими. Им кажется, что все, кроме них, уже кого-нибудь нашли. Поэтому когда в вашей жизни появляется психопат и отзеркаливает ваши самые заветные мечты, вы вкладываете в отношения всю душу и сердце. Вы инвестируете все свои активы – эмоциональные, финансовые и физические. Вы быстро открываете психопату свою душу – ведь он выдрессировал вас, заставил поверить, что вы нашли «своего человека». Это немедленно создает между вами невидимую цепь доверия и близости.

Однако стоит психопату перейти к фазе обесценивания, и вы неминуемо примете на себя вину за все, что в ваших отношениях не так: вы любой ценой хотите вернуть идеального партнера, который когда-то клялся, что он – ваша половинка. Поэтому так важно знать о существовании психопатов и уметь их распознавать. Если у вас в руках нет ключа к разгадке, вы и впрямь можете поверить, что эта «половинка», ваш идеальный партнер, когда-то существовал и его можно вернуть надлежащей заботой и любовью. Но, поняв, кто такие психопаты, мы понимаем и то, что этой идеальной «половинки» никогда не было на свете. Это лишь отражение в зеркале, фоторобот партнера, о котором мы мечтали. Если отобрать у психопатов преимущество внезапности, число их жертв сильно поуменьшится.

## 7. Незаметное внушение

Проведя идеализацию жертвы, психопат переходит к ее дрессировке. Незаметным внушением психопаты исподволь внедряют в сознание жертвы тонкие намеки, которые та принимает за чистую монету. При этом психопат сохраняет личину полной невинности: даже если жертве открытым текстом объяснят, что ее поступки – результат внушения со стороны, она не поверит.

Один из методов, используемых психопатами, – комплименты. Психопаты мажут грязью своих бывших, чтобы польстить своей нынешней жертве, но на самом деле это скрытая дрессировка. Например, психопат говорит: «Моя бывшая всегда... а вот ты никогда так не делаешь». Тем самым он сообщает вам о том, какое поведение является нежелательным. На самом деле это не комплимент – это завуалированное предупреждение: если вы начнете себя вести так, как якобы вела себя бывшая, вас бросят точно так же, как бросили ее. Скорее всего, бывшая ничего подобного даже и не делала. Просто психопат таким образом ставит вас в известность, какое поведение от вас ожидается. Вот несколько распространенных примеров:

- Мы с моей бывшей вечно ссорились. А мы с тобой никогда не ссоримся.
- Моя бывшая вечно требовала, чтобы я постоянно висел с ней на телефоне. А ты вообще не такая липучая и капризная.
- Моя бывшая все время пилила меня, чтобы я нашел работу. Ты не такая, ты меня понимаешь по-настоящему.

Повторю еще раз: это не похвалы. Это – предъявленные вам ожидания. Психопат доводит до вашего сведения список человеческих черт и эмоций, которые ему неприятны, а затем незаметно подсаживает к вам в мозги мысль: «Не веди себя так, а не то пожалеешь».

Теперь, если и случится ссора, вы постараетесь закончить ее как можно скорее, мило улыбаясь – все что угодно, лишь бы доказать, что вы не похожи на его бывшую. Если партнер вдруг пропал и три дня не дает о себе знать, вы не станете звонить – ведь вы не хотите походить на его бывшую. И если он полгода валяется на диване, безработный, вы будете молчать – ведь вы не хотите походить на его бывшую.

Любое отклонение от этого плана – и вас накажут бойкотом или зло прокомментируют ваше изменившееся поведение. Это – звоночек, напоминание о том, что фаза идеализации вот-вот закончится.

Поэтому большинство людей, переживших отношения абьюза, испытывают такой гнев. Они наступали на горло своей интуиции и топтали свои потребности, лишь бы быть «хорошими». Они думали, что дарят партнеру нечто особое, ценное, такое, чего он не может получить от других. А он вдруг сбегает к тем самым людям, которых только что поливал грязью. А вы все это время подавляли в себе желание сказать партнеру, чтобы он нашел наконец работу, или звонил почаще, или просто нес свою долю ответственности в отношениях. Вы засовывали свои желания подальше, потому что думали: это единственный способ сохранить отношения с партнером, остаться у него на хорошем счету.

Помните: нормальные люди со здоровой эмпатией не будут подобным образом сравнивать нынешних или бывших возлюбленных. Они точно не будут сводить счеты на публице. Тот, кто по-настоящему влюблен, не станет убеждать себя и других, что эта любовь превосходит по качеству все его прошлые любви. А когда любовь кончилась, нормальный человек не станет кричать, что проходит через ужасные мучения, более мучительные, чем все испытанные им ранее.

Однако психопаты ведут себя именно так. Каждый раз, без вариантов. Потому что это – стратегически двусмысленный способ влиять на ваше поведение.

## **НЕ ЖДИТЕ ПОДДЕРЖКИ**

Психопаты выдают неискреннюю похвалу и лесть лишь для того, чтобы завоевать доверие. Но когда вы действительно нуждаетесь в эмоциональной поддержке, психопат, как правило, отделяется пустыми словами или просто игнорирует вас. Со временем вы поддаетесь дрессировке и уже не смеете беспокоить партнера своими чувствами, особенно если вы заболели или случилась какая-то трагедия. Вы начинаете замечать, что вам не позволено выразить никакие чувства, кроме явно сформулированного восхищения психопатом. И даже в этом случае вы скоро наскучите ему, и он перейдет от вас к следующей жертве. Психопаты не способны сочувствовать чужой боли, а потому не ждите от них сострадания, если у вас наступили трудные времена. В лучшем случае вы получите в качестве «поддержки» пустые, заученные слова.

## **«Сумасшедшие» бывшие**

Психопаты часто рассказывают о своих бывших – больше, чем свойственно человеку, только что вступившему в новые романтические отношения. Поначалу психопат создаст у вас впечатление, что кроме вас двоих в мире никого нет. Затем он примется выдавливать у

вас жалость рассказами про мерзкого бывшего мужа или жену, которая безумно ревнует к вам и вашей новенькой счастливой любви. Поскольку все эти истории – полная выдумка, они могут (и непременно будут) меняться по прихоти рассказчика. Сегодня бывшая жена страдает маниакально-депрессивным расстройством. Назавтра психопат и его бывшая окажутся лучшими друзьями. Послезавтра бывшая жена станет сумасшедшей истеричкой. А очень скоро и вы превратитесь в такую же «чокнутую бывшую» для выжимания жалости из новых жертв.

Но что же на самом деле означают все эти ярлыки? Какой цели они служат?

#### **«У моей бывшей – маниакально-депрессивное расстройство»**

Обозвать человека, сказав, что у него маниакально-депрессивное расстройство, все равно что обозвать его дидом. Маниакально-депрессивное расстройство, называемое также биполярным, – тяжелая болезнь с определенным набором симптомов, и это не то же самое, что «перепады настроения, которые не нравятся лично мне». Биполярное расстройство характеризуется необычными колебаниями – сменяющимися друг друга периодами маниакального подъема и депрессии. Оно реально существует, но насколько вероятно, что бывшая пассия вашего нынешнего партнера действительно им страдала? Скорее, это лишь обидный ярлык, которым ваш партнер швыряется, чтобы вызвать у вас жалость. Следовательно, вас не должно удивлять, что после расставания и на вас налепят такой же.

Если после разрыва с человеком у вас вдруг обнаруживается «биполярное расстройство», хотя раньше вы им не страдали, не торопитесь принимать этот диагноз за истину – особенно если его поставил ваш бывший партнер.

Проблема с «биполярным расстройством» – в том, что этот ярлык на самом деле прекрасно садится на идеальную жертву психопата. Если вы от природы бодры и склонны к оптимизму, то время, когда эти черты проявляются, становится вашим «маниакальным периодом». А ваши вполне законные реакции на плохое обращение партнера становятся «депрессивным периодом». В фазе идеализации, когда психопат был очарователен и отзеркаливал всю вашу личность, вы словно не по земле ходили, а порхали в небесах. Жизнь была прекрасна. Но вслед за этим психопат начал критиковать вас и изменять вам, и вы начали унывать и плакать. Психопат с вами демонстративно подолгу не разговаривал, в то же время намеренно тыча вам в нос своими нынешними и бывшими пассиями. Вас это расстроило? Отлично. Вуаля! У вас биполярное расстройство.

Мне страшно думать о том, сколько жертв поверили в фальшивый диагноз, основанный на перепадах настроений, намеренно спровоцированных другим человеком. В среднем жертве отношений с психопатом нужно не меньше года-двух, чтобы эмоциональная сфера снова стабилизировалась. До этого момента, прошу вас, будьте очень осторожны, решая, что с вами что-то не так.

Сделаю оговорку. Миллионы взрослых людей в самом деле страдают биполярным расстройством. Если у вас есть подлинные причины беспокоиться о своем душевном здоровье, пожалуйста, обратитесь за диагнозом к врачу, а не к бывшему партнеру, чье поведение заставило вас взять в руки эту книгу.

#### **«Моя бывшая – сумасшедшая истеричка»**

При этом совершенно незачем задумываться, почему она такой стала, правда?

Нет, серьезно, давайте об этом подумаем. Тут возможны два варианта:

**1. Бывшая жена или подруга психопата всегда была сумасшедшей истеричкой, но по какой-то причине он все же вступил с ней в отношения.**

Довольно странно, вы согласны?

**2. За период их отношений произошло нечто, в результате чего бывшая превратилась в сумасшедшую истеричку.** Что же это могло быть? Она в один прекрасный день слетела с катушек безо всякой причины? А может быть, дело в том, что кто-то постоянно выстраивал треугольники, лгал, манипулировал и критиковал? Если человек расписывает вам, как ужасна его «чокнутая бывшая», возьмите паузу и хорошенько обдумайте услышанное.

Эта характеристика служит и еще одной цели: она сообщает вам, какое поведение является «допустимым». «Сумасшедшая», «истеричка» – это слова, которые обесценивают человека, умаляют его, сбрасывают со счетов. Они подразумевают, что реакции этого человека неадекватны. Отныне вы поостережетесь вести себя подобным образом. Вы перестанете реагировать так, как хотели бы, то есть теперь не сможете за себя постоять. Психопат вынудил вас сомневаться в вашем собственном душевном здоровье, таким образом переводя стрелку со своего поведения на ваше.

#### **«Мой бывший озлоблен»**

Какого черта? Что это вообще значит? Представьте себе, что человека двинули кулаком в нос и потом сказали, что он «озлобился». Конечно, он разозлился – ведь его двинули кулаком в нос. Оттого, что его обозвали «озлобленным», он больше не имеет права злиться – так, что ли?

Опять-таки цель этого ярлыка – обесценить человека и сбросить его со счетов. После всего абьюза, лжи и манипуляций с вашим рассудком вы, по мнению психопата, должны заткнуться и не возникать. И все. Любые проявления гнева или недоверия будут объявлены «озлобленностью». Психопат начнет жаловаться новому партнеру, что бывший партнер ведет себя по-детски неразумно и затаил злобу. При этом психопат как-то забудет упомянуть о том, на что, собственно, бывший партнер может злиться.

#### **«Моя бывшая до сих пор в меня влюблена и ревнует»**

Первым делом задайте себе вопрос: что за человек будет хвалиться подобным? Это же отвратительно. Даже если это правда, отношений с настолько самовлюбленными людьми следует избегать.

Пойдем дальше и задумаемся о том, почему бывший партнер ревнует и до сих пор влюблен в психопата. Обычно психопаты начинают хвалиться своей новой жертвой и демонстрировать ее всему миру уже через несколько дней после того, как предыдущие отношения закончились. Вы знаете, для чего? Никогда не поверите – для того, чтобы вызвать ревность.

Психопаты культивируют в жертвах токсичную, отчаянную любовь. После того как жертва побывала на седьмом небе, а затем ее сбросили оттуда в пропасть, любовь превращается в подобие стойкого навязчивого состояния. Психопат дрессирует жертву, чтобы она думала о нем каждую минуту круглые сутки, – и вдруг порывает с ней без предупреждения. Поскольку психопат не способен устанавливать прочные связи с людьми – они вызывают у него только скуку, – для него такой переход не составляет труда. Но для нормального человека со здоровой психикой это удар в самое сердце. Вы отчаянно посылаете СМС, пытаетесь все исправить, и даже не подозреваете, что психопат использует их как вещественное доказательство вашего безумия, чтобы вызвать сочувствие у своей следующей жертвы. В результате вы остаетесь с разбитым сердцем, парализующей неуверенностью в себе, потребностью все время защищаться, ощущением своей неполноценности и миллионом вопросов, на которые вам не суждено получить ответ. Поэтому нужно так много времени, чтобы прийти в себя после отношений с психопатом.

Утверждения о ревности бывшей жертвы нужны и для того, чтобы новая жертва чувствовала себя особенной – ведь из толпы своих поклонников психопат избрал именно ее. Психопат охотно окружает себя бывшими пассиями, чтобы создать впечатление, будто он пользуется огромной популярностью.

### **«Но мой бывший в самом деле ужасный человек!»**

Кто угодно может порассказать ужасов про своего бывшего или бывшую. Это нормально. Что не нормально – это когда их упоминают в разговорах с вами так часто, словно вы и с ними находитесь в отношениях. Кроме того, не нормально рассказывать гадости про бывшего или бывшую и при этом ежедневно проводить с ними время. Доверьтесь своей интуиции и помните: психопаты всегда используют своих бывших для манипуляций, чтобы создать у вас нужное впечатление.

Подведем итог: если человек часто и в негативном ключе упоминает свою бывшую или бывшего, он в лучшем случае не готов к новым отношениям. Но в худшем случае этот человек манипулирует вашими мыслями, настраивая вас против людей, которых вы даже не знаете. И можете не сомневаться, скоро он и про вас будет рассказывать в том же духе – следующей пешке в своей нескончаемой шахматной игре.

### **Зондируя почву**

Промыв мозги жертве, психопат начинает экспериментировать с новой игрушкой, чтобы понять, как далеко ее можно завести. Хорошо обработанная жертва не будет перечить господину и повелителю и уж точно не сможет за себя постоять, когда нужно. Если идеализация проведена правильно, вы будете больше заинтересованы в сохранении отношений, чем в защите собственного достоинства.

На этой стадии вам иногда урывками открывается темная сторона личности психопата. Например, он может как бы шутя обзвать вас шлюхой, когда вы вдвоем в постели, – просто чтобы посмотреть на вашу реакцию. Если вы замужем за другим, психопат будет походя шутить о том, что ваш супруг ничего не знает. Психопат будет тонко и незаметно принижать ваш ум, ваши способности, ваши мечты.

Все это – проверка. И к несчастью, раз вы читаете эту книгу, проверку вы прошли. Если вы резко отреагируете, психопат уверит вас, что это конечно же была шутка. По мере того как психопат зондирует почву, вы все чаще будете оказываться «слишком чувствительной». Вы всегда считали, что у вас на редкость легкий характер, но теперь вы и в этом начинаете сомневаться. Вы перестаете говорить о том, что вас беспокоит, – будучи оптимистом, вы надеетесь, что это поможет сохранить идеальную атмосферу в отношениях.

Завуалированные выпады психопат использует попеременно с лестью – ведь вы находитесь в наркотической зависимости от веществ, выделяемых рецепторами у вас в мозгу, и вас нужно ими подпитывать, даже когда вы расстроены. Так вас дрессируют, обучая не обращать внимание на интуицию – отвергать ее подсказки ради душевного подъема, который вы всегда ощущаете в обществе психопата.

Оглядываясь на ранние стадии своих отношений с психопатом, вы, скорее всего, задним числом вспомните мелкие предостерегающие сигналы, которые пытались игнорировать, – небольшие штришки, которые выбивались из общей картины, портрета очаровательной личности. Может быть, партнер слишком часто хвалился тем, что его бывшие до сих пор его любят и ревнуют. А может, он «забывал» позвонить, когда обещал, и появлялся лишь на несколько часов позже. Может быть, он перестал платить за вас обоим на свиданиях, любезно предоставляя эту обязанность вам. А вы? Вы от всего этого отмахнулись. Вы мгновенно все прощали, поскольку были полны решимости не походить на его бывшую – вы твердо наме-

ревались стать тем человеком, который сможет подарить партнеру счастье и стойко сносить все, чего бы вам это ни стоило.

На этом дрессировка завершается.

## Эрозия личности

Психопат крадет у вас человеческое достоинство, отбирая все, во что заставил вас поверить в период идеализации. Он издевается над вашими мечтами, тонко намекая, что, может быть, вы все же не «его половинка», – но, несмотря на это, заставляет плясать под свою дудку, ведь ему нужно внимание. После дрессировки, в результате которой жертва становится зависимой и послушной, психопат использует свою власть, чтобы пробудить в жертве отчаяние и желание любой ценой остаться вместе. Вас охватывает водоворот чувств, и вы постепенно соскальзываете в бездну невообразимого кошмара.

## Уничтожение ваших границ

Эмоциональные абьюзеры дрессируют своих жертв, чтобы выработать у них токсичный стыд, сознание собственной неполноценности и нестабильность. Это потому, что они – трусы, не способные находиться в здоровых отношениях с сильными, уважающими себя личностями. Часто абьюзеры выбирают в качестве жертвы особо успешных людей с идеалистическим взглядом на мир – именно потому, что такому человеку есть что терять. Но человека с таким характером психопат контролировать не может, поэтому он первым делом разрушает самооценку жертвы – принижая ее, дразня и искусственно разжигая в ней ревность. Бывает, что жертва страдает перфекционизмом и потому стремится соответствовать заведомо невозможным стандартам, которые задает психопат. В результате наблюдается странная динамика: абьюзера идеализируют, хотя он ленив, нечестен и изменяет, а жертву принижают, хотя она вкладывает в отношения гораздо больше сил, чем раньше.

Психопат словно наждаком стирает вашу самооценку, используя цикл «плохой – хороший». Мало-помалу ваши стандарты упадут до такой степени, что вы будете счастливы, когда с вами обращаются хотя бы равнодушно. Как лягушка в медленно подогреваемой кастрюле с водой, вы заподозрите неладное, когда будет уже слишком поздно. Друзья и родные не поймут, что с вами случилось – ведь вы были так сильны и энергичны. Вы будете лихорадочно придумывать оправдания поведению партнера, не в силах признать болезненную истину: в ваших отношениях что-то изменилось.

Вы часами просиживаете у телефона, ожидая когда-то привычной утренней СМС или обещанного звонка. Вы отменяете все свои планы, освобождая время для партнера на случай, если он вдруг появится. Вы начинаете чаще инициировать контакт, отмахиваясь от зловещего ощущения, что с вами не хотят разговаривать – что вас только терпят. Вы заполняете страницу партнера в Фейсбуке комплиментами и умильными шутками, пытаетесь восстановить райскую пору первой стадии ваших отношений. Но партнер в лучшем случае отвечает только для того, чтобы от него отвязались.

Вы изобретаете романтические истории и преувеличиваете позитивные стороны, рассказывая о ваших отношениях любому, кто готов слушать. Убеждая других, что ваш партнер – замечательный человек, вы сами продолжаете жить в той же атмосфере лжи. В самую тяжелую пору ваших отношений с психопатом родные и друзья будут пребывать в уверенности, что он – именно тот идеал, который вы им описывали. И когда отношения закончатся, вам будет неловко и тяжело объяснять, что произошло на самом деле. Ваши рассказы будут звучать неправдоподобно, и друзья спросят, почему же вы не открыли им правду раньше. Им не понять, что вы даже не подозревали, что находились в отношениях абьюза.

Пока вы боретесь с этой неожиданной и непонятной бедой, психопат сдвигает ваши границы еще дальше. Теперь вы находитесь в уязвимом положении, поскольку готовы мириться с чем угодно – лишь бы партнер уделял вам внимание.

Психопат начинает критиковать вашу внешность. Внезапно он замечает каждую деталь вашего тела и обильно комментирует ваше несоответствие идеалу. Возможно, у вас начнется расстройство пищевого поведения – вы жертвуете своим здоровьем, лишь бы привлечь психопата. Проблемы телесного образа, как правило, вызывают у психопатов жгучий интерес. Поэтому партнер время от времени будет удостаивать вас комплиментом, подкрепляя ваше стремление к идеалу. А поскольку ваша самооценка зависит исключительно от переменчивых мнений партнера, ваша эмоциональная сфера становится нестабильной и такой же переменной чивой.

И еще психопат начинает унижать вас в присутствии своих друзей. Раньше это случалось только за закрытыми дверями. Но и теперь все это унижение происходит под видом шутки. Вам больно оттого, что другие люди становятся на сторону вашего партнера и смеются, хотя вам их поведение неприятно. Психопату не важно, что шутка зашла слишком далеко: он отметет любые ваши возражения под предлогом того, что вы «слишком чувствительны». Вы начинаете подыгрывать, изображая шута, дурачка, туповатого партнера, чье единственное предназначение – развлекать своего спутника жизни. Со временем вы и сами в это поверите.

При этом психопат будет время от времени манить вас призраком былой идеализации. Увидев, что вы вот-вот готовы сломаться, он осыплет вас обещаниями бесконечной любви и заботы. Он никогда не признает, что отвратительно вел себя по отношению к вам, но пустых слов будет достаточно, чтобы вы поверили: он – все тот же человек, которого вы полюбили. А все остальное не имеет значения.

## **Искусственные эмоции**

Находясь в отношениях с психопатом, вы, скорее всего, испытаете гамму чувств, незнакомых вам ранее: жгучую ревность, крайнюю потребность в другом человеке («назойливость»), ярость, тревогу и ощущение, что вас преследуют. Каждый раз, не сдержавшись и высказав эти чувства, вы будете думать: «Если бы только я не вел(а) себя таким образом, может быть, он(а) был(а) бы со мной счастлив(а)».

Не думаю.

Ведь это были не ваши чувства. Повторяю: это были не ваши чувства. Их тщательно взрастил в вашей душе психопат, чтобы заставить вас усомниться в вашей собственной вменяемости. Жертвы психопата – часто люди, склонные верить, что они могут понять, простить и контейнировать все проблемы своих отношений с другим человеком. По сути, жертва сама загоняет себя в угол, постоянно пытаясь рационализировать совершенно иррациональное поведение абьюзера.

## **СЕРИЙНЫЙ ПРОВОКАТОР**

Серийные провокаторы – специалисты по выискиванию гибких, легких в отношении людей. Провокаторы злоупотребляют этой чертой характера жертвы, непрерывно провоцируя ее – завуалированными выпадами, принижением, поддразниванием, обращением свысока. Жертва старается избежать конфликта, ведя себя любезно, прощая и оправдывая поведение партнера, чтобы сохранить гармонию в отношениях. Но серийный провокатор продолжает осыпать жертву уколами, пока та наконец не взрывается. Когда это происходит, провокатор с наигранным изумлением отодвигается подальше и показательно удивляется, до чего жертва озлоблена, эмоционально нестабильна и пассивно-агрессивна.

Жертва, немедленно устыдившись своего поведения, извиняется и берет всю вину на себя. По сути, ее стыдят за совершенно оправданное поведение – она имела полное право потерять терпение и повести себя так, как серийный провокатор ведет себя ежедневно. Разница только в том, что жертва чувствует раскаяние, а серийный провокатор – нет. Жертва обязана сохранять спокойствие и корректность, несмотря ни на что, а серийный провокатор твердо уверен в своем праве творить что ему угодно.

Например, до встречи с психопатом вы, вероятно, не считали себя особенно ревнивым человеком. Возможно, вы даже гордились тем, как спокойно воспринимаете чужое несовершенство и какую свободу в отношениях предоставляете партнеру. Психопат замечает эту черту и старается выжать из нее все, что можно. В фазе дрессировки он заманивает вас в ловушку лестью, хваля именно эти черты – он просто поверить не может, до чего вы совершенны. Вы с ним никогда не ссоритесь. Вы не создаете никаких трагедий. Вы просто идеальны по сравнению со злобной сумасшедшей, с которой он состоял в отношениях до вас.

Но за кулисами в это время происходит кое-что еще. Психопатам все быстро наскучивает – идеализация забавляет их ровно до тех пор, пока вы не попадаетесь на крючок. Стоит этому случиться, и ваши сильные стороны становятся слабостями, которые психопат использует против вас. Он начинает нагнетать в ваши отношения максимум трагедии, ставя вас в невозможное положение и осуждая за вашу реакцию.

Большинство людей согласится, что ревность ядовита и разрушает отношения. Но между настоящей ревностью и той, которую искусственно создает психопат, – огромная разница.

### **Случай 1**

Он. О, моя школьная приятельница приезжает в наш город. Хочешь, я вас познакомлю.

Она. Нет! Зачем тебе какие-то приятельницы? У тебя есть я!

В этом случае у женщины, по-видимому, действительно проявляется нездоровая ревность, и ей стоит с этим разобраться. Если мужчина раньше не обманывал ее, такая ревность неадекватна.

### **Случай 2**

Он. Моя бывшая жена приезжает. Ну знаешь, эта, сумасшедшая, которая до сих пор в меня влюблена как кошка.

Она. О, мне очень жаль!

Он. Мы с ней, наверно, встретимся в баре на рюмочку чего-нибудь. Когда она под мухой, то вечно пытается затащить меня в койку.

Она. Я, наверно, чего-то не понимаю. Может, мы это обсудим, когда встретимся?

Он. Тебе что-то не нравится?

Она. Нет! Все в порядке. Просто я немного запуталась, ведь ты рассказывал, что она с тобой плохо обращалась. Но я надеюсь, что все будет хорошо! Это прекрасно, когда люди после развода остаются друзьями.

Он. Слушай, какая ты ненормально ревнивая.

Она. Извини, я не имела в виду, что я ревную. Я просто сначала не поняла.

Он. Твоя ревность разрушает наши отношения. Ты вечно накручиваешь трагедию на пустом месте.

Она. Прости, пожалуйста! Не будем больше говорить об этом. Я правда ничего такого не имела в виду.

Он. Ничего, я тебя прощаю. Но нам нужно будет разобраться с твоей нездоровой ревностью.

В этом случае психопат делает три вещи:

1. Ставит партнера в невозможное положение. В этой ситуации любой почувствовал бы ревность, особенно после всех разговоров о том, как бывшая до сих пор влюблена.
2. Обвиняет партнера в ревности, хотя тот старался реагировать разумно.
3. Изображает всепрощение, выразив готовность простить партнера за проблему, которую сам же и создал. Тем самым занимает свою любимую позицию наставника, отведя партнеру роль ученика.

Чем дольше это происходит, тем скорее жертва поверит, что и в самом деле склонна к нездоровой ревности.

И не только к ревности. Возможно, психопат убедит вас, что вы чрезмерно назойливы и липучи. Это опять-таки искусственно созданная видимость. Ведь кто приучил вас к постоянному общению и все время подпитывал знаками внимания? Именно этот партнер. Но как только ему надоест, а вы по-прежнему будете хотеть продолжения, он без стеснения сообщит вам о своем неудовольствии.

Опять-таки большинство людей согласится, что тяжело быть в отношениях с чрезмерно назойливым человеком, постоянно требующим внимания. Но есть большая разница между подлинной назойливостью и той, которую искусственно смоделировал психопат.

### **Случай 1**

Она. Слушай, мы сегодня не сможем встретиться, бабушка пригласила меня на ужин. Извини.

Он. О боже! Я не видел тебя целых три часа. Это кошмар. Смотри, весь вечер непременно посылай мне СМС каждые пять минут.

В этом случае мужчина явно требует несоразмерного внимания, и ему стоит разобраться в том, почему это происходит. Если женщина раньше не злоупотребляла их отношениями, такая потребность во внимании неадекватна.

### **Случай 2**

Он. Привет! Три дня от тебя ничего не было слышно. Я только хотел убедиться, что у тебя все в порядке.

Она. Боже! У меня не вся жизнь вертится вокруг тебя, знаешь ли.

Он. Я знаю, я просто хотел понять, что происходит. Раньше ты мне каждое утро присылала СМС.

Она. Ты такой назойливый! У меня важные дела, я не могу все бросить и слать тебе СМС.

Он. Прости, я не хотел показаться назойливым. Я первый раз тебе написал за все три дня.

Она. Я больше не могу! Я в жизни не встречала человека, которому требовалось бы столько внимания.

Он. Ну, прости меня! Я больше не буду тебя беспокоить.

Она. Ничего, я тебя прощаю. Но нам нужно будет разобраться с твоей нездоровой потребностью во внимании.

В этом случае психопат опять делает три вещи:

1. Ставит партнера в невозможное положение. В этой ситуации любой на месте партнера поступил бы так, особенно после обильных знаков внимания, которыми его осыпали в фазе идеализации.

2. Обвиняет партнера в назойливости, хотя тот старался реагировать разумно.

3. Изображает всепрощение, выразив готовность простить партнера за проблему, которую сам(а) же и создал(а). Тем самым занимает свою любимую позицию наставника, отдавая партнеру роль ученика.

Чем дольше это происходит, тем скорее жертва поверит, что и в самом деле склонна к нездоровой назойливости.

Этих примеров можно привести множество – для гнева, истерики, мании преследования и любого другого неприятного чувства, какое вы наверняка переживали в токсичных отношениях. Когда вы охвачены этим чувством, вполне естественно решить, что с вами что-то не так. Возможно, вы даже подумали, что сходите с ума. Конечно, психопат хочет убедить вас, что вы сошли с ума – ведь тогда ваша эмоциональная нестабильность будет заметней всему остальному миру. Но когда психопат исчезнет из вашей жизни, вы обнаружите, что окружающий мир опять стал вполне логичным. Если вы переходите от нормальности к сумасшествию и обратно к нормальности, это не значит, что вы в самом деле сходите с ума. Это значит, что вас кто-то провоцирует.

Вы должны запомнить одну вещь: человек, который любит вас и находится с вами в здоровых отношениях, никогда не поставит вас в подобное положение. Психопат старался расшатать ваши границы, а вы вели себя в этой ситуации наилучшим возможным образом. Никогда больше не позволяйте другому человеку сообщать вам, кем вы являетесь или какие именно чувства испытываете.

## Словесный салат

Для борьбы со скукой или какой-либо угрозой психопаты часто используют прием, который называется *словесный салат* – это позволяет им оккупировать ваш мозг. Словесный салат – это разговор, изобретенный в аду. Психопат на самом деле ничего не пытается вам сказать или объяснить – он просто генерирует цепочки слов. Не успели вы ответить на одно возмутительное заявление, как уже слышите следующее. У вас голова идет кругом. Изучите предупреждающие знаки и бегите, пока вам не нанесли непоправимый вред.

### 1. Разговор по кругу

Вам кажется, что вы до чего-то договорились, но через две минуты обсуждение начинается снова. Такое ощущение, что до этого вы не говорили ничего. Психопат выдает ровно тот же словесный мусор, игнорируя все осмысленные возражения, выдвинутые вами две минуты назад. Если вы и придете к какому-то соглашению, то на условиях психопата, а не на ваших. Когда вы имеете дело с психопатом, то ссоры возникают из-за одного и того же: почему вдруг между ним и его бывшей опять вспыхнула дружба? Почему он вдруг перестал уделять внимание вам? Почему, когда вы с ним говорите по телефону, он так торопится закончить разговор? И каждый раз, когда вы затрагиваете эти темы, разговор происходит так, словно вы никогда раньше их не обсуждали. Вас снова втягивает в водоворот, и вы снова чувствуете себя назойливой и липучей, когда партнер заявляет: «Мне до смерти надоело спорить об этом!» Спорить подобным образом – все равно что кататься на карусели.

### 2. Припоминает ваши прошлые прегрешения, игнорируя свои

Если вы указываете психопату на его неприемлемое поведение – например, он не уделяет вам внимания или изменяет вам, – он вытащит из прошлого какой-нибудь ваш проступок, совершенно не имеющий отношения к делу. Вы когда-то попивали? Ну вот, значит, измены психопата совершенно незначительны по сравнению с вашим пьянством. Может быть, два года назад вы опоздали на первое свидание? Тогда вы не имеете права жаловаться, что сейчас вас полностью игнорируют в течение трех дней. И упаси вас господь припомнить какое-либо из прегрешений партнера – это автоматически превращает вас в злопамятного психа.

### **3. Снисходительный, издевательский тон**

На протяжении всего разговора психопат держится чрезвычайно спокойно, хладнокровно. Он почти открыто издевается над вами, измеряя вашу реакцию, чтобы понять, как сильно еще можно надавить. Когда вы наконец не выдерживаете и взрываетесь, психопат делано удивляется, поднимая брови, «сконфуженно» улыбаясь и всячески подчеркивая, как вы его поразили и разочаровали своим поведением. Он советует вам успокоиться. Весь смысл словесного салата – в том, чтобы вывести вас из себя и таким образом дать психопату преимущество. Потому что, не забываяте, разговор с ним – это всегда состязание. Психопат все что угодно превращает в со стязание.

### **4. Перекладывает с больной головы на здоровую**

В споре психопат пойдет на все. Он начнет приписывать вам свои собственные отвратительные черты. Это даже не проекция, поскольку проекция у большинства людей происходит подсознательно. Психопаты прекрасно знают, что мажут вас своей собственной грязью, и делают это сознательно, чтобы вызвать у вас реакцию. Ведь разве можно не вспылить в ответ на такую наглую ложь?

### **5. Множественные личности**

На протяжении разговора в стиле «словесный салат» вы, скорее всего, пообщаетесь с несколькими разными личностями психопата. Перед вами пройдут не только, как в фильме, «добрый полицейский и злой полицейский», но и полицейский-псих, полицейский-шпик, полицейский-громилла и даже полицейский-дитя. Если вам надоело плохое обращение и ложь и вы начинаете отдаляться от партнера, он постарается пробудить призрак блаженной поры – фазы идеализации. Немножко пытки, немножко лести, чтобы заманить вас обратно пустыми обещаниями. Если это не поможет, партнер начнет поносить то, чем когда-то восхищался. Вы даже не поймете, с кем сейчас говорили – личины психопата множатся и кишат, пытаясь захватить утраченный контроль. Виктория, администратор нашего сайта, сформулировала это как нельзя более точно: «То была бессильная ярость дьявола, с которого сорвали маску: он вертелся, извивался, корчился в судорогах, изрыгал проклятия, льстил, сверкал остроумием и просто блевал».

### **6. Вечная жертва**

Почему-то, когда вы пытаетесь поговорить с психопатом начистоту о его лжи или изменах, разговор каждый раз делает петлю и возвращается к его «чокнутой бывшей» или «тяжелому детству». В конце концов вы начинаете жалеть партнера, даже если он поступил неприемлемо по отношению к вам. Вы пытаетесь воспользоваться этой возможностью, чтобы укрепить душевную близость между вами – поддерживаете партнера в якобы испытываемых им тяжелых переживаниях. А как только ему удалось вас отвлечь – хоп, и все становится как было. Про душевную близость можете забыть. Психопаты любят жаловаться на абьюз, но в итоге весь абьюз достается вам.

## **7. Приходится объяснять азы человеческих чувств**

Вам придется все время объяснять, что такое эмпатия, что такое сострадание к другим и почему важно не ранить чужие чувства. Нормальные люди усваивают все эти правила примерно в детском садике. Вы не первый (и не последний), кто пытается пробудить в психопате хорошее. Вы думаете: «Если я смогу ему объяснить, почему его поступки причиняют мне боль, он перестанет так делать». Не перестанет. Будь ваш партнер порядочным человеком, он просто не стал бы себя так вести. Но хуже всего то, что в эпоху ваших первых встреч партнер именно что притворялся порядочным. Он изображал милого, заботливого человека, чтобы заманить вас в ловушку. Он прекрасно знает, как нужно себя вести, чтобы быть добрым и хорошим – просто ему это скучно.

## **8. Оправдания**

Любой человек время от времени нарушает обещания. Но психопат чаще прибегает к разного рода оправданиям, чем выполняет обещанное. Его поступки никогда не согласуются со словами. Вы так часто разочаровывались в партнере, что безумно радуетесь, когда он хоть что-то делает как обещал. Видите, какой качественной дрессировке вы подверглись – теперь вас радует любая малость.

## **9. Что это было?!**

После этих разговоров вы чувствуете себя как выжатый лимон. У вас раскалывается голова. Вы часами, если не целыми днями, перебираете сказанное вами и партнером, «залипнув» на происшедшем разговоре. Вам кажется, что вы выплеснули всю свою эмоциональную энергию, причем впустую. У вас в голове крутится миллион уместных возражений – вы готовы задним числом аргументировать все возникшие в споре пункты, на которые не успели ответить сразу. Вы чувствуете потребность себя защитить. Вы пытаетесь выработать дипломатическое решение, которое раскладывает вину поровну на обоих и потому дает шанс вам обоим извиниться и восстановить мир. Но в конце концов окажется, что извиняетесь только вы.

# **Газлайтинг и проекция**

## **ВРАГ НОМЕР ОДИН**

Психопаты тщательно подбирают себе жертв и копируют их личности, чтобы немедленно приковать жертву к себе цепью доверия и близости. Но, поскольку это лишь лицедейство, психопат не может вечно играть роль. Поэтому жертва неминуемо начинает замечать трещины в маске – жутковатые, необъяснимые моменты, когда партнер становится совершенно не похож на себя «обычного». Но любая жертва, которая осмелится указать на эти несообразности, мгновенно становится врагом номер один. Вместо того чтобы признать свою неидеальность и обман, психопат постарается свести жертву с ума. Он будет играть с психикой жертвы, строить треугольники, заниматься газлайтингом и объявлять бойкот – все для того, чтобы подтолкнуть жертву на путь самоуничтожения. Большинство жертв на этом этапе даже не знают, что имеют дело с патологической личностью. Максимум, что они могут, – заметить, что «в наших отношениях что-то изменилось». Но для психопата это самое большое оскорбление – ведь он

изображает нормального, здорового человека, а кто-то посмел усомниться в правдоподобии его игры. Поэтому жертву надо быстро очернить, объявив сумасшедшей, прежде чем перейти к следующей жертве, которая примет на веру сплетенную психопатом лживую сеть.

Газлайтинг называется процесс, в ходе которого психопат намеренно искажает реальность – часто с помощью мелкой лжи и незначительных проступков, – чтобы вызвать реакцию жертвы, а затем утверждать, что ничего подобного не происходило. Вы, как большинство жертв психопата, наверняка человек с легким характером и стараетесь не реагировать до последнего. Но в конце концов вы не выдержите и призовете партнера к ответу, и именно тогда психопат либо полностью перепишет историю либо вообще будет отрицать, что нечто подобное когда-либо имело место. В итоге вы начинаете сомневаться в собственном душевном здоровье по мере того, как психопат медленно разрушает вашу связь с реальностью.

Газлайтинг обычно не связан с открытым насилием. Это может быть что-нибудь очень простое. Например, психопат говорит вам, что идет заниматься в спортзал, а сам вместо этого идет в ресторан с друзьями. Зачем так глупо врать? Почему не сказать правду – что он идет в ресторан?

На более ранней стадии отношений вы могли бы, не подозревая ничего плохого, спросить, отчего партнер передумал заниматься фитнесом. В ответ вы бы услышали странные объяснения, которые не имеют никакого смысла и не объясняют ничего. Но, по мере того как психопат закручивает гайки в отношениях, он скорее всего станет просто отрицать, что речь когда-либо шла о спортзале. Вы начнете спорить и повторите ваш разговор дословно, доказывая, что ничего не перепутали, – и сами почувствуете, до чего вы мелочны и придирчивы и до чего раздражаете партнера.

В этом и беда с разговорами, рождающимися на почве газлайтинга: они в самом деле выглядят чудовищно мелочными. Ну кому придет в голову спорить о походе в спортзал, который почему-то превратился в ужин с друзьями? Кого это вообще волнует? В нормальных отношениях вам бы и в голову не пришло обсуждать такое. Но у психопата подобное происходит регулярно, и вы будете регулярно втягиваться в бессмысленные, дурацкие разговоры, в которых сами играете роль одержимого чокнутого сыщика.

Кстати о сыщиках. Если вы найдете и представите доказательство своей правоты – например, СМС или имейл, – психопат накажет вас бойкотом и вывернет весь разговор наизнанку, так что в итоге вы окажетесь психом с манией преследования. Мало-помалу до вас начнет доходить, что вы раздражаете партнера и что открытое обсуждение любых важных тем в ваших отношениях находится под негласным запретом.

## **ЧЕРНАЯ ДЫРА**

Психопат всегда видит себя жертвой, вне зависимости от того, как плохо он обращается с другими. Он не виноват решительно ни в чем из происходящего – это ему нанесли обиду или урон. Для психопата проблема заключается отнюдь не в том, что он лжет, изменяет, крадет или жестоко обращается с другими людьми. Проблема – в том, что вы начали все это замечать. Почему вы не могли оставаться в состоянии такого же безоблачного счастья, как в фазе идеализации? Как вы смели предать партнера, осмелившись постоять за себя? Иметь дело с такими людьми – все равно что утопать в черной дыре. Сколько бы боли они вам ни причинили, виноваты всегда будете вы сами.

Незаменимый администратор нашего сайта, SmittenKitten, четко и внятно описывает этот процесс:

«Психопаты проецируют на вас свои собственные мотивы и винят вас за свое собственное поведение. Они обвиняют вас в негативизме, хотя таких негативных людей, как психопат, надо еще поискать. Они занимаются газлайтингом, чтобы заставить вас поверить: проблемой является не жестокое обращение психопата с вами, а ваша (на самом деле совершенно оправданная) реакция на это обращение. Если вы сердитесь или расстраиваетесь из-за того, что вам объявляют бойкот, нарушают данные вам обещания, изменяют вам, лгут, – это с вами что-то не так. Когда вы призываете психопата к ответу за нечестное поведение – это ваша “неадекватная реакция”, вы “слишком чувствительны”, “придирчивы” и “во всем видите только плохое”.

Все это – часть промывки мозгов. Психопат поступает с вами неприемлемым образом, недостойно и просто жестоко, а потом пытается вывернуть дело так, что во всем оказывается виноваты вы. Психопат причиняет вам незаслуженную боль и все это время утверждает, что вообще ничего не делает. А главное, пытается убедить вас, что это все ваша вина, – и вы начинаете винить себя за что-то такое, чего, если верить психопату, вообще не было.

Да-да, перечитайте предыдущий абзац. Все происходит именно так – вопреки всякой логике.

На прощание психопат делает вам “подарок” – сваливает на вас всю вину за надвигающийся крах отношений. Беда только в том, что у этих отношений с самого начала не было ни единого шанса.

О, если бы вы только сохранили сияющий оптимизм и наивность, которые ощущали на стадии “бомбардировки любовью”! Сохранили бы вопреки всей последующей лжи и абьюзу. Тогда все было бы хорошо. Если бы только вы не задавали вопросов по поводу противоречий и обмана в письмах, которых, как теперь заявляет психопат, он никогда не писал! Да, если бы вы только по-прежнему оставались послушными и тихими, несмотря на вопиющие улики, которые возникают у вас прямо перед носом, – улики, которые подкинул психопат: специально, чтобы вас проверить. Тогда все было бы хорошо.

Но даже тогда психопату быстро стало бы с вами скучно – ведь вы не заметили очевидного или все покорно проглотили. В этом случае психопат специально изобретает какой-нибудь предлог, чтобы придаться к нему, накрутить трагедию и оправдать жестокое обращение с вами. Имея дело с психопатом, вы проигрываете в любом случае. Психопат хочет убедить вас, что вы – лузер, хотя на самом деле лузер – он».

## Манипуляции сексом

Поначалу вам двоим очень хорошо в постели. Партнер точно знает, где и как коснуться вас, что сказать, что и когда сделать. Вы идеально подходите друг другу, правда?

Ну, в каком-то смысле – да.

Психопат в числе прочего отзеркаливает и ваши самые глубинные сексуальные потребности. Поэтому секс поначалу кажется таким совершенным, невероятно упоительным – и поэтому же в пору размывания личности он ощущается как изнасилование. Ведь на самом деле психопат вовсе не разделяет ваших самых сокровенных фантазий. Он просто наблюдает за вами и подстраивает свое поведение под ваше. Осознание этого факта потрясет вас: вы поймете, что психопат никогда не ощущал того же эмоционального и душевного блаженства, что и вы. Когда вы были наиболее открыты и уязвимы, психопат наблюдал и изучал вас.

Вы оказываетесь в отчаянном положении – ведь для того, чтобы ощущать свою привлекательность, вам необходимо чувствовать направленное на вас желание партнера и слышать его льстивые слова. Психопат пользуется этим, чтобы вас контролировать. Он наме-

ренно отстраняется, чтобы вы рванулись к нему и проявили себя как распутная и назойливая личность, отчаянно вымаливающая секс. В фазе идеализации партнер никак не мог вами насытиться. Но стоило вам попасться на крючок, психопат начинает с вами играть. Он отказывает вам в сексе. Отныне секс становится привилегией, даровать которую или отказать – прерогатива психопата.

Лежа в постели с психопатом, вы практически чувствуете, как он выжидает вашего следующего шага. Он готов вас высмеять, заклеить «чокнутой, помешанной на сексе». Он будет издеваться над вами, отпуская шуточки, которые совершенно не кажутся вам смешными. Страстный секс уйдет в прошлое. Его сменит игра, состязание.

Психопат постарается, чтобы вы почувствовали себя уродиной. Для этого он заявит, что сегодня не в настроении – что он уже много недель не в настроении. Ясно, что он под этим подразумевает: что он уже много недель вас не хочет.

Потом начнется построение треугольников. Поначалу вам трудно будет поверить, что у психопата может быть такая же идеальная сексуальная совместимость с кем-то еще. Как это возможно? Ведь когда вы занимались любовью, то подходили друг к другу идеально, как две половинки одного целого. Партнеру нравилось все то же, что и вам. Но не забывайте, что это все театр. Если вам что-то нравится в постели, психопат быстро выясняет это в фазе дрессировки. Со следующей жертвой он будет делать что-то совершенно другое – то, что нравится ей.

Вы, сами того не зная, связались с мошенником. Ваше согласие было получено обманом. Многие жертвы психопатов винят себя за то, что не могут избавиться от болезненного пристрастия к сексу, которое привязывает их к абьюзеру. Но это не их вина. Вы не виноваты – на стадии дрессировки у вас обманом вызвали чувство, которое создает чрезвычайно прочную связь. А затем вами стали манипулировать через эту связь, пользуясь вашим болезненным пристрастием к веществам, которые вырабатывает само ваше тело.

Я даю вам честное слово, что вы вновь обретете свободу в сексе. На сайте PsychopathFree.com мы ведем открытые, честные разговоры и на эту тему. Исцеление в этой области – важная часть вашего общего исцеления. Выздоровление – плод совместной работы ума и тела.

## **Переходная жертва**

Этот раздел родился из моего разговора с близким другом, поэтому он местами очень личный. Я постарался его отредактировать так, чтобы он оказался полезным для многих. Это – особое примечание для всех, кто чувствует, что его использовали и бросили чрезвычайно пренебрежительным образом даже по сравнению с другими жертвами психопатов.

Психопаты постоянно ищут следующую жертву, но, когда они переходят из одних «стабильных» отношений в другие, им нужно что-то (точнее, кто-то), чтобы заполнить пустоту переходного периода: временная жертва, которую они отбрасывают, как только найдут что-то более подходящее. Если вас выбрали в жертву на переходный период, с вами будут обращаться немного по-другому, чем описано выше. Скорее всего, психопат еще не наметил следующую жертву, но он уже знает, что с вами пробудет недолго, и потому намеренно ускоряет процесс. Вероятно, из-за этого вас выдернут из фазы идеализации гораздо раньше, чем в среднем. Да и сама идеализация будет так себе: на вас не станут тратить денег, ради вас не будут совершать поступков, вы не удостоитесь особого обращения. Психопат ограничится словами. Вас осыплют красивыми словами, и вы клюнете, потому что вам очень захочется им поверить. Но, как вы уже начинаете понимать, слово психопата всегда расходится с его же делом.

Но для вас эти отношения значат все на свете – ведь никогда раньше вас не осыпали вниманием, не ценили так высоко. Вам кажется, что теперь вы сможете исполнить свою самую сокровенную мечту – сделать счастливым другого человека, который (по его словам) так страдал и носит в сердце такую глубокую рану. Вам кажется, что этот человек понимает вас как никто другой. Наконец-то после стольких лет одиночества и отчаяния вы нашли свою половинку.

К несчастью, все это ложь. Для психопата вы лишь средство развеять скуку. Психопат особенно равнодушен к переходной жертве – ему на редкость все равно, что с ней будет потом. У вас может остаться ощущение, что этот человек обращается с вами грубо. Вы компенсируете абьюз собственной любовью, надеясь восстановить краткую и уже прошедшую фазу идеализации. Жертвы психопата часто испытывают когнитивный диссонанс, пытаясь проецировать свою собственную логику на человека, которому никакая логика не свойственна. Однако поведение психопата не является ни случайным, ни непреднамеренным.

А потом наступает самый душераздирающий момент: психопат бросает вас и сбегает к другому человеку, с которым как будто намеревается прожить долго и счастливо. Они поселяются вместе, постят в социальных сетях общие фотографии, вместе покупают то и се и вообще ведут жизнь, о которой вы всегда мечтали. А вам не досталось вообще ничего из этого, и вы чувствуете, что это – высшее оскорбление. По сути, психопат быстренько получил от вас подпитку в виде ощущения власти над другим человеком, ощутил прилив сил и побежал дальше в поисках нового большого приключения.

Статистически в типичных отношениях большинство жертв возвращается к своему психопату семь раз, прежде чем понять, что такое обращение неприемлемо, и уйти навсегда. Но для переходной жертвы это не так. Вот для сравнения как разворачиваются эти два типа отношений.

Типичные отношения с психопатом:

*Идеализация – обесценивание – идеализация – обесценивание – идеализация – обесценивание (повторить несколько раз) → наконец-то разрыв.*

А вот что получает переходная жертва:

*Посредственная фаза идеализации с огромными обещаниями, от которых вы чувствуете себя на седьмом небе → и вдруг вас ни с того ни с сего бросают.*

Таким образом, у переходной жертвы отсутствует ощущение завершенности – ей даже нечего вспомнить, в то время как обычная жертва психопата вспоминает цикл насилия. Конечно, не то чтобы переходной жертве так уж хотелось испытать насилие, но ее, по сути, бросили в пустоту без предупреждения – сначала превознесли до небес, а потом уронили, не дав даже времени оглядеться и понять, что произошло. Это – душевная пытка. Вы остаетесь со жгучей любовью в сердце и с ощущением того, что вас выбросили, как старую газету.

Психопаты всегда играют со всеми своими жертвами одинаково. Разница только в том, что переходные жертвы не получают в полном размере фазу идеализации, которая представляет некоторую передышку и стабильность перед тем, как рванет. Это потому, что психопат с самого начала не собирался делать переходную жертву частью своей жизни. Вы идеально подходили для той роли, на которую вас предназначали: обеспечить психопата вниманием и обожанием.

Но психопат видел, что вы внимательны к своим и чужим эмоциям и необычно проникательны. Ведь не случайно у вас в руках оказалась эта книга – вы ищете истину и полны решимости выяснить, что с вами произошло.

Психопаты выбирают для долговременного пользования жертв, которые не способны раскусить их подлую натуру. То, что вы читаете эту книгу, означает, что психопат никогда

не остановился бы на вас, потому что за месяцы, годы, десятилетия вы разглядели бы, каков он под маской. А психопату нужен человек, который его никогда не раскусит.

Так что – да, с одной стороны, долговременная жертва удобна для психопата, поскольку никогда не заметит его ложь и двуличность. Но с другой стороны, психопат презирует этих людей за то, что они не способны его раскусить. Странно, правда? Психопат всячески старается создать в чужих глазах образ счастливой, идеальной пары, но при этом предпочитает рискованные отношения с более проницательным, эмпатичным человеком – ведь только такому человеку манипуляции психопата доставляют подлинную боль. С другой стороны, длительные отношения с таким человеком психопату не светят, поэтому он довольствуется тем, что питается ими в переходные периоды – словно быстро перекусывает на пути, прежде чем приехать на место, где останется надолго. (Впрочем, время от времени психопаты вступают в длительные отношения и с высокоэмпатичными людьми. Я знаю нескольких таких жертв по форуму. Как правило, они вынуждены сохранять отношения с психопатом, так как у них от него дети. Эта динамика обычно кончается тем, что жертву чудовищно и мучительно бросают.)

Многие жертвы рассказывают о «бомбардировке любовью», в которой отсутствовало собственно ухаживание, какое они наблюдали в отношениях психопата с его бывшей или следующей жертвой. Переходной жертве психопат никогда не уделяет столько времени, сколько обычной. Вместо этого ей достается фаза блаженства (короче обычной), резко оборванная на середине, и особо злобное размывание границ. Тут внезапно обнаруживается, что психопат уже состоит в новых отношениях. Вы ломаете голову, как ему удастся прожить годы с этим человеком после того, как он вытерпел лишь несколько месяцев с вами.

Но в том-то и дело! Психопаты обычно не выдерживают длительных отношений с эмпатами (за исключением случаев, когда речь идет об общих детях и долговременных манипуляциях) – ведь эмпаты поглощают их яд. Да, психопату приятно, что он увлек вас, закружил в собственном вихре и сделал идеальной пешкой в своих играх. Но у вас есть большой недостаток: весь яд, который психопат вливает вам в уши, вы в конце концов выплескиваете ему в лицо. Вы и не хотели бы нарушать фазу идеализации, но ничего не можете с собой поделать: вы постоянно указываете психопату на его ложь и изменившееся поведение.

Переходные жертвы и жертвы-эмпаты разоблачают психопатов и видят насквозь их двуличную душонку. Психопаты в этом никогда не признаются, но они поневоле уважают людей, видящих их в истинном свете. И презируют людей, которые на это не способны – хотя на длительный срок психопату только такие жертвы и достаются. Поэтому психопат вечно проигрывает и вечно меняет правила игры, чтобы убедить себя, что его выбор – правильный.

Но факт остается фактом. Психопат довольствуется тем, что может заполучить. Так бывает всегда. И именно поэтому психопат вынужден вас уничтожить, прежде чем остановиться на долговременной жертве, – он должен убедить себя, что не теряет ничего особенного. Так не довести ли вас до самоуничтожения, даже физического? Отлично! Больше никаких сомнений, можно идти дальше.

А с вашей точки зрения – именно поэтому вы остаетесь в таком гневе и обиде. Вы столько сделали для этого человека, подпитываясь его лживыми уверениями, что для него это очень много значит. Почему он не мог хотя бы вести себя как козел с самого начала? Ведь тогда вы не стали бы тратить на него время и душевные силы. Вместо этого психопат красивыми словами и обещаниями промыл вам мозги, чтобы вы отдавали, отдавали, отдавали... Оттого, что ваши усилия не только не оценили по достоинству, но еще и попытались вас уничтожить, вы сломлены и опустошены. И тут вы видите, как психопат пляшет вокруг другого человека, оплачивает общие расходы, вроде бы намереваясь жить вдвоем долго и счастливо... Вы начинаете думать: «Надо же, похоже, он все-таки способен на долговременные отношения. Может быть, проблема была все-таки во мне».

Нет, проблема была не в вас. Она с самого начала была не в вас.

## **Вас вынуждают защищаться**

Имея дело с психопатом, не сомневайтесь – рано или поздно вас обязательно обвинят в том, чего вы не совершали, особенно если вас уже начали настораживать «красные флажки» в поведении партнера. Эти обвинения преследуют совершенно конкретную цель: заставить вас оправдываться.

Зачем это нужно?

На самом деле все очень просто. Стоит вам начать оправдываться, и вы тут же начинаете выглядеть виноватыми в глазах окружающих. Совершенно не важно, виновны ли вы на самом деле. Скажете, это нечестно? Разумеется. Но так уж устроено людское восприятие. Иногда в результате ломаются судьбы – например, если кого-то облыжно обвинили в изнасиловании, за ним потянется дурная слава, даже если его невиновность была доказана судом. Что было на самом деле – не имеет значения. Репутация человека испорчена.

И вот психопат начинает возводить на вас нелепые поклепы, и вы внезапно вынуждены защищаться от обвинений в таких поступках, которые вам и в страшном сне не приснилось бы совершить. Разве вы можете спокойно сидеть и молчать, когда ваше имя мажут грязью? Даже если вам плевать на окружающих, вас волнует мнение о вас партнера – человека, который предположительно вас любит. Поэтому вы начинаете доказывать свою невиновность – и таким образом делаете первый шаг на пути к саморазрушению.

Психопату осталось только устроиться поудобнее в кресле и любоваться этим зрелищем. Жертва уже вне себя, а психопат хладнокровно указывает на нее и произносит: «Боже, бедная сумасшедшая истеричка...» Иными словами, психопат намеренно доводит вас до иступления, а затем преспокойно использует ваше состояние в своих целях.

Вы попытаетесь разоблачить его ложь: «Это он врет, а не я, вот доказательства!», «Она мне изменяла, вот доказательства!», «Он то же самое уже проделал с десятью другими женщинами, вот доказательства!». Беда в том, что доказательства никого не интересуют. Люди видят, что вы отчаянно оправдываетесь – и уже в силу этого вы выглядите виновным.

Вот самое главное, что нужно помнить: защищаясь, вы только сделаете себе хуже. Иногда чем меньше, тем лучше – и здесь именно такой случай. Вы думаете, что у вас есть веский довод, который мгновенно покажет, насколько смешны выдвигаемые против вас обвинения? Психопат именно на это и рассчитывает. Он(а) тщательно продумал(а) все выпады, чтобы вызвать как раз такой эффект. Он(а) нападает на то, что вам дороже всего, потому что самое дорогое вы будете защищать с самым большим жаром.

И даже не сомневайтесь, психопат делает это преднамеренно.

Самый простой способ втянуть вас в водоворот – обвинить вас в том, что делает сам психопат. Вам проще простого будет указать на его ложь. Именно на это психопат и рассчитывает – что вам будет проще простого. Потому что это – ловушка. Если у вас находится идеальный ответ на высосанные из пальца обвинения, тому есть причина. Не клюйте, а то попадете на крючок. Психопат хочет сделать так, чтобы вы начали защищаться – и чтобы это происходило на глазах у всех. Стоит вам заглотнуть наживку, и дело психопата в шляпе.

## **Скука**

Порой человеку необходимо побыть в одиночестве, чтобы «перезарядить батарейки» и поразмыслить о насущных делах. Возможно, вы в свободное время творите, пишете, готовите еду, мечтаете, медитируете, рисуете или даете волю фантазии. А может, просто лежи-

тесь поспать – заслуженный отдых! Короче говоря, не важно, интроверт вы или экстраверт – в любом случае вам иногда бывает нужно отдохнуть от людей.

А вот психопаты устроены по-другому.

Одиночество – одна из немногих вещей, которая их по-настоящему пугает. (Как правило, психопаты невероятно спокойны и хладнокровны.) Поскольку у них нет совести, им нечем заняться и не о чем подумать, когда рядом нет других людей. Когда некому обожать психопата и постоянно кормить его вниманием, он быстро начинает скучать.

Психопатам всегда скучно, и они постоянно ищут развлечений, чтобы отвлечься от сосущей пустоты внутри. Психопат не может сколько-нибудь продолжительное время быть один. Психически здоровые люди ценят время наедине с собой – оно дает им возможность насладиться тишиной и покоем и заглянуть в себя. Именно этим способом мы узнаем о себе нечто важное. Однако психопаты не могут заглянуть в себя – они там ничего не увидят, у них внутри пустота. Они проводят свободное время, отзеркаливая других людей и копируя их черты. У нормальных людей есть эмпатия, которая стимулирует воображение и творческие способности. Это два замечательных человеческих качества, но психопаты ими не обладают и могут лишь имитировать их.

На различных форумах, организованных людьми, которые сами себя считают социопатами, часто обсуждается вопрос – как справиться со скукой, бичом повседневности. Неудивительно, что в большинстве ответов фигурируют алкоголь, наркотики, секс и конечно же манипуляции другими людьми.

Для психопата самый простой и надежный способ борьбы со скукой – обзавестись спутницей или спутником жизни. Стоит психопату подцепить вас на крючок, и дело в шляпе – он может в любой момент потребовать от вас комплиментов, внимания, обожания. А наметив список следующих жертв, психопат может приступить к эмоциональному абызю – ведь это гораздо интереснее, чем изображать любовь. Когда вы начинаете метаться, как крыса в лабиринте, психопат с интересом наблюдает – ведь это развлекает его, служит лекарством от нестерпимой скуки. Фаза идеализации – лишь побочный продукт этой скуки, необходимый шаг, дрессировка, позволяющая психопату терзать вас как можно дольше.

По временам вы чувствуете ужасную усталость – вам кажется, что после «медового месяца» вы ни разу не оставались с партнером наедине. Вы все время тусуетесь вместе с его друзьями и слышите, как они строят планы на очередную тусовку. Еще у психопатов есть обыкновение окружать себя людьми, которые склонны к «родительскому» поведению – постоянно приходят на помощь, оказывают поддержку (моральную и материальную). Психопат же во всем этом играет роль этакого невинного дитяти.

На самом деле психопат держит всех этих людей при себе в качестве средства от скуки. Чем больше вокруг потенциальных жертв, тем лучше. Поначалу, возможно, психопат будет рассказывать вам, какие эти люди плохие. Но, убедившись, что вы уже никуда не денетесь, он начнет выбирать между вами и ими, чтобы держать и вас, и их в напряжении. Не важно, кого именно психопат выбрал сегодня, несомненно лишь то, что по своей воле он не останется один. Психопату гораздо приятнее специально ранить ваши чувства и посмотреть на ваши страдания, чем просидеть час в одиночестве в своей комнате.

Но самая болезненная и невыносимая скука накрывает психопата, когда он внезапно теряет интерес к вам. Что бы вы ни делали, это лишь наводит на психопата еще большую скуку. Вы пытаетесь снова завоевать его интерес и обнаруживаете, что ваши черты, которыми он когда-то восхищался, превратились в невыносимые изъяны. Вы никакими усилиями не можете вернуть его внимание – то, которое когда-то так безраздельно было устремлено на вас, во времена, когда вы были единственным существом на свете, способным развеять эту скуку.

Даже после того, как психопат начал над вами измываться, вы в глубине души мечтаете вернуть себе должность под названием «Лекарство от скуки № 1». Это нормально: стоит вам понять, что фаза идеализации закончилась и больше никогда не вернется, вы начинаете прилагать лихорадочные усилия, чтобы остаться для партнера хотя бы источником развлечения, одним из многих.

Да, вот так искажаются наши представления о норме.

## Тайная клевета

Психопат утверждает, что ненавидит «трагедии», но вы постепенно поймете, что в его или ее жизни трагедий больше, чем у кого бы то ни было. Конечно, если верить психопату, он в этом совершенно не виноват. Просто в него все чересчур страстно влюбляются, очень плохо с ним обращаются и всегда сходят с ума. Бедный, как ему не везет в жизни.

Но, как мы уже начинаем понимать, на самом деле все обстоит по-другому.

Психопат постоянно провоцирует стычки, соперничество и конкуренцию. Но от обычных истеричек обоего пола его отличает то, что сам он при этом остается белоснежным ангелом. Он ловко подпускает завуалированные намеки, а потом с наслаждением наблюдает за вспыхивающими ссорами и скандалами. Вот почему в названии этой главы есть слово «тайная».

Психопат незаметно сеет ядовитые семена – нашептывает людям на ухо, превознося их в глаза и пороча за глаза. Впрочем, это не передает всей тонкости, с которой он обычно действует. Вместо того чтобы открыто поливать людей грязью, он выставляет себя страдальцем. Если послушать психопата, его постоянно кто-то мучает или несправедливо с ним обходится. В итоге психопат выглядит не клеветником и злоумышленником, а невинной жертвой, возбуждающей жалость и сочувствие. Возможно, вам случалось даже гордиться, что именно к вам психопат приходит жаловаться на гонителей. (Еще один пример того, как искажается наше восприятие в результате общения с психопатом.)

И вдруг гонителем оказывается вы.

Внезапно обнаруживается, что именно вы преследуете беднягу, именно вы терзаете и мучаете его. Когда ваши отношения начинают разрушаться, психопат берется за дело всерьез. Он бежит к тем самым людям, которых когда-то рисовал черной краской, и плачется им, рассказывая, что вы совсем сошли с ума. Психопату начинают сочувствовать – и для него это идеальный способ переключиться на следующую жертву так, чтобы его не обвинили в измене, совершенной с особым цинизмом.

Будучи в отношениях с психопатом, вы наверняка испытывали неприязнь к людям, с которыми даже не знакомы. Уж не имеет ли это какое-то отношение к тому, что, по словам психопата, все эти люди были в него влюблены, домогались его, обижали его или ревновали его к вам? Со временем на вас налипает тяжкий груз обид и зависти к другим – в здоровых отношениях такого никогда не случается. К сожалению, одновременно с этим в других людях накапливается точно такой же груз обид и зависти по отношению к вам.

## КАК ОТЛИЧИТЬ МАНИПУЛЯТОРА

Если вы хотите определить, кто перед вами – манипулятор или человек с нормальной эмпатией, – обратите внимание, что он говорит вам о других людях и их отношении к вам. Добрый, порядочный человек приложит все усилия, чтобы вы узнали, как хорошо отзываются о вас его друзья и родные. А вот манипуляторы вечно строят треугольники. Они специально стравливают окружающих, провоцируя ревность и конкуренцию. Психопат

может по секрету сказать вам, что его друг, или бывшая жена, или кто-нибудь из родственников ужасно ревнует его к вам. Или, тоже по секрету, передать какую-нибудь гадость, которую кто-то из этих людей якобы сказал о вас. Даже не сомневайтесь, этим людям психопат говорит о вас «по секрету» ровно то же самое. Поэтому спросите себя, чем он занимается – создает гармонию или провоцирует хаос?

Конечно, друзья и бывшие возлюбленные манипулятора улыбаются вам при встрече, как и вы улыбаетесь им. Но в глубине души все околдованные психопатом питают тайную ненависть друг к другу. Не потому, что у них есть на это причины, а потому, что их специально настроили друг против друга. Вы все – лишь пешки в игре, которую ведет психопат, а выигрыш, к которому он стремится, – направленное на него внимание и создание трагедии на ровном месте. Психопат старательно разводит своих жертв подальше, чтобы они не могли сравнить свои наблюдения, но при этом жертвы всегда знают друг о друге, постоянно ощущают свое шаткое положение и никогда не ведают уверенности в завтрашнем дне.

Вероятно, все эти люди вполне добры и порядочны, хотя, пока вы еще вместе с психопатом, вам будет трудно в это поверить. Просто им, как и вам, промыли мозги ядом и внушили самое худшее об остальных. Эмпатичные люди, как правило, бывают рады познакомиться с друзьями своего партнера и хотят произвести на них хорошее впечатление. Скорее всего, то же можно было сказать и про вас на ранней стадии отношений, но психопат старательно строил треугольники и генерировал ядовитую клевету, и вы мало-помалу стали испытывать все больше негативных эмоций. Возможно, вы винили в этом себя, считая, что превращаетесь в чудовищный клубок ревности, зависти и обид.

Вот что происходит, когда вы оказываетесь в реальности психопата – его клевета и вымысел начинают искажать вашу собственную реальность. Вот две реальности, между которыми вам приходится выбирать:

1. Психопат нормален. Все остальные – ревнивы, злонамеренны и эгоистичны.
2. Психопат ревнив, злонамерен и эгоистичен. Все остальные нормальны.

В фазе идеализации и «бомбардировки любовью» мы выбираем вариант 1. На этой стадии вам кажется, что вы попали в волшебную сказку, и вы начинаете выстраивать вокруг своей «половинки» новую реальность. Он или она – замечательный человек, и все кругом – тоже замечательные люди. Но потом начинается тайная клевета, и наша реальность претерпевает сдвиг. Чтобы продолжать жить в сказке, где психопат – искренний и добрый человек, мы должны верить его словам. В том числе и клеветническим. Значит, все остальные – ревнивы, завистливы, злонамеренны и эгоистичны. Потому что если это неправда, то лжецом, сплетником и манипулятором окажется психопат.

Чем сильнее укрепляется эта новая реальность в вашем сознании, тем трудней из нее вырваться. Вам начинает казаться, что все эти люди и вправду хотят вам зла. Именно такого эффекта добивается психопат – ведь тогда единственным источником счастья в вашей жизни станет он(а). Более того, для поддержания ложной реальности вам приходится изобретать для него или нее всяческие оправдания и объяснения, отрицая настоящую реальность и чуть что уходя в глухую защиту. Это занятие дестабилизирует вас и эффективно отвлекает от того факта, что настоящий ваш враг – тот, кто вас подчеркнuto идеализирует.

В результате разрыва с психопатом и выздоровления мы оторвались от реальности из пункта 1 – которая на самом деле была фантазией – и увидели настоящую реальность. Мы чувствуем себя опустошенными, мы отчаялись. Потеряв эту воображаемую реальность, мы потеряли все. Мы потеряли самого важного для нас, чудесного, идеального партнера – единственного подходящего нам человека во всем мире. И к тому же все остальные люди – подозрительные и токсичные злодеи. У нас нет никого и ничего.

Но потом начинаешь собирать себя по кусочкам и испытывать краткие минуты доверия к окружающим. Это – момент, когда Константа может подлинно изменить чью-то жизнь. На опыте узнаешь, как чувствуешь себя с людьми, которые относятся к тебе хорошо. Понимаешь, какую дивную свободу испытываешь в обществе человека, который тебя не судит, не строит треугольников и не распускает ядовитых сплетен. В конце концов перестаешь мазать черной краской весь мир и понимаешь, из какого источника исходила эта чернота.

И тут наконец все становится на свои места.

Реальность номер два начинает укрепляться. Первая «реальность» уже даже не кажется правдоподобной. Вы с партнером никогда не сражались вдвоем против всего света – это ваш партнер сражался с вами. Вы начинаете обретать душевный мир и ощущать сострадание к людям, к которым когда-то испытывали жгучую неприязнь. По мере того как вы все больше времени проводите в этой реальности, вдали от ядовитых сетей лжи, сплетенных психопатом, ваш когнитивный диссонанс уменьшается. К вам возвращается природное сострадание и способность сочувствовать. Искусственно созданная паранойя сменяется подлинным доверием, и отвлекающие вас призраки наконец-то рассеиваются, так что вы начинаете видеть настоящий источник своих проблем.

## Пытка треугольниками

Чтобы притянуть вас поближе, психопат создает впечатление, что он безумно популярен – что его все любят и все хотят завоевать его благосклонность. У вас пробуждается желание занять первое место в сердце психопата, одержать верх над всеми этими поклонниками. Психопат искусно создает видимость популярности, окружая себя людьми противоположного пола: друзьями или подругами, бывшими любовниками или любовницами. Где-то в этой толпе находится и человек, которым вас рано или поздно заменят. Набрав зрителей, психопат начинает строить треугольники, порождая соперничество и поднимая свою ценность в глазах окружающих. (Текст адаптирован из книги Роберта Грина «Искусство обольщения» – The Art of Seduction.)

Психопат строит треугольники с наслаждением, окружая себя многочисленными жертвами, чтобы искусственно подстегнуть их ревность друг к другу и создать впечатление, что за ним постоянно бегают поклонницы или поклонники. Кто-то из «массовки» нужен лишь для того, чтобы заставить вас ревновать; а кого-то психопат уже наметил для будущей дрессировки – это кандидаты на роль следующей жертвы. Когда-то психопат ежеминутно посылал вам СМС и объявлял вас «своей половинкой», но теперь начинает отдаляться, и обильные знаки внимания достаются уже кому-то другому. Вы начинаете прилагать усилия, пытаетесь отвоевать партнера обратно. Вы ведь не знаете, что он лишь играет с вами. А тем временем новая жертва сочувственно выслушивает рассказы психопата о том, как вы его терзаете, о вашей «неуравновешенности» и «маниакально-депрессивном расстройстве». Однако, за глаза поливая вас грязью, с глазу на глаз психопат будет по-прежнему льстить вам, чтобы дать кроху надежды и удерживать вас на крючке вплоть до мучительной развязки.

Здесь я должен сделать оговорку. Люди влюбляются и охладевают друг к другу. Люди встречаются и расстаются. Иногда человек встречает новую любовь, когда его прежние отношения еще не кончились. Бывает, что люди изменяют друг другу. Это происходит каждый день, это мучительно, несправедливо и может разбить вам сердце, но я сейчас пишу не об этом. Я описываю вполне конкретные схемы поведения, которые используют психопаты, чтобы мучить и держать под контролем своих жертв.

Психопаты, как большинство хищников, стремятся к власти и контролю над другими людьми. Они хотят доминировать над партнерами – в сексе, эмоционально и физически. Они достигают своей цели, используя уязвимые места партнеров. Вот поэтому они в начале отно-

шений устраивают «бомбардировку любовью», осыпая жертву лестью и знаками внимания: как бы ни был человек силен и уверен в себе, влюбившись, он становится уязвимым. Психопату нет нужды прибегать к физической агрессии, чтобы вас контролировать (хотя иногда и до этого доходит). Вместо этого он вступает в отношения с вами и получает идеальную возможность пожирать вас, пользуясь выстроенной им иллюзией любви. Именно поэтому вам так больно слышать вопросы окружающих: «Ну что тебе мешало просто взять и уйти?» Вступая в отношения с человеком, вы не ожидали, что этими отношениями злоупотребят, что вас будут унижать, критиковать и смешивать с грязью. Вас обманом втянули в любовь, то есть самую прочную связь в мире. Что прекрасно известно психопатам.

Так как же психопатам удается сохранять такую безраздельную власть над жертвами? Построение треугольников – один из их любимых методов. Когда я упоминаю этот термин, пострадавшие от психопата обычно думают, что я имею в виду его следующую жертву. Но это не всегда так. Психопат постоянно строит треугольники, чтобы казаться безумно популярным и чтобы мысли о нем не шли у вас из головы. Поэтому третьим в треугольнике может быть кто угодно:

- ваши родные,
- его родные,
- ваши друзья,
- его друзья,
- бывшие партнеры,
- будущие партнеры,
- совершенно незнакомые люди.

Психопат обладает непревзойденной способностью дрессировать окружающих. Настроив людей друг против друга – особенно если яблоком раздора является сам психопат, – он чувствует наслаждение, граничащее с эйфорией. Психопат специально создает ситуации, которые возбуждают у вас ревность и заставляют усомниться в его верности. В нормальных отношениях люди всячески стараются доказать, что им можно доверять, но психопат делает ровно противоположное. Он все время намекает, что на вас свет клином не сошелся, и проводит время с другими людьми, так что вы постоянно не уверены в ваших отношениях и у вас нет ни минуты душевного покоя. Причем психопат все отрицает и даже обвиняет вас в безумии, если вы заговариваете на эту тему.

Беда в том, что за первые дни, когда психопат вас приручал, вы успели привыкнуть к постоянному вниманию. Поэтому вы так теряетесь и страдаете, когда все внимание перенаправляется куда-то еще. И психопату это известно. Он или она «забудут» про ваши совместные планы и уедут на несколько дней с друзьями, на которых вам же только вчера жаловались. Психопат вдруг забросит вас и примется проводить целые дни в обществе своих родственников, про которых сам(а) же рассказывал(а) вам, какие они ужасные люди. Если умрет кто-то из родных психопата, он(а) будет искать утешения у бывшей жены или мужа, объяснив вам, что их связывает «особенная дружба», которой вам все равно не понять. Часто – если не всегда – в прежних рассказах психопата этот бывший супруг или супруга представляли «душевно неуравновешенными» и плохо с ним обращались.

Искать внимания, сочувствия и утешения у людей помимо вас – весьма обычная тактика для психопатов. Вы как эмпатичный человек совершенно справедливо считаете, что партнер должен обращаться за утешением прежде всего к вам. Ведь раньше вы всегда его поддерживали, так что же изменилось? Некогда психопат утверждал, что был сломлен душой и что именно вы помогли ему вновь обрести счастье. Но теперь он внезапно бежит за утешением к другу (не вашему общему другу, а своему личному) или бывшему мужу или

жене, отношений с которыми «вам не понять». И психопат уж постарается ткнуть этими отношениями вам в нос.

Здесь мы плавно переходим к следующей теме: социальные сети.

Современные технологии сильно облегчают психопату задачу манипулирования путем построения треугольников. Иногда ему достаточно лишь «лайкнуть» комментарий от своей бывшей, а ваш «не заметить». Иногда он «случайно» вывешивает пачку фотографий, на которых обнимается с бывшей пассией (в ненависти к которой когда-то клялся вам). Все это как будто непреднамеренно. Вы склонны объяснять поступки психопата недомыслием и недостатком душевной чуткости, но не обманывайтесь – они тщательно продуманы.

Психопат будет постить стратегически рассчитанные двусмысленные статусы, песни и видео, заставляя вас подозревать, что вы вот-вот его потеряете. Он будет публиковать разные вещи с расчетом, заманивая новые и старые жертвы, – например, интимную шутку, понятную только ему и новой жертве, или полную страсти песню, которую они с бывшей когда-то называли «своей». Этим психопат достигает сразу двух целей. Во-первых, выводит вас из душевного равновесия, погружая в беспокойство, ревность и отсутствие уверенности в завтрашнем дне. А во-вторых, уверяет вашего соперника или соперницу в своей любви и в том, что они для него единственные и неповторимые. Психопат одновременно дрессирует новую жертву и разрушает вашу личность. Два в одном!

Психопат даже хочет, чтобы вы предъявили ему претензии – ведь все это так незначительно, что вы непременно выставите себя сумасшедшим, ревнивым и мелочным человеком. Психопат найдет хладнокровное возражение по каждому пункту и тут же обвинит вас в том, что вы накручиваете трагедию на ровном месте. Такой замаскированный абьюз почти невозможно доказать, потому что он всегда рассчитанно двусмыслен. Вы никогда не докажете, что психопат запостил эту песню нарочно, приманивая своих бывших, но вы это чувствуете нутром. Так психопат творит вокруг себя атмосферу безумия. Что греха таить – человек, который жалуется из-за статусов и комментариев в Фейсбуке, действительно выглядит инфантильным. Психопат и хотел, чтобы вы себя так почувствовали.

Бывшие психопата, которые поддерживают с ним «дружбу», не понимают, что на самом деле они всего лишь его марионетки. Им кажется, что они выполняют святой долг – помогать другу. Они не понимают, что психопат держит их при себе как средство от скуки, чтобы при необходимости «добавить перчику». Они не видят, что становятся причиной огромного количества ссор – не потому, что их дружба с психопатом так уж особенна и завидна, а потому, что психопат создает трагедию специально. Бывшие действуют исходя из ошибочного представления, что их дружба с психопатом – чудесна, уникальна и неповторима. На самом деле их просто используют как материал для построения треугольников.

Психопаты также искусно окружают себя дарителями – неуверенными в себе людьми, которые подпитывают самооценку заботой о других. Поэтому все, что вы приносите в дар психопату, кажется таким незначительным и заменимым. Психопат будет демонстративно обожать людей, которые на вас совсем не похожи, иногда – вашу полную противоположность. Тем самым он посылает вам недвусмысленное сообщение: вы больше не особенны, не уникальны. Вас можно заменить. Если вы не будете окружать психопата поклонением, какого он требует, он найдет другой источник. И даже если вы все время подпитываете психопата позитивной энергией, в конце концов ему это наскучит. Он может без вас обойтись. Дежурные поклонники будут баловать и обожать его, создавая у вас впечатление, что он и вправду замечательный человек. Но взгляните пристальней, и вы заметите, что у каждого из поклонников в глазах стоит невысказанная тоска.

Последний и окончательный треугольник психопат строит, когда решает вас бросить. Именно тогда начинаются разговоры о том, как психопат страдает в отношениях с вами; как он или она даже не знает, долго ли еще это вынесет. Затем психопат упоминает, что говори-

л(а) с близким другом о ваших отношениях и они вместе пришли к выводу, что эти отношения – нездоровые. Причем все это время психопат открыто игнорировал(а) ваши отчаянные сообщения. Вы сидите в растерянности, не понимая, почему на эту тему не говорили с вами – ведь это *ваши* отношения.

А потому, что психопат уже решил(а) вас бросить и теперь просто издевается над вами. Он(а) просил(а) совета у людей, которые заведомо должны были поддержать его (ее) точку зрения. А упомянутый «друг», скорее всего, следующая по очереди жертва психопата.

В любовном треугольнике, который строит психопат, три основных действующих лица, и для каждого психопат надевает определенную маску и ведет себя определенным образом:

**1. Вы.** Когда психопат вам изменяет, то не скрывает и не стыдится этого, в отличие от нормальных людей. Наоборот, он(а) всячески старается, чтобы вам стало известно об изменах, хотя открыто ни в чем не признается. Сюда входит открытый флирт с другими (часто в Фейсбуке). Психопат похвально вам огромным количеством людей, которые хотят переспать с ним (с ней), а когда вы реагируете вполне ожидаемым образом, вам заявляют, что вы совсем чокнулись от ревности. С вами психопат ведет себя скрытно, двусмысленно, снисходительно – и вечно подпитывает в вашей душе сомнения в прочности ваших отношений.

**2. Новая жертва.** Психопат пока не собирается истязать текущую жертву. Вместо этого он(а) ждет, пока вы пойдете вразнос, чтобы воспользоваться этим и заманить в свои сети следующую по очереди жертву, «фаворита». Когда вы начинаете разваливаться на куски, психопат с удовольствием показывает намеченной жертве ваши отчаянные СМС – та видит, что «у вас совсем поехала крыша», и начинает сочувствовать психопату. Психопат возносит новую жертву на пьедестал, объясняя ей, что теперь его жизнь изменилась и он снова обрел счастье, и все благодаря ей. Новая жертва ощущает душевный подъем, уверенная, что спасает психопата от жестокого партнера-абыюзера (то есть вас). В этом контексте психопат натягивает маску невинной овечки, страдающей от злого партнера (то есть вас) и отчаянно нуждающейся в спасении (от вас). В то же время психопат рассыпается в благодарностях и комплиментах новой жертве, которой якобы обязан своим новообретенным счастьем.

**3. Фан-клуб.** Психопату приходится следить за впечатлением, производимым на «клуб поклонников». Даже не очень наблюдательный человек заметит, когда у него на глазах чужие отношения приходят к концу. Поэтому психопат не может позволить себе просто сменить одну пассивную на другую. Приходится проявлять осторожность. И вот психопат ведет с друзьями долгие разговоры о том, как мучительно ему находиться в нынешних отношениях, и осыпает друзей комплиментами, покупая их лояльность. Таким образом психопат обеспечивает себе страховку: даже после открытых измен нынешнему партнеру друзья по-прежнему будут видеть поступки психопата в благоприятном свете. Психопат хочет быть уверен в том, что поклонники по-прежнему будут ему аплодировать, даже когда он представит всеобщему обозрению свою новую жертву, демонстрируя новообретенное идеальное счастье. Каждая кроха поддержки, получаемая психопатом от поклонников, повергает вас в недоумение. Вы не понимаете, как вообще хоть кто-то может поддерживать такого человека. Психопат проводит время с поклонниками, ведет с ними интимные разговоры, чарует их, ищет у них сочувствия и в конце концов торжественно представляет им свою новую жертву как человека, с которым наконец-то обрел счастье. После чего получает столь желанную поддержку и поздравления.

## СВИТА

Токсичные люди жестоко обращаются со своими партнерами, но, несмотря на это, они всегда окружены свитой поклонников, которые осыпают восторгами каждый шаг своего кумира. Эти люди ослеплены дешевой лестью, с помощью которой манипулятор управляет ими. Среди поклонников наблюдается большая текучка, так как психопаты не способны поддерживать длительные, осмысленные отношения с другими людьми. Для психопата главное – обеспечить себе постоянное внимание и обожание. Любой, кто не выдает ему автоматических «поглаживаний», вскоре изгоняется из свиты и заменяется другим человеком.

Только подумайте, какой тонкий расчет и тщательное планирование нужны для подобных манипуляций. Психопаты хитры, хладнокровны и прекрасно осознают, что делают. Они наденут три разные маски только для того, чтобы заставить вас усомниться в вашем собственном душевном здоровье!

После разрыва нормальные люди обычно не заводят новых отношений прямо сразу, а если и заводят, то стесняются этого и держат втайне. Психопат же будет открыто хвалиться тем, как он счастлив с новым партнером. И, что еще более удивительно, он(а) станет требовать, чтобы вы за него (нее) радовались. В противном случае на вас поставят клеймо озлобленного и ревнивого человека.

В ходе «послеразрывного периода» психопат заново оценивает вас. Если вы пресмыкаетесь и умоляете, психопат сочтет вашу настойчивость положительной чертой. Такое поведение одновременно отвратительно и притягательно для него. Если же вы пытаетесь бороться и начинаете разоблачать обильную ложь психопата, он всеми силами попытается вас сломать. Даже если позже вы приползете на коленях умолять о прощении, психопат будет по-прежнему вас ненавидеть – ведь вы осмелились дать ему отпор. Вы слишком много знаете – вы видели хищное лицо за благостной маской.

Даже после разрыва психопат будет строить треугольники, чтобы свести вас с ума. Он(а) будет тыкать новым партнером вам в лицо, постить многочисленные фотографии в социальных сетях и всячески рекламировать свое новое счастье. Психопат хочет показать всему миру, а особенно вам, какая они счастливая и идеальная пара, но более того – он(а) хочет, чтобы вы возненавидели его (ее) нового партнера и именно его, а не подлинного абьюзера, винили в разрыве ваших отношений.

Как же защититься от этого жестокого измывательства? Первым делом научитесь уважать себя. Чуть позже мы обсудим это в деталях. Но самое главное – вы должны знать, какое поведение в паре является приемлемым, а какое – нет. Вы должны знать, что партнер, который обманывает вас и настраивает против вас других людей, вас недостойн. Вы не должны объяснять странное и подозрительное поведение партнера собственным безумием. Но, когда партнер незаметно, тонко создает вокруг вас атмосферу безумия, помнить об этих принципах очень сложно.

Здесь я хочу ознакомить вас с «Правилем детектива». Оно весьма простое: если вы обнаруживаете, что в отношениях с кем-то играете роль детектива, немедленно убирайте этого человека из своей жизни. Помните про Константу? Разве вы играете в детектива с Константой? Может быть, вы обшариваете ее страницу в Фейсбуке? Может быть, каждое ее действие вызывает у вас мучительные сомнения? Разумеется, нет. Значит, если ваш партнер ведет себя так, что у вас возникают подобные желания, то проблема не в вас – это что-то в поведении партнера вас настораживает.

Даже если это недоверие кажется вам непонятным и ничем не подкреплено, доверьтесь своему чутью. Если вы постоянно беспокоитесь или сомневаетесь в своих мыслях, пора откинуть сомнения и перейти к действиям.

Убрав токсичного человека из своей жизни, вы чудесным образом каждый раз будете ощущать облегчение. Только вы сами можете знать, причиняет ли вам вред данная личность. Только вы сами можете знать, что для вас лучше. Только вы можете решить, хорошо ли вам с этим человеком. Никто не имеет права объявлять ваши чувства неправильными. Помните вопрос: «Как вы себя сегодня чувствуете?» Ответ на него – это все, что вам нужно знать.

## ДЕТЕКТИВ

Имея дело с лжецами и манипуляторами, мы часто обнаруживаем, что играем в детективов. Это ваша интуиция подсказывает вам, что с данным человеком что-то не так. Может быть, его поступки не вяжутся с его словами. Может быть, он все время находит себе оправдания и валит вину на других, но в его рассказах каждый раз обнаруживаются нестыковки. Вас постоянно втягивают в разговоры, из которых вы выходите с гудящей головой и с клеймом «чрезмерно ревнивого», «болезненно чувствительного» или «параноика». Но, когда все кончается, вы оглядываетесь назад, вспоминаете каждый случай, когда вас называли безумцем, и понимаете, что вам нагло лгали в лицо. Каждое оправдание служило ширмой для очередного мошенничества, измены или просто совершенно бессмысленного обмана (ведь психопаты врут просто ради забавы). Психопаты весьма искусны в скрытом манипулировании жертвами – они вынуждают вас играть в детектива, даже если вы обычно открыты и доверчивы, так что вы сами себя не узнаете.

Построенные психопатом треугольники оставляют у вас в душе незаживающие раны. Вам кажется, что вы превратились в ревнивое, назойливое чудовище с низкой самооценкой. Начините лечить эти раны. Поймите, что ваша самооценка была искусно понижена другим человеком. Вы не были сами собой – вами управляли, как марионеткой. Настоящая ваша личность – добрая, любящая, умеющая принимать других людей и сочувствовать им. Вам больше не нужно сомневаться в себе.

## Игра в молчанку

Игра в молчанку – один из наиболее мощных инструментов разрушения личности. Вас тайно наказывают с целью манипуляции, при этом создавая видимость, что никакой манипуляции не происходит. Эмпатичный человек, с которым играют в молчанку, как правило, начинает себя грызть, перебирая все свои мнимые прегрешения. И в результате отсекает огромные части своей личности, чтобы исключить возможность повторения «проступка».

Молчанка – жестокое издевательство над вами. Она заставляет вас бороться против собственного рассудка. Вы объявляете войну своей интуиции и всему, что до сих пор считали истиной. Когда ваша личность достаточно разрушится, психопат может использовать эту технику, не боясь, что вы взбунтуетесь и уйдете. Вместо этого вы будете сами себя истязать, облегчая задачу психопату.

Психопат оставит вас наедине с вашими мыслями, а сам начнет подкреплять вашу паранойю, публикуя в социальных сетях тонко рассчитанные намеки. Вы будете лихорадочно перебирать все, что когда-либо делали в этих отношениях, виня себя за все чувства и

эмоции. Вы будете просыпаться среди ночи и с надеждой глядеть в телефон – вдруг партнер прислал СМС? Увы, там пусто. Вы заглянете в Фейсбук и увидите, что партнер бойко треплется с друзьями и бывшими. Он вовсе не залег на дно – он просто бойкотирует вас.

Вы будете обязаны понять и принять, что партнер теперь по целым дням с вами не общается, хотя в начале отношений слал вам СМС ежечасно. Вы как будто совершили преступление и теперь упорным трудом должны себя реабилитировать – хотя в чем состояло это преступление, вам так и не сказали. Возможно, вы прибегнете к пассивно-агрессивному поведению, начнете писать длинные письма о том, как изменилось поведение партнера и как он теперь совсем не уделяет вам внимания. Возможно, вы даже наберетесь духу и предложите партнеру разойтись, но вашего запала хватит не больше чем на пару часов. Возможно, вы решите переиграть психопата в его же игру, сохраняя спокойствие и самообладание, как будто ничего особенного не происходит – все для того, чтобы не показаться чересчур назойливой. Но в этой игре всегда побеждает психопат. Он не нуждается в вашем внимании – он уже нашел себе кого-то еще. Да-да, если психопат начал вас игнорировать целыми днями, это значит, что он уже нашел себе новую жертву. В противном случае он сфокусировал бы все усилия на вас. Но теперь вы для него лишь помеха. Он нашел нечто новое, восхитительное, а ваши эмоции – лишь неприятный ухаб на его пути к новым романтическим отношениям. Но этого психопат вам никогда не скажет. Он будет читать ваши отчаянные послания, не достаивая их ни словом ответа. Потом он обрушится на вас, обвиняя в назойливости, безумии, ревности, в том, что вы отравляете ему жизнь. Он откажется обсуждать с вами что-либо лично или по телефону – все это должно происходить исключительно по его инициативе и на его условиях. Он по-прежнему измывается над вами, но теперь уже открыто. Он не скрывает своего презрения к вам.

Но, несмотря на все это, психопат пока не собирается вас бросать. Пока нет. Он выжидает нужного момента.

## Грандиозный финал

Психопат старательно выбирает способ бросить вас – такой, который позволит ему проявить наибольшее равнодушие и максимально истерзать вас. Психопат хочет довести вас до саморазрушения, когда приступает к дрессировке следующей жертвы. Психопат хочет уничтожить вас, чтобы доказать самому себе, что его новая жертва намного лучше. Но самое главное – он хочет уничтожить вас, потому что ненавидит вас. Ему отвратительны ваша способность к эмпатии, ваше умение любить – именно те качества, которые психопат вынужден имитировать ежедневно. Уничтожив вас, психопат на время заткнет голоса, напоминающие о зияющей пустоте, которая пожирает его душу.

## После бури

Психопаты как пиявки присасываются к успешным людям и крадут плоды их упорных трудов. Если вы сделали хорошую карьеру, психопат окажется у вас на содержании, упорно не желая искать работу для себя. Если у вас замечательные друзья, психопат очарует их, завербует в свой кружок поклонников и в конце концов настроит против вас. Высосав вашу жизнь досуха и промотав все, что вы могли предложить, паразит найдет себе нового «хозяина».

Психопат тщательно планирует разрыв с вами – он должен быть для вас максимально болезненным, вы должны почувствовать себя совершенно потерянным, бесполезным и никудышным существом. После этого у вас прямо перед глазами развернется новая счастливая жизнь бывшего партнера – а вам ничего не останется, как наблюдать и недоумевать, что, собственно, произошло. Конечно, психопат свысока объяснит вам, почему расстанется с вами, но в этом объяснении не будет абсолютно никакого смысла. Оно будет ни с чем не сообразно. Оглядываясь назад, вы поймете, что этот человек не вносил в ваши отношения вообще ничего ценного, лишь фальшивые комплименты и лесть в качестве дымовой завесы, скрывающей тот факт, что психопат на вас откровенно паразитировал. Психопаты оставляют после себя след из разрушений, боли, растерянности и хаоса – и больше ничего.

## Контрольный список для разрыва

У психопата, как правило, всегда намечена следующая жертва на замену нынешнему партнеру. Но вместо того, чтобы попросту закончить отношения с вами и войти в новые отношения с другим человеком, психопат выполняет следующие действия по списку:

1. Рассыпает завуалированные намеки на то, что интересуется другим человеком.
2. Повторяет шаг 1, пока не добьется от вас реакции.
3. Хладнокровно обвиняет вас в нездоровой чувствительности и ревности.
4. Объявляет вам бойкот за то, что вы слишком чувствительны и ревнивы.
5. Повторяет шаг 4, пока вы не входите в штопор саморазрушения.
6. Использует свидетельства вашего саморазрушения, чтобы убедить новую жертву в вашем безумии: в этом случае новая жертва сочтет, что психопат имеет «моральное право» изменять вам.
7. Использует свидетельства вашего саморазрушения, чтобы убедить своих друзей в вашем безумии: теперь психопат может рассчитывать на поддержку своего фан-клуба, когда поменяет вас на новую пассию.
8. Снисходительно, свысока объясняет вам, как вы его терзаете своим нестабильным поведением.

9. Бросает вас самым болезненным для вас способом.

10. Тычет вам в нос своей новой пассией, чтобы показать, как счастлив без вас.

Нормальные люди прекращают отношения совсем не так. Но психопату очень важно казаться невинным в глазах окружающих, а вас выставить чудовищем. Именно психопат обманывает вас и изменяет вам, но при этом умеет повернуть дело так, чтобы выглядеть жертвой. Это гарантирует, что вы останетесь в пустоте и с опустошенной душой.

## Подготовка

Вам может показаться, что психопат порывает с вами спонтанно, под влиянием минуты, но ничего подобного – он все планировал на недели, если не на месяцы вперед. В этот подготовительный период вам иногда будет казаться: психопат на самом деле хочет, чтобы *вы* бросили *его*. Он всячески старается расстроить вас и причинить вам вред, и вы в глубине души понимаете, что он не заинтересован в продолжении ваших отношений. Но конечно, вслух психопат никогда этого не скажет. Если вы начнете высказывать догадки о намерениях психопата, он будет все отрицать. Вместо этого он свалит всю вину на вас, внушив вам, что ваши отношения губит ваше деструктивное поведение, а вовсе не откровенный абьюз с его стороны.

Пока вы мечетесь, стараясь все исправить, психопат обхаживает следующую жертву. Может быть, они уже спят вместе. А уж психопат позаботится о том, чтобы вы это заподозрили – он будет отпускать намеки, пока вы не взорветесь, не в силах сносить издевательство. Затем психопат будет давить на жалость следующей жертвы рассказами о вашей эмоциональной нестабильности. А ваши вроде бы ничем не спровоцированные, совершенно истерические СМС послужат прекрасным доказательством вашего безумия.

Все это время вы будете думать, что партнер просто охладел к вам или что вы сами отпугнули его своей нездоровой ревностью. Очень не скоро – лишь через несколько месяцев после того, как вы пойдете на поправку, – разрозненные куски наконец начнут складываться в цельную картину. Вы испытаете шок – коварство этого замысла будет для вас непостижимо. Вам будет противно думать о том, как долго вы плясали под дудку психопата. Потом вы задумаетесь, почему вас не бросили сразу же, как встретили кого-то другого. Потом вы поймете, что вас нагло игнорировали не потому, что были заняты работой, а потому, что были заняты в постели.

И все это время психопат поворачивал дело так, что чудовищем себя чувствовали вы.

## УНИЧТОЖЕНИЕ

Жертве психопата кажется, что разрыв происходит внезапно, ни с того ни с сего. Но психопат уже давно и тщательно готовился к этому моменту. Он распускал гадкие слухи и сплетни о вас, потихонечку убеждая окружающих, что вы эмоционально нестабильны и разрушаете ваши с ним отношения. Психопат использовал эту лживую сказочку для дрессировки своей следующей жертвы и в качестве дымовой завесы, маскирующей его очевидную измену. Через несколько дней вас заменят следующей жертвой и вам останется только наблюдать, как разворачивается «идеальная» жизнь психопата с кем-то еще. Пока вы метались в тщетных попытках что-то исправить, психопат уже начал новые отношения. Но вместо того, чтобы как честный человек порвать с вами сразу, психопат водил вас за нос вплоть до мучительного финала. Он объявил вас сумасшедшей и болезненно ревливой,

с наслаждением разрушая вашу личность, а сам меж тем резвился с новой жертвой. Психопаты не порывают со своими жертвами просто так – они используют разрыв, чтобы полюбоваться, как вы будете разрушать себя – физически, эмоционально и духовно.

## Решающий разговор

Порывая с вами, психопат будет держаться равнодушно и неискренне. Возможно, он объявит вам о разрыве СМС, чтобы вы почувствовали себя абсолютным человеческим мусором. Порывая с вами, психопат будет говорить в основном о себе и своих «чувствах» – о том, что он так больше не может. Во время этого разговора вы словно превратитесь в соляной столп. Вы понимали, что разрыв неизбежен, но все равно не можете поверить, что он произошел. На вас обрушат тонну словесного салата – про его бывшую, про ваше изменившееся поведение, но про новую жертву, которой вас заменяют, не будет сказано ни слова. Психопат будет откровенно жалеть вас и вместе с тем держаться с непонятной бодростью.

Момент для разрыва психопат выбирает с тем расчетом, чтобы причинить вам как можно больше неудобства. Например, если вы живете на другом конце страны и собрались к психопату в гости, он разрешит вам приехать, а затем объявит о разрыве, когда вы находитесь ровно на полдороге. Нарушив таким образом график вашего путешествия и вырвав вас из привычной обстановки, психопат гарантирует, что новость совершенно выбьет вас из колеи и что ваше замешательство и ощущение собственной никчемности усугубятся.

После разрыва у вас останется ощущение зияющей пустоты. Я даже не могу назвать это чувство депрессией – оно гораздо хуже. Вы ощущаете, что ваша душа умерла.

## КОГДА ВАС БРОСАЮТ

Когда вас внезапно бросают, это не нормально. Если человек действительно испытывал по отношению к вам всю ту любовь и страсть, в которой клялся, он не сможет несколько месяцев спустя исчезнуть без единого слова. Когда-то он заявлял, что вы несравненно превосходите всех его безумных бывших, а теперь дрессирует новую жертву рассказами, где в роли безумной бывшей предстаете вы. Абсолютно все, что исходит из уст психопата, тщательно продуманная ложь. Это становится особенно заметно, когда он переходит от копирования вашей личности («мы с тобой – две половинки») к копированию кого-то другого, а вас неизбежно бросает. Когда вы поймете, как устроен этот цикл, поймете и то, что никакую «половинку» вы не теряли. Психопат обречен вечно повторять этот цикл, словно кружась в заколдованном круге, а для вас начинается новое приключение – вы свободны от нескончаемой лжи и жестоких игр с вашей душой.

## Снова треугольники

Но психопат с вами еще не закончил. Любимое время психопата для построения треугольников – сразу после разрыва. Когда бывший партнер меняет статус в Фейсбуке на «Без пары», вам кажется, что жизнь кончилась и хуже уже не будет. Друзья заботливо интересуются вашим самочувствием, но вы не в состоянии думать ни о чем, кроме бывшего партнера. При виде его фотографий вас тошнит, но вы все равно на них смотрите. Вы пролистываете старые посты, кое-что удаляете под горячую руку и тут же об этом жалеете.

И тут вы видите ЭТО.

Через несколько дней после вашего разрыва бывший партнер начинает постить свои фотографии в компании некой особы. Вы в жизни ее не видели. Психопат и не пытается спрятать свое новейшее завоевание. Он как будто даже хвастается новой жертвой, не испытывая ни вины, ни замешательства. Вы начинаете рыться в его записях – вы знаете, что этого делать не стоит, но любопытство берет верх. Оказывается, эта особа и ваш бывший партнер уже давно общаются в Сети. Они шутили и флиртовали друг с другом, а вы ничего не знали. Вероятно, ваши мысли занимала «бывшая» психопата – его предыдущая жертва.

Не успеваете вы оглянуться, как психопат снова сменил статус в Фейсбуке, и все друзья его горячо поздравляют. Судя по всему, они давно знали о существовании этой новой пассии. Когда вас сбросили со счетов, записав в разряд «бывших», на ваше место уже готовили новую жертву. Фан-клуб психопата встречает все эти перестановки аплодисментами, громкими как никогда – их кумир нашел (очередную) любовь всей своей жизни!

## **Комплекс превосходства**

После разрыва с вами и построения треугольников психопат особенно остро ощущает свое превосходство. Это лучшие моменты его жизни – он пышет энергией, наблюдая ваше «отпадение от благодати». Он намеренно хвалится новой жертвой, так как хочет, чтобы вы о ней знали. Он ждет вашей реакции, а если вы не реагируете, он изобретет предлог, чтобы с вами пообщаться, и уж постарается, чтобы картинка с его профиля была вам хорошо видна. Часто предлоги, используемые психопатом для общения, совершенно бессмысленны. Например, он может заявить, что хочет вернуть вам диск или какой-нибудь предмет одежды – вещь, которую любой нормальный человек просто выкинет и забудет о ней.

Как только психопату удалось привлечь ваше внимание, он сразу начинает вести себя хладнокровно и разговаривать с вами свысока, словно тот факт, что он счастлив, а вы одиноки, делает его неким гуру по человеческим отношениям. На протяжении всего разговора он будет держаться чрезвычайно нагло, как бы говоря: «Я тут главный». После разрыва психопат заиклен на том, чтобы выглядеть спокойно и хладнокровно. Выглядеть победителем.

Он будет преуменьшать значение того, что случилось, и заявит, что вы не должны «накручивать трагедию». Он даже не подумает извиниться за то, что жестоко обращался с вами и (как теперь стало очевидно) изменял вам. Нет, он будет говорить общими словами о том, что разрыв – это тяжело для обеих сторон. Он обезличивает ваши переживания и говорит с вами свысока – якобы жалея вас. Эта фальшивая вежливость нужна ему, чтобы показать: он великодушен, хотя вы этого и не заслужили. Он пожелает вам всего наилучшего – небрежно, словно ему приходится рвать отношения каждый день.

Если же вы не позволяете психопату «отработать» обязательную после разрыва программу, он начнет серьезно отравлять вам жизнь. Психопат не желает обсуждать собственные измены и ложь. Он(а) хочет остаться у вас в душе кумиром и идеалом человечества. А помните, как психопат игнорировал вас по целым дням? Ну так вот, теперь он ждет от вас немедленных ответов на свои послания. Иначе на вас поставят клеймо «озлобленности» и «зависти».

На этой стадии вам, возможно, захочется треснуть кулаком о стену. Вы не одиноки.

## **Ловушка эмоционального абьюза**

Психопаты, нарциссисты и социопаты – все они искусные льстецы и весьма обаятельны. Поначалу объект идеализации чувствует себя на седьмом небе, но за краткое бла-

женство придется дорого заплатить, когда в отношениях наступит крах. Лстец расставляет ловушку, и ничего не подозревающей жертве из этой ловушки уже не уйти.

**1. Превознося вас, психопат ожидает получить взамен такое же массированное внимание и обожание.** В результате бомбардировки любовью между вами и психопатом очень быстро возникает связь – вы влюбляетесь и начинаете возвращать в полной мере всю «любовь», которую получаете. Вы уверяетесь, что этот человек вас страстно любит и что вы нашли свою идеально подходящую половинку. Вы каждый день получаете и отдаете любовь.

**2. Вы не в силах сдерживать восторгов и делитесь радостью с друзьями и родными.** Зачастую они и сами наблюдают весь процесс «из партера» благодаря социальным сетям. Вы с новым партнером превозносите друг друга, и Фейсбук и подобные сайты транслируют ваше взаимное обожание на весь мир. Как приятно, когда кто-то поглаживает твое «эго», осыпая тебя похвалой у всех на виду!

**3. Эмоциональный абьюзер начинает медленно давать задний ход.** Сначала все происходит незаметно. Что-то определенно меняется, хоть вы и не можете точно сказать, что именно. Партнер реже пишет и звонит, проявляет к вам меньше интереса, постоянно опаздывает на встречи – кажется, что общение с вами превратилось в тяжкую повинность. Однако из-за того, что описано в пунктах 1 и 2, вы полны решимости продолжать идеализацию. Вы упорно не замечаете все ухудшающееся поведение партнера и превозносите его так же, как раньше, надеясь вернуть былую идиллию. Вы не хотите уподобиться его «чокнутой бывшей» – вы хотите быть легким в общении человеком и все прощать.

**4. Вы продолжаете рассказывать друзьям, родным и себе о том, как изумителен ваш партнер.** Хотя ваши отношения с партнером продолжают ухудшаться, вы уверены, что все исправите, нужно лишь вложить достаточно любви и позитивной энергии. На этой стадии психопат может творить все что угодно, а вы по-прежнему превозносите его в разговорах с родными и знакомыми.

**5. Психопат обращается с вами все хуже.** Начинается построение треугольников. Вас наказывают бойкотом и критикуют. На вас ставят клеймо безумия и чрезмерной чувствительности. И в конце концов вас бросают. И все это время вы отчаянно пытаетесь спасти отношения. Вы рыдаете, умоляете и отрицаете очевидное. Теперь вся ваша жизнь – в этом человеке. Вам не к кому обратиться за помощью – ведь все друзья и родные уверены, что в ваших отношениях царит идеальная гармония.

**6. После того как вас бросили, вы наконец начинаете складывать кусочки головоломки в единую картину.** Вы находите в интернете понятие «психопатия» и начинаете думать: «О боже, ведь это же как две капли воды похоже на то, что случилось со мной». Чем больше вы узнаете, тем сильнее гневаетесь. Все становится на свои места. Вы вовсе не сошли с ума и не чрезмерно чувствительны. Ваша картина мира необратимо меняется.

**7. Ловушка. Вам никто не верит после ваших рассказов в захлеб о том, как вы счастливы.** Разве вы – жертва абьюза? Вы были счастливы! Вы были на седьмом небе! Ваш партнер был просто потрясающий человек и практически носил вас на руках! Вы же сами твердили об этом! Если все было так плохо, почему вы постоянно хвалили своего партнера? Нет, вы не выглядите жертвой в глазах окружающих. Вы выглядите сумасшедшей ревнивой личностью, озлобившейся оттого, что ее отвергли.

Это и есть ловушка, в которую вас заманивает эмоциональный абьюзер. Он дрессирует вас, приучая осыпать его похвалами и обожанием, так что вы успешно загоняете себя в угол к тому времени, когда начинается абьюз. Люди, пережившие отношения с психопатом, часто сталкиваются с тем, что их лучшие друзья становятся на сторону абьюзера. Это разрывает

жертве сердце. Эта ловушка – последний гвоздь, вбиваемый абьюзером в старательно сколоченный гроб жертвы.

Чтобы избежать этого, не пытайтесь оправдываться или объясняться с кем-либо. Да, вам нужно излить душу, но изливайте ее людям, которые знают, что вы испытали. Ограничьтесь форумами и сообществами поддержки для людей, переживших отношения с психопатом. Если пойдете к психотерапевту, проверьте, знаком ли он с приемами манипуляторов. Он должен разбираться в личностных расстройствах кластера «В» (включая пограничное, нарциссическое, истерическое и антисоциальное расстройства). Иначе вполне возможно, что терапевт объявит виновной стороной вас. Сейчас только не хватало, чтобы и терапевт приказал вам «взять себя в руки» или заявил, что разрыв отношений – обычное дело и случается со всеми. Вам нужен человек, который поможет вам выбраться из ада и поставит вас на дорогу, ведущую к обретению душевного покоя.

Вы не сошли с ума. Вы не страдаете маниакально-депрессивным расстройством, чрезмерной чувствительностью, болезненной ревностью, назойливостью. Вы пережили эмоциональный абьюз. Из этой ловушки выбраться можно! Главное – сохраняйте спокойствие и терпение и бережно относитесь к себе. В один прекрасный день вы сможете выразительно рассказать о том, что с вами произошло, и вам поверят. А сейчас – не беспокойтесь о том, чтобы убедить окружающих. Именно на это рассчитывает психопат: сейчас вы в самом болезненном состоянии, и любые оправдания будут выглядеть доказательством вашей вины и психической нестабильности.

Так что попроситесь со всеми этими играми. Вы не одиноки. Расскажите свою историю людям, которые способны ее понять, и кошмар мало-помалу уйдет вдалеку, превратившись в гротескное, смутное воспоминание. Психопат не заслуживает внимания. Важен только ваш последующий путь – путь к выздоровлению.

## **Почему он так счастлив в новых отношениях?**

Это, вероятно, самый частый вопрос в устах людей, выживших после отношений с психопатом. После разрыва психопат мгновенно вступает в новые отношения с уже давно намеченной жертвой, которую заранее подготовил вам на замену. Вдобавок ко всем изменам и обманам теперь вы вынуждены наблюдать из первого ряда, как начинается «идеальная» жизнь вашего бывшего партнера с кем-то еще.

Если вам кажется, что к новой жертве психопат относится лучше, чем относился к вам, – вы не одиноки. Так кажется практически всем выжившим после отношений с психопатом (то же будет казаться и новой жертве, когда ее заменят другим человеком, а это неизбежно произойдет рано или поздно). Психопат разворачивает перед глазами зрителей картинку идеальных отношений – без единого изъяна, как в сказке. Не успеете вы и глазом моргнуть, как психопат начнет отзеркаливать чужие мечты, симпатии и антипатии. И психопат, и его новая пассия хвалятся своими отношениями на весь мир – и ни малейшего намека на стыд или вину за то, что вас заменили другим человеком всего через несколько дней после разрыва.

Эмоциональный абьюзер радостно удаляется в закат рука об руку с новой жертвой. Глядя на них, вы задумываетесь – а может, психопат все же способен любить? Но, когда речь идет о психопатах, счастливой развязки ожидать не приходится. Психопат радостно выгуливает свою новую жертву, демонстрируя ее всему миру, чтобы пробудить у других людей ревность и накрутить трагедию – а это значит, что совести у него как не было, так и нет.

Наблюдая, как разворачиваются новые отношения психопата, вы подмечаете каждую деталь процесса идеализации – многое, о чем вы сами мечтали, но так и не получили. Может

быть, психопат и новая жертва сразу поселились вместе, в то время как жить с вами психопат упорно отказывался. Может быть, они поженились, в то время как регистрироваться с вами психопат не захотел. Может быть, психопат все время постит в Фейсбуке свои фото с новой парой, выставляясь на всеобщее обозрение, а фотографии с вами всегда прятал под замок. Короче говоря, вы ощущаете себя противным ухабом на пути психопата к его истинной мечте.

Но вот что вам следует понять, хотя это и трудно: в начале *ваших* отношений с психопатом кто-то другой чувствовал ровно то же самое, что сейчас вы.

С каждой новой жертвой процесс идеализации разворачивается по-другому – именно потому вам всегда будет казаться, что новая жертва получает что-то такое, чего недодали вам. Кроме того, вы погрузились в черную яму негативных эмоций, а новая жертва вознесена на седьмое небо – поэтому несправедливость становится еще более явной.

Но «особое отношение» к другому человеку не значит, что с вами что-то не так. И дело не в вашей якобы неадекватной реакции на абьюз или в вашем предполагаемом безумии. Даже если бы вы вели себя идеально, психопат нашел бы предлог, чтобы бросить вас и заменить другим человеком. Вся идеализация, которую он проделывает по отношению к новой жертве, преследует две цели: 1) выдрессировать новую жертву, сделав ее надежным источником внимания и обожания, и 2) вызвать у вас ревность и ощущение собственной ничтожности, осыпая другого человека большим количеством любви, чем досталось вам.

Вот поэтому крайне важно не поддерживать никаких контактов со своим бывшим. Наблюдая за тем, как разворачиваются новые отношения психопата, вы лишь истерзаете себя сомнениями и вопросами, на которые вам не суждено получить ответа. Каждый раз, заглядывая на страницу бывшего, вы немедленно об этом жалеете. Вас мучает вопрос: почему эти новые отношения длятся дольше, чем когда-то ваши, почему бывший партнер терпит общество новой пассии дольше, чем когда-то терпел ваше? Из-за всех треугольников, в которые вас насильно помещал психопат, вы постоянно сравниваете себя с другими людьми, ощущая свою неполноценность и неадекватность – ведь вам предпочли кого-то еще.

Не тратьте свою жизнь на ожидания того, что в новых отношениях психопата тоже произойдет что-то плохое. В конце концов это ничего не изменит. Вы на миг испытаете удовлетворение, но в итоге останетесь с той же бурей негативных эмоций в душе – ведь ваше ощущение собственной ценности по-прежнему полностью завязано на другом человеке.

С вами все в полном порядке, и новая жертва психопата ничем принципиально не лучше вас. Вы – два совершенно разных человека, подвергшихся бомбардировке любовью и лестью, но это не имеет никакого отношения к вашим реальным качествам или внутренней душевной красоте. Идеализация была способом захватить контроль над вами, и она для вас (и для любого другого человека) никоим образом не лестна и не подтверждает вашу ценность как личности. Возможно, вы начнете задумываться, кто более привлекателен, успешен, умен – вы или новая жертва. Но это не играет ровным счетом никакой роли. Стоит психопату наметить себе новую жертву, и он устремит на нее всю энергию. Будь вы даже самой привлекательной, сексуальной, остроумной, гениальной личностью в мире – все равно вы будете отвергнуты и забыты. Не потому, что вы утратили какие-то из этих качеств, и не потому, что другой человек обладает ими в большей мере, чем вы. Просто вы исчерпали себя как источник обожания и знаков внимания для психопата. Вы начали ставить под вопрос его поведение, разоблачать его ложь, пытались постоять за себя, докопаться до истины. И за это были наказаны.

Конечно, вы пытаетесь понять, где же оказались недостаточно хороши или что могли сделать по-другому. Это вполне объяснимо. Но цель этой книги – убедить вас, что вы *достаточно* хороши и поступали только так, как могли поступить. Когда речь идет об отношениях с психопатом, поступки вашего партнера никак не связаны с вашими лучшими качествами.

Скорей, его поведение было направлено на то, чтобы с помощью дрессировки отбить у вас эти качества.

Теперь, когда вы свободны, у вас наконец появилась возможность исследовать свои душевные качества и начать возвращать здоровое самоуважение. Но эта цель недостижима, пока вы непрестанно сравниваете себя с кем-то еще. Большинству выживших становится физически плохо, когда они смотрят на новые отношения своего бывшего: сердце подкапывает к горлу, дыхание перехватывает. Зачем так себя мучить? Прислушайтесь к своему телу, оно пытается вас защитить. Оно знает, что от мести и сведения счетов еще никому лучше не стало.

Если можете, сделайте себе календарь под названием «БЕЗ КОНТАКТА» и отмечайте на нем дни, в которые вам удалось не ходить на страницу бывшего в Фейсбуке и не вступать с ним ни в какой иной контакт. На сайте PsychopathFree.com каждый участник заводит себе «счетчик дней без контакта», который указывает, сколько времени вы продержались. Вы обнаружите, что чем дольше воздерживаетесь от контакта, тем легче становится воздержание. И вскоре начнете даже сочувствовать новой жертве – когда поймете, что она отвлекла психопата на себя и таким образом спасла вас от дальнейшего абьюза.

## НЕДОЛГО И НЕСЧАСТЛИВО

Новые отношения психопата со стороны кажутся идеальными. Вы становитесь свидетелем идеализации новой жертвы (уж психопат об этом позаботится) и пытаетесь понять, что такое находит психопат в ней, чего не было в вас. Но «идеальная пара» долго не продержится. Вскоре психопату станет скучно. Психопатам всегда рано или поздно становится скучно. Это как болезнь, которая неотступно гложет их. Чтобы на время развеять скуку, психопат начинает разрушать личность новой жертвы – играет с ней, чтобы добиться краткого облегчения. Но в конце концов психопату этого становится недостаточно и хочется большего. Он хочет, чтобы жертва пресмыкалась и умоляла. И чтобы вошла в штопор саморазрушения. И таким образом цикл абьюза неминуемо повторяется снова и снова. Не ломайте голову над тем, не нашел ли вдруг психопат счастья с другим человеком. Тот, кто так жестоко третировал вас и обращался с вами как с неполноценной личностью, не способен просто взять и полюбить другого человека. Одно несовместимо с другим.

Как правило, психопат старается сам порвать со своей жертвой. Это проявление власти и контроля. Но бывают случаи, когда жертва сама вырывается из-под власти абьюзера.

Если это вы бросили психопата, то готовьтесь к осаде длиной в несколько месяцев, а может, даже лет. Вас будут преследовать и запугивать. Пока психопат не нашел другую жертву, он будет вымещать всю свою ярость на вас, стараясь разрушить вашу жизнь. Психопат заведет себе несколько сетевых двойников, чтобы следить за вами в интернете. Это дает психопату иллюзию контроля – таким образом он убеждается, что вы не можете без него нормально существовать.

Кроме того, психопат может попробовать вернуть вас. Не поддавайтесь. Это его последняя манипулятивная попытка – он хочет захватить власть в ваших отношениях, чтобы бросить вас по собственной инициативе. Кажется чрезвычайно нелепым, что человек будет тратить силы и время, чтобы завоевать вас и тут же бросить, но так уж устроены мозги у психопатов.

Выжившие жертвы психопатов часто мечтают о том, как бывший партнер вспомнит о них и пойдет на контакт – просто чтобы знать, что он о них не забыл. Но если ваш бывший забыл о вас – считайте, вам колоссально повезло. Если не верите, поговорите с любым человеком, который пытался бросить психопата. Выслушав его рассказ, вы поймете, что молчание вашего бывшего – большое счастье для вас.

## Ирония судьбы

Как ни странно, грандиозный финал – также величайший комплимент вашей душевной силе со стороны психопата. Таким образом психопат невольно выдает свое уважение к вам. Скорее всего, вы этому не поверите, так как эмоционально сейчас находитесь в темной яме. Вы в жизни не чувствовали себя настолько бесполезным существом. Психопат хочет, чтобы вы чувствовали себя именно так. Что же в этом может быть хорошего?

К грандиозному финалу приводят четыре сценария. И в каждом из них психопат выражает вам завуалированное уважение.

### 1. Психопат нашел другого партнера

Если в глазах психопата новая жертва ценнее вас, о чем именно это говорит? О том, что новая жертва с большей вероятностью обеспечит психопату вожделенное безусловное обожание. Это также значит, что вы обожаете его недостаточно. Если психопат бросает вас ради новой жертвы, он списывает вас в расход как менее полезную жертву. То есть – менее податливую, хуже контролируемую и менее уязвимую. Бросив вас и открыто дразня видом своей новой жертвы, психопат демонстрирует вовсе не свое счастье: он пытается разрушить вашу самооценку, чтобы убедить себя, что вы хуже его новой добычи.

Если человек вынужден доказывать другим, что он счастлив, это говорит о том, что он на самом деле несчастлив. Когда психопат засовывает вас в треугольник и постит фотки на обозрение всего мира, это значит, что он(а) несчастлив(а). Он(а) самым жалким образом пытается убедить себя в правдивости лжи, подстроив ваше падение. Он(а) одержим(а) мыслью о том, что вы – лузер. Это комплимент.

### 2. Вы поймали психопата на лжи

Психопат когда-либо обвинял вас в том, что вы заикливаются на мелочах? Странно, что это «заикливание» всегда было результатом обмана и измен партнера, а также создаваемых им треугольников. Это обвинение позволяет психопату зачислить вас в сумасшедшие за то, что вы указали на истину. Наказывая вас за разоблачение его лжи, психопат таким образом делает вам завуалированный комплимент. Пытаясь уничтожить ваш здравый рассудок и интуицию, психопат, по сути, сообщает, что эти качества у вас сильно развиты – невыносимо для него. Психопат распознаёт их у вас и пытается убедить, что это недостатки. Все для того, чтобы вы больше на них не полагались. Если психопат обвиняет вас в том, что вы циклитесь на мелочах, это значит всего лишь, что вы наблюдательны.

### 3. Вы слишком счастливы

В фазе идеализации психопаты обожают подпитывать эго партнера, но потом исходящие от партнера счастье и любовь становятся для них невыносимы. Странно, правда? В этом нет совершенно никакого смысла. Чтобы выместить свою злость на неподобающие чувства партнера, психопат прибегает к пассивно-агрессивному поведению. Абьюз с его стороны повергает вас в беспокойство и смятение – вся ваша самооценка, которую так старательно подпитывал партнер на предыдущей стадии, разлетается в прах. Воспринимайте это как комплимент со стороны психопата. Ведь это значит, что вы воплощаете все для него ненавист-

ное – любовь, радость, счастье. Психопат ненавидит эти чувства, так как они напоминают ему, что сам он ничего подобного испытать не в состоянии. Поэтому он считает их глупыми и бесполезными. Ваши улыбки, ваш смех для него – странное и неприятное напоминание о том, что, возможно, человеком быть лучше, чем бездушным существом. Чтобы убедить себя в обратном, психопат и планирует грандиозный финал – с целью высмеять и попортить ваши чувства.

#### **4. Психопату надоели ваши эмоции**

Психопат обожает фазу идеализации, потому что в это время никаких проблем не существует и психопату не приходится иметь дело с чужими эмоциями, которых он так боится. Но, после того как психопат обманом заставил жертву в себя влюбиться, он оказывается в странной, внутренне противоречивой ситуации. Жертва любит его и хочет поддерживать как можно более тесную эмоциональную связь. Психопату это очень быстро наскучивает и вызывает у него дискомфорт. В этих случаях во время грандиозного финала жертву скорее всего заклеят безумной истеричкой или «диагностируют» у нее маниакально-депрессивный психоз. Это, по сути, другой способ сказать, что у нее есть душа. Но психопат ненавидит то, чего не понимает, и потому желает уничтожить вас. Вы потратили столько времени, пытаетесь подавлять свои эмоции, чтобы стать идеальным партнером. На самом деле в этих отношениях вы вели себя как обычный, нормальный человек. Чувства и есть то, что делает вас человеком, и потому они так раздражают психопата.

Все, что ценит психопат, – полная противоположность того, что цените вы. Поэтому когда психопат вас наказывает, он на самом деле признает важность вещей, которые для вас наверняка важнее всего. Да, это извращение и манипуляция, потому что заставляет вас сомневаться в своих лучших качествах, – но, оглядываясь назад, вы начинаете понимать, что это издевательство было завуалированным признанием ваших собственных сильных сторон.

Я знаю, что сейчас вам не хочется ничего этого слышать. После грандиозного финала у жертвы не остается надежды. Ни смеха. Ни будущего. Этот человек нанес вам глубокую рану, и вам понадобятся годы, чтобы полностью осознать полученный урон. Так что переверните страницу, и мы пойдем по этому пути вместе.

## Путь к выздоровлению

*Излечение после психопатического абьюза – долгий путь. Он не прямолинеен и не последователен. Возможно, вы будете колебаться между стадиями, возвращаясь к уже пройденным шагам и даже на ходу изобретая собственные. Стадии излечения не похожи на традиционные стадии проживания тяжелой утраты, ведь вы на самом деле ничего не потеряли – наоборот, вы приобрели весь мир! Просто вы этого еще не знаете.*

## Почему нужно так много времени?

Разрыв отношений с психопатом сильно отличается от разрыва с нормальным человеком. Чтобы оправиться от встречи с психопатом, нужно необычно много времени. Выжившие после таких отношений часто расстраиваются, что выздоровление идет очень медленно. К тому же приходится иметь дело с друзьями и даже с профессионалами в области душевного здоровья, которые из лучших побуждений дают советы типа «давно уже пора это забыть и жить дальше».

Не важно, что это было – долгий брак или скоротечный летний роман: когда речь идет об отношениях с психопатом, процесс выздоровления всегда одинаков. Чтобы вернуть сердце на место, нужно от года до двух, и даже после этого вам временами будет нелегко.

Пожалуйста, не ставьте себе никаких сроков. Со временем в вашу жизнь вернуться моменты счастья, удовлетворения, надежды. Они будут проявляться чаще и отчетливей благодаря правилу «Никаких контактов», по мере того как ваш абьюзер станет медленно удаляться в покрытое мраком забвение. Возможно, при оглядке на прошлое он даже перестанет казаться вам реальным. Вам будет трудно поверить, что когда-то вы плясали под дудку человека, отзеркаливающего вашу личность и настраивающего вас против других людей, и больше всего на свете боялись ему не угодить. У вашего сердца и души есть цели получше – например, ваше самоуважение и счастье.

Сколько бы времени ни заняло ваше выздоровление, не бойтесь, что этот человек нанес вам непоправимое увечье. Дух эмпатии в человеке никогда не умирает. Он всегда с вами и, когда вы будете готовы, вернется к вам в новом прекрасном обличье. У вас будут свои взлеты и провалы, но вы движетесь по дороге к свободе, и этот путь займет у вас всю жизнь.

Здесь важно не винить себя. Не надо жалеть, что выздоровление не идет быстрее. Не надо думать, что если вы еще страдаете, то психопат каким-то образом «победил». Этого человека больше нет в вашей жизни. Главное в вашем путешествии – вы. Если вы примиритесь с тем, что выздоровление идет медленно, путь станет гораздо приятней. Вы сможете обжиться на нем, обзавестись друзьями и вообще свыкнуться с мыслью о том, что выздоравливаете.

Почему же выздоровление занимает так много времени?

### Вы были влюблены

Да, это была искусственно созданная любовь. Да, партнер отзеркаливал вашу личность и манипулировал вашими мечтами. Но вы были влюблены. Любовь – самое сильное из человеческих чувств и самая крепкая связь в мире, и вы ощущали ее всем сердцем. Всегда больно терять любимого человека, с которым вы собирались быть вместе до конца жизни.

Ваш дух должен оправиться от этой потери. Независимо от намерений вашего абьюзера, любовь, которую вы испытывали, была настоящая. Чтобы вытащить себя из депрессии, которая обычно следует за разрывом отношений, нужно много времени и умения с надеждой смотреть в будущее.

### Вы были отчаянно влюблены

Здесь начинаются отличия от обычного разрыва отношений. Психопаты намеренно культивируют в жертве отчаянную страсть. Скорее всего, вам приходилось вкладывать в эти отношения намного больше труда, чем обычно, так? Больше времени, сил и мыслей, чем

в любые другие отношения в вашей жизни. А взамен вам достались самые неприятные и болезненные переживания.

В фазе идеализации партнер осыпал вас вниманием, подарками, письмами и комплиментами. Он притворялся, что в точности похож на вас, буквально во всем. Любой ваш шаг объявлялся идеальным. Вы были на седьмом небе, не ведая, что вас просто готовят к следующей стадии – разрушению личности.

Затем партнер начал щедро рассыпать намеки на то, что в любой момент может заменить вас кем-то другим. Таким образом психопат мог гарантировать, что у вас в мозгу круглые сутки бьются лихорадочные мысли только о нем. Психопаты намеренно создают именно такое смятение и непредсказуемость с помощью обмана, газлайтинга и построения треугольников.

Психопат занимал все ваши мысли, и вы перешли в состояние безнадежной любви. Это нездоровое состояние; оно указывает на то, что человек, к которому вы испытываете такие сильные чувства, скорее всего, недостоин вашей любви. Но ваше собственное сознание убеждает вас, что, раз вы так сильно любите, скорее всего, больше никто в мире не вызовет у вас таких чувств. И когда вы теряете этого человека, ваш мир рушится. Вы входите в состояние паники и морального упадка.

## **Химическая реакция**

Психопаты устанавливают прочную эмоциональную связь со своей жертвой и сексуальную власть над ней. Это объясняется их сексуальным магнетизмом, а также тем, что психопаты дрессируют своих жертв, полностью подчиняя их волю своей.

В финале начальной стадии, когда психопат обожал каждый волос на вашей голове, вы утратили бдительность и поставили свою самооценку в зависимость от партнера. Ваше счастье стало зависеть от его мнения о вас. Счастье – это химическая реакция, происходящая у вас в мозгу. Выделяется дофамин, рецепторы на него реагируют, и вам становится хорошо.

Психопат, как наркодилер, поначалу предлагает вам испытать это чувство в полном объеме и бесплатно. Но стоит вам «подсесть», как психопат начинает отдаляться. Со временем вам нужно все больше стимула, чтобы испытать первоначальный кайф. Вы готовы на все ради желанной «дозы», а психопат выдает любовь и одобрение намеренно скупой, держа вас на голодном пайке.

## **Неполноценность и сравнение**

Существуют тысячи групп поддержки для жертв супружеской измены. Человек, которому изменили, остается с глубоко укоренившейся неуверенностью в себе и ощущением собственной неполноценности. Теперь он постоянно сравнивает себя с другими. Чтобы оправиться только от этой боли, человеку нужно много лет.

А теперь сравните это с психопатом и его треугольниками. Психопат не просто изменял – он с наслаждением тыкал своими изменами вам в лицо. Он ими хвалился, стараясь показать, как он счастлив с новой пассией. Психопаты не ощущают стыда и вины, обычно связанных с изменами. Они радостно постят фото и рассказывают своим друзьям, как они счастливы.

Я не могу даже приблизительно объяснить, как сильно это ранит человека, некогда бывшего мишенью идеализации для психопата. Чтобы оправиться хотя бы от построения треугольников, нужно очень много времени.

## **Вы встретили чистое зло**

Все ваши прежние представления о людях неприменимы к этому человеку. Пока вы были с ним, вы пытались проявлять сочувствие и терпимость, все прощать. Вы не знали и не могли знать, что человек, которого вы любите, активно использует ваши добрые качества против вас. Для здоровой личности это совершенно непостижимо. Все это время вы были уверены, что у психопата есть нормальная человеческая совесть, и пытались изобрести какие-то оправдания для его необъяснимых поступков.

Но стоило вам познакомиться с понятием психопатии, социопатии, нарциссизма – и все сразу изменилось. Вы начинаете проникаться отвращением – вы в ужасе, что впустили эту тьму в свою жизнь. Разрозненные фрагменты вдруг складываются в цельную картину. Все «случайные» поступки партнера и все, что вы объясняли «недопониманием» с его стороны, – все обретает предельно ясный смысл.

Вы пытаетесь объяснить все это друзьям и родным, но никто из них вас не понимает. Поэтому так важно говорить с людьми, которые вас поймут. Сблизившись с теми, кто уже пережил подобное, вы поймете, что не безумны. Вы не одиноки – есть и другие люди, прошедшие это нечеловеческое издевательство.

Нужно очень много времени, чтобы понять, как мыслит человек с таким личностным расстройством. Вам придется отбросить все свои прежние представления о природе человека и выстроить новые с нуля. Вы поймете, что люди не всегда добры от природы. Вам начнет казаться, что вы превращаетесь в параноика, вы станете гиперподозрительны и беспокойны. Вы движетесь к выздоровлению, учась находить равновесие между новым состоянием бдительности и прежним доверием к людям.

## **Ваш дух глубоко ранен**

После неизбежного разрыва выжившие, как правило, остаются с чувством пустоты внутри. Это ощущение даже депрессией не назовешь. Вам кажется, что из вас вынули душу. Вы, как под наркозом, не чувствуете ничего и никого. То, что некогда радовало вас, теперь оставляет равнодушным. Вы боитесь, что, побывав во власти чудовища, утратили способность сострадать, заботиться, вообще чувствовать.

Я считаю, что выздоровление именно от этого состояния занимает больше всего времени. Поначалу дело кажется безнадежным, но ваш дух никуда не делся, он всегда с вами. Он ранен, но не убит. По мере того как вы заново учитесь самоуважению и охране собственных границ, ваш дух постепенно обретает голос. Когда вы чувствуете, что находитесь в безопасности и можете раскрыться, дух ненадолго выглядывает. Вы обрадуетесь, когда поймете, что снова научились плакать. Вы счастливы, что эмоции возвращаются к вам. Это замечательно, и процесс будет идти все более и более уверенно.

В конце концов вы пройдете этот путь, обретя новую нежданную мудрость и понимание. Ваш дух вернется, став сильнее, чем был, и вы больше никому не позволите так с вами обращаться. На жизненном пути вам будут попадаться токсичные люди, но вы не станете их долго терпеть. Вы больше не желаете тратить время на игры и манипуляцию. Вы ищете добрых, честных людей, способных к состраданию. Вы знаете, что заслужили именно их общество, и не согласны на меньшее.

Эта новообретенная сила – самый большой дар, который вы можете вынести из истории с психопатом. И он стоит каждой секунды трудоемкого выздоровления, потому что будет служить вам до конца жизни.

## Стадии проживания утраты – часть I

На ранних стадиях выздоровления вы будете чувствовать себя как в водовороте – ваша жизнь будет хаосом, неустойчивым и неуправляемым. На этих стадиях вы, скорее всего, даже еще не осознаете, что встреченный вами на жизненном пути человек – психопат. Вы вините себя и думаете, что никогда больше не будете счастливы. Вы совершаете какие-то невероятные и нехарактерные для вас выходки. Вы еще не понимаете, как именно абьюз разрушил вашу уверенность в себе и вашу личность – ведь вы даже не понимаете пока, что это был именно абьюз. Вы знаете лишь то, что вам никогда в жизни не было так больно. Но, как бы вас ни крутило в водовороте, не теряйте надежды. Вы не одни в этой тьме, и все будет хорошо.

### Опустошенность

**Симптомы:** ощущение пустоты, шок, злоупотребление алкоголем или наркотиками, мысли о самоубийстве, неспособность сосредоточиться, подавленность, ухудшение физического состояния.

Эта стадия следует непосредственно за разрывом. Вы чувствуете всепоглощающую опустошенность. Сердце и мозг онемели, и вы не способны выполнять даже простейшие дела. Ранее у вас развилась болезненная зависимость от химических веществ, выделяющихся в мозг, и теперь вы ходите как в тумане – у вас «ломка». Ваше тело тоже не в лучшем состоянии – оно измождено и затравлено, вы это видите каждый раз, заглядывая в зеркало. Фотографии жертв психопатического абьюза, сделанные до и после выздоровления, потрясают контрастом.

Ваше либидо скачет – вы то изнываете от страсти к своему бывшему, то погружаетесь в унылые думы об утраченном счастье. Ваша психика сейчас крайне хрупка и уязвима, но на этой стадии вы еще не знаете, что ваша личность подверглась разрушению. Вы еще не понимаете всех масштабов эмоционального абьюза, которому подвергались. Поэтому процесс выздоровления еще не начался – вы по-прежнему остаетесь жертвой психопата. Вы искренне верите: все, что с вами произошло, заслуженно. Без партнера вы ничто. Вы – ревнивое, безумное, назойливое, липучее существо, и во всем, что случилось, виноваты исключительно вы.

Вы чувствуете себя ничего не стоящим мусором.

Вы потеряли всякую эмоциональную связь с окружающим миром. Ваши способности к эмпатии и восприятию временно отказали. Позже, оглядываясь назад, вы не сможете вспомнить почти ничего из событий этой стадии. Вы будто покинули собственное тело и блуждаете где-то далеко. Ваш мозг заблокировал большинство невыносимо болезненных и стыдных воспоминаний. Части вашей личности задраили люки, чтобы остаться на плаву и выжить – чтобы защитить ваш дух. Стадии проживания горя – это процесс, посредством которого ваш дух постепенно возвратится к жизни.

### Забота о себе

В ходе всего процесса выздоровления – а особенно сейчас – не забывайте заботиться о своем теле. Это минимум, который вы можете выполнять, даже учитывая, что ваш мозг временно вышел из строя. По ходу дела я буду давать дополнительные советы, но вот самое основное.

1. Занимайтесь медитацией при каждом удобном случае. Моя прекрасная подруга и партнер по фигурному катанию, Старомодная Девушка, опубликовала у нас на сайте множество методов, которые вы можете использовать в течение дня. Один из них заключается в том, чтобы просто сделать десять глубоких вдохов и выдохов подряд – и этим можно пользоваться где угодно и когда угодно!

2. Ежедневно принимайте мультивитамины с комплексом витаминов группы В. Это даст вашему организму необходимые элементы. Витамины В6 и В12, кроме того, помогают бороться с депрессией.

3. Рыбий жир – прекрасное средство для укрепления кожи и волос и, кроме того, обладает свойствами антидепрессанта.

4. Двигайтесь! Ежедневно ходите на прогулку. Проводите по полчаса в спортзале. Не корите себя, если ваши занятия стали менее интенсивными. Мои друзья и поныне отказываются ходить со мной в спортзал, потому что там я в основном катаюсь на мячах для упражнений и хихикаю.

5. Ешьте три раза в день, даже если не голодны. Скорее всего, у вас на несколько недель пропадет аппетит, но ни в коем случае не морите голодом свое тело. Кормите его и заботьтесь о его здоровье.

6. Просыпайтесь утром в разумное время. Не заводите привычку вставать после обеда, потому что у вас не хватает духу встретить очередной день. Если нужно, поставьте будильник.

7. Спите не менее 7–9 часов в сутки. Адекватный отдых необходим для душевного здоровья. Вы не выкарабкаетесь, если все время будете ходить усталым.

8. Выбирайтесь на солнце. Конечно, используйте солнцезащитный крем, но естественный солнечный свет вам необходим. Он также помогает усваивать витамин D. Вы почувствуете себя лучше.

9. Не забывайте о ежедневной гигиене. Не пропускайте чистку зубов и душ. Чем более рутинными они станут, тем легче вам будет вырабатывать полезные привычки.

10. Не подходите к зеркалу. Честное слово, вы выглядите нормально. Психопат выработал у вас особую придирчивость к внешнему виду, но никто не будет судить вас так строго, как он.

### **Загляните в себя**

В период опустошенности вам будет очень трудно сосредоточиться на чем-либо. Но я все же попрошу вас заглянуть в себя, совсем ненадолго.

Это самый важный абзац во всей книге. Пожалуйста, прочитайте его внимательно: часто жертвы психопатического абьюза борются с суицидальными мыслями, уверенные, что не смогут жить без своего абьюзера. Чтобы справиться, многие начинают пить или злоупотреблять рецептурными препаратами. Если вы прибегаете к подобным методам или думаете о самоубийстве, пожалуйста, отложите книгу и немедленно отправляйтесь за помощью к специалистам – профессионалам в области психического здоровья. Ни одна книга и ни один веб-сайт не обеспечат той помощи, которая вам срочно нужна.

Даже если вы не собираетесь кончать с собой, профессиональная помощь может быть вам чрезвычайно полезна. На свете есть множество замечательных психологов, психотерапевтов и консультантов, ежедневно преображающих человеческие жизни. Как правило, в эту профессию идут из желания помочь людям. У нас на сайте есть список таких профессионалов, с указанием области, в которой они специализируются. Постарайтесь найти специалиста по восстановлению после абьюза – они, в частности, понимают, что процесс выздоровления торопить не следует.

Терапевтический союз складывается у всех по-разному, но как минимум этот человек должен сочувствовать вам, быть добрым и не подходить к вам с собственными мерками. Раскрывая свою душу терапевту, вы должны быть уверены, что вашу откровенность не встретят осуждением и не вызовут у вас иного дискомфорта. Если вам попадутся книги или статьи, в которых описан опыт, сходный с вашим, вы должны знать, что можете принести их на сессию для обсуждения с терапевтом.

Я тоже думал о самоубийстве и не в силах был стащить себя утром с кровати. Через несколько месяцев терапии я вновь начал функционировать и есть. Мне еще предстоял долгий путь, но именно мой терапевт поставила меня на ноги, когда я потерял всякую надежду. Иногда нам нужен лишь небольшой толчок, чтобы выбраться из всепоглощающей тьмы. Нет ничего позорного в том, чтобы протянуть руку и попросить помощи. Вы удивитесь, узнав, сколько совершенно незнакомых людей готовы подать вам руку и вытянуть из темноты на свет.

## Отрицание

**Симптомы:** перепады настроения, приступы необоснованного счастья, маниакальные состояния, злоупотребление различными веществами, выпрашивание внимания, киберслежка.

Эта стадия начнется в полную силу, когда психопат начнет старательно колоть вам глаза своим новообретенным счастьем. Вы увидите, как он резвится с новой пассией, радостно сообщая миру, что теперь его жизнь идеальна и совершенна. Часто это построение треугольников происходит с помощью социальных сетей. На данный момент вы еще даже не ревнуете к новой пассии, поскольку понятия не имеете, как давно партнер вам изменял. Сейчас вы лишь намерены доказать всему миру, что вы в порядке и прекрасно себя чувствуете – ведь тогда, может быть, психопат захочет вас вернуть.

Вы должны понимать, что по-прежнему ставите свое выздоровление в зависимость от того, желанны ли вы для психопата.

Чтобы убедить себя, что все в полном порядке, вы меняете работу, сорите деньгами и полностью переопределяете всю свою жизнь. Вы вымещаете обиду на всех, кроме самого психопата. Вы пьете, гуляете и встречаетесь с кем попало – все эти монументальные усилия призваны транслировать окружающему миру сообщение, что с вами все в порядке. Вы поддаетесь порывам, проматывая свои сбережения и предаваясь бесплодным мечтам о том, как вернетесь к бывшему и он по-прежнему будет вас идеализировать. Возможно, вы даже попытаетесь воспроизвести эти отношения с другим человеком, но лишь сильно разочаруетесь, обнаружив, что он вовсе не так идеально подходит вам в постели и не бомбардирует вас любовью.

Вы проводите кучу времени в Сети, подглядывая на страницу бывшего в Фейсбуке и собирая сведения о его новой жизни. В глубине души вы не готовы и не хотите признать, что между вами все на самом деле кончено. Вы думаете, что бывший, увидев хоть одно ваше фото или комментарий от вас, поймет, какую ошибку совершил. Но, к вашему отчаянию, он как будто вообще не замечает ваших выступлений. Возможно, вы начнете предаваться фантазиям, в которых он тайно хочет вас вернуть. И вы продолжаете вести себя так, чтобы привлечь его внимание. Вы не отдаете себе отчета в том, что ваше «я» полностью поглощено другим человеком. Именно в этой фазе вы с наибольшей вероятностью совершите поступки, о которых потом будете жалеть.

## Алкоголь

Прошу вас, не пейте. В первые месяцы после разрыва это могло показаться самым простым способом заглушить боль. Каждый вечер перед сном вы уговариваете бутылку вина, и это становится для вас «нормой». Вы находите оправдания своей привычке или шутите про нее. Но это не смешно. Вы сильно вредите и своей душе, и телу. Если вы в самом деле хотите исцелиться, то должны быть в полном контакте со своим трезвым, ничем не замутненным «я». Вы не найдете душевного покоя в пьяных откровениях, вдохновленных бутылкой гневных монологах и бездумных попойках. Все это лишь отвлекает вас от исцеления и замедляет его. Все равно наутро, после подъема, вам предстоит та же работа – но она станет гораздо трудней из-за гудящей с похмелья головы и стыдных воспоминаний о вчерашнем вечере.

Нет ничего плохого в том, чтобы иногда выпить бокал-другой. Но это должно быть исключением, а не нормой. Установите себе «сухой закон» на несколько месяцев. Заведите календарь, если нужно, и отмечайте на нем каждый день, проведенный без алкоголя. Ваше исцеление поразительно ускорится! Ваш мозг – самый полезный инструмент в процессе выздоровления, поэтому цените его и обращайтесь с собой бережно.

### «Если бы только...»

Важная составляющая фазы отрицания – уверенность, что партнер в вас до сих пор заинтересован. Ведь вам когда-то было так хорошо вдвоем! Вы совершенно исключаете возможность, что у него уже кто-то появился (в нормальных отношениях такое действительно исключено). Вы верите, что вас связывает нечто особенное, неповторимое – ведь партнер часто говорил вам именно это, когда вы еще были вместе.

И вот вместо того, чтобы признать, что ваш роман окончен, вы часами размышляете о том, что сделали не так и что могли бы сделать по-другому, чтобы спасти ваши идеальные отношения. Вы перебираете в памяти каждую минуту и жалеете, что в эту минуту поступили именно так, а не иначе. Вы изобретаете творческие способы исправить положение (которое конечно же испортили именно вы).

Вот несколько примеров:

- Если бы только я не начала попрекать его отношениями с его бывшей, мы до сих пор были бы вместе!
- Если бы только я не уехал тогда в командировку, она бы мне не изменила.
- Если бы только я подарила ему что-нибудь хорошее! Тогда он понял бы, как я его люблю!
- Если бы только я не попросил ее перестать меня критиковать! Тогда она не сочла бы меня болезненно чувствительным.
- Если бы только я сделала вид, что все в порядке, когда он перестал со мной разговаривать! Тогда он не счел бы меня чрезмерно назойливой.
- Если бы только я в тот день надела другое платье! Тогда я показалась бы ему более привлекательной.

Опомнитесь! Неужели хоть что-то из этого может служить оправданием для бойкота, измен, абьюза и тем более разрыва? И почему вы думаете, что ваше поведение в любом из этих незначительных инцидентов влияет на прочность отношений? Любовь должна быть как глубоко укорененное дерево, а не как лодочка, швыряемая волнами. Она должна быть устойчивой и последовательной, а не обусловленной поведением партнера. Она не должна зависеть от прихоти случая, особенно если половина ваших «ошибок» – на самом деле вполне логичная реакция на неприемлемое поведение партнера.

Если судьбу отношений определили ваши поступки в нескольких незначительных ситуациях – значит, это были просто ужасные отношения. Это значит, что вы каждый день ступали как по минному полю. Вы балансировали на грани разрыва, который мог случиться

в любой момент, стоило вам повести себя не в точном соответствии с планом. Это не называется идти по жизни вместе и поддерживать друг друга. Скорее похоже, что вы шли по канату, а кто-то постоянно критиковал вас со стороны, сложив руки на груди, вместо того чтобы поддержать вас и помочь перебраться на ту сторону. И если бы вы упали, это была бы полностью ваша вина. В каком-то смысле вы и упали.

Но я забегаю вперед. Я собирался рассказывать о стадиях проживания горя, а не спорить с собой из прошлого – из той поры, когда мне был двадцать один год.

Вы должны понимать, что такие мысли совершенно нормальны. Они пойдут на убыль, когда в последующих стадиях проживания горя вы начнете лучше понимать, что такое психопатия. Если можете, удержитесь от попыток исправить задним числом свое «неправильное» поведение в моменты, которые вы вспоминаете под девизом «если бы только». Возможно, у вас бывают приливы оптимизма, во время которых вы начисто забываете про абьюз и думаете, что один милый знак внимания или извинение могут все исправить. Не могут. Если бы этот человек действительно когда-то любил вас, вы бы не сидели сейчас, перебирая свои ошибки и гадая, из-за какой именно вас бросили. Вот что делают бойкот и абьюз с нормальным, любящим, сострадательным человеком. Вот что случается, когда один из пары наотрез отказывается брать на себя ответственность за свои действия, а другой готов взять на себя любую вину, лишь бы сохранить мир.

### **Судьбоносные решения**

Моя работа – помогать в исцелении жертвам абьюза. Один аспект этой работы весьма способствует развитию смирения: я не могу никому объяснить, как именно следует исцеляться. Помните, в детстве родители преподавали вам «уроки жизни», рассказывая о своих ошибках и надеясь, что вы научитесь на чужом горьком опыте? Конечно, у вас в одно ухо влетало, а в другое вылетало. Ведь никто не может научить другого, как быть счастливым: человек должен самостоятельно совершить все возможные ошибки.

То же относится и к стадиям проживания горя, но я все же поделюсь кое-каким опытом – вдруг что-то да поможет?

В фазе отрицания избегайте принимать крупные решения, меняющие всю жизнь. Вы будете искать счастье в самых разных вещах, не понимая, что оно должно исходить изнутри. Вы с энтузиазмом разнесете свою жизнь на куски в полной уверенности, что каждая очередная гениальная идея и есть полное, окончательное решение вашей проблемы.

Но на самом деле решения не существует.

С вашей работой все в полном порядке. С вашей зарплатой все в полном порядке. Точно так же все в порядке с вашим домом, телефоном, фото на аватарке, статусом «Без пары» в Фейсбуке. Ничто из этого проблемой не является. (Проблема совсем в другом, но вас так хорошо выдрессировали, что вы ее в упор не видите.)

Так что на этой стадии я настоятельно рекомендую вам воздержаться от принятия важных решений – особенно тех, что касаются денег, и тех, что касаются друзей. На этой стадии *не доверяйте* своему чутью. (Вы редко услышите от меня такой совет, но именно на этой стадии у вас разбалансировано все. Интуиция сбита с толку, внутренний компас указывает куда попало, и все из-за психопатического абьюза.)

После исцеления у вас будет масса времени, чтобы разобраться с друзьями. Сейчас, если вам кажется, что кто-то из ваших друзей – токсичный человек, просто отдалитесь от него пока, на время. Не обязательно пускаться с ним в неприятные откровенные разговоры. Просто скажите, что сейчас переживаете трудные времена, и свяжетесь с ним, когда вновь обретете внутреннее равновесие. Тогда у вас высвободится время и вы сможете посвятить его форумам, направленным на поддержку жертв абьюза. Участники этих форумов прекрасно понимают, что вы пережили и что переживаете сейчас. А вот ваши друзья не поймут

и будут давать вам советы исходя из собственного опыта «нормальных» разрывов. Спросите себя: если бы я сам(а) не испытал(а) подобного, смог(ла) бы я дать адекватный совет и посодействовать жертве абьюза?

Если через год вы все еще будете стремиться на новую работу или захотите послать гневное письмо давнему другу, нет проблем. Но очень возможно, что вы-в-будущем будете очень благодарны вам-сегодняшнему за проявленную выдержку.

## **Новая информация и сомнения в себе**

**Симптомы:** неуверенность, беспокойство, любопытство, неверие, чрезмерное желание откровенничать, самообвинения, «путаница в показаниях».

На этой стадии на вас обрушиваются перемены. Однажды вы случайно узнаете о существовании такого явления, как психопатия, нарциссизм или социопатия. Будь то удачный поиск в интернете, какие-то прежние знания или сведущий психотерапевт – вы нашли самый большой кусок головоломки. Это именно тот случай, когда правильный ярлычок решает все. С этого момента и остальные куски головоломки начнут вставать на место.

В глубине души вы знаете, что в вас что-то безвозвратно сломалось. Даже если вы нетерпеливо ждете исцеления, все равно вам хочется знать, что, собственно, с вами произошло. Начиная читать список «красных флажков» – признаков психопатии, – вы испытываете чудовищные сомнения в себе. Вы узнаете большинство из них, если не все, но колеблетесь: вдруг вы просто хотите наклеить на своего «бывшего» ярлычок психопата – лишь потому, что не в силах увидеть и принять правду о том, как своими руками разрушили отношения с бывшим партнером? Разумеется, с точки зрения психопата это и есть правда.

И вот вы колеблетесь, думая о том, кто вас сперва идеализировал, а потом истязал. Как мог один и тот же человек сначала утверждать, что вы совершенны, а потом намеренно причинять вам боль? Как одержимость вами в мгновение ока сменилась презрением к вам? Это невозможно. Да ну, не может быть, что вы встречались с психопатом. Ведь он вас любил. Правда же?!

### **Когнитивный диссонанс**

Описанное выше – психологическое явление, известное как когнитивный диссонанс. Это состояние, в котором ваша интуиция подсказывает вам две взаимоисключающие вещи одновременно. Оно вполне естественно для тех, кто пережил отношения с психопатом – ведь вас приучили воспринимать мир «с чужого голоса» вместо того, чтобы верить собственным глазам или сердцу. Психопат неоднократно делал красноречивые заявления о том, как вас любит, хотя на деле вы эту любовь никак не ощущали. Вы с нежностью вспоминаете мечты, которыми делились с партнером, и ваше общее будущее, которое планировали вместе с ним, – но, совершенно очевидно, ничего из этого не воплотилось в жизнь.

Так чему же вы верите? Действиям бывшего партнера или словам? На протяжении ваших отношений вы, вероятно, уделяли много времени словам партнера. Вы нежно перебирали их, наслаждались ими, превозносили их, анализировали их – и в конце концов перестали им верить. Интуиция подсказывала вам, что здесь что-то не так, но вы по-прежнему отчаянно хотели поверить в существование своей «идеальной половинки».

А теперь эти иллюзии развеиваются. Вы еще не до конца понимаете, как работает мысль психопата, но уже знаете: что-то тут было нечисто. А значит, теперь у вас в душе развернется битва. Ее цель – убить мечту о любви и страсти, чтобы получить возможность рационально смотреть на вещи.

Вас будет кидать из одной крайности в другую. Вот бывший партнер – ужасное чудовище, которое вам изменяло и лгало на протяжении всех ваших отношений. Потом бывший вдруг теряет титул главного негодяя Вселенной: он просто слегка бестактен, но даже не думал намеренно вредить вам. Если вы его простите, то, может быть, еще будете счастливы вдвоем. Но погодите, ведь он говорил вам по-настоящему жестокие вещи. Он внушал вам, что вы совершенно никчемны, и обращался с вами свысока, словно с ребенком. Но все-таки каждый человек заслуживает, чтобы ему дали еще один шанс... Вам всегда внушали, что нельзя ни на кого держать зла и, вообще, всегда лучше оставаться друзьями. И кроме того, разве можно забыть те дивные минуты, когда он взял ваши руки в свои и произнес: «Я люблю тебя...»

В этом и кроется опасность когнитивного диссонанса. Он воскрешает воспоминания о любви, болезненная зависимость от которой у вас уже развилась. Он заставляет вас погружаться в уже сломанную мечту, искусно созданную ложь. По мере того как вы начнете прорабатывать эти чувства, диаметрально противоположные мысли будут возвращаться реже и с меньшей остротой. Но пока что абьюз продолжается, и вы ему еще в полной мере подвержены. Пока вы испытываете когнитивный диссонанс, даже не сомневайтесь: психопат сможет снова поймать вас в свои сети. Одно ласковое слово – и вы снова окажетесь в фазе идеализации. Так как же вам защититься?

## ДВЕ МАСКИ

Высокомерие, которое проявляется не сразу, – характерная черта социопатов. При первой встрече социопат покажется вам невинным, смиренным, кротким и простодушным, как ребенок. Но со временем он неминуемо превращается в монстра: наглого манипулятора, которому плевать на ваши чувства. Дрессируя новую жертву, социопат ведет себя наилучшим образом, приманивая ее младенческим шармом. Причина такого поведения – в том, что мало кого привлекает откровенная наглость. Поэтому социопат вырабатывает для себя личину «светлого человечка», открытого и уязвимого, под прикрытием которой так удобно запускать когти в жертву. В душе же все социопаты самодовольны, высокомерны и нарциссичны. Из-за того что эти две личности прямо противоположны друг другу, жертвам очень трудно совместить образ монстра с виденным ранее младенчески милым человеком. Жертвы социопата часто подвергаются «виктим-блеймингу»<sup>4</sup> – их обвиняют в том, что им нравятся жестокие негодяи, или говорят что-нибудь вроде «для танго нужны двое». Нет, не нужны – иногда хватает одного человека, который заманивает жертву с помощью фальшивой сконструированной личности, убеждая в том, что он и она – «две половинки».

### Никаких контактов

После того как вы вышли из отношений с психопатом, правило «Никаких контактов» – единственное, что защитит вас от дальнейших манипуляций и абьюза. Исключений у этого правила нет. Не важно, насколько сильно вы пострадали – от контакта вам станет только хуже. Если у вас общие дети с психопатом или иные связи, которые не дают полностью прекратить общение, – сведите контакты к минимуму.

---

<sup>4</sup> Виктим-блейминг – сваливание вины на жертву (от *англ.* victim-blaming). (Прим. перев.)

Прекратив общение с токсичными людьми, вы преобразите свою жизнь. Поначалу вам будет очень плохо – словно вы одним махом завязали с наркотиками и теперь перемогаетесь. Но вскоре вы обнаружите, что каждый день приносит новые радости. Вы начинаете обзаводиться самоуважением, границами, истинными друзьями. Вместо того чтобы утираться после плевков и все прощать, вы проводите время с людьми, чье поведение вовсе не требует постоянных оправданий. В такой свободе ваш дух процветает. В один прекрасный день вы оглянетесь назад и не сможете понять, как вообще могли поддерживать отношения с такими токсичными людьми. Ваша новая личность начинает жалеть и защищать вашу старую личность, и это просто замечательно!

Правило «Никаких контактов» очень простое – в его названии заключается его суть. Оно означает, что вы не должны контактировать с психопатом – никаким образом или методом. Так что же входит в понятие контакта? Список длиннее, чем вы, может быть, ожидали:

- телефонные звонки,
- СМС,
- личные встречи,
- имейлы,
- общение в Фейсбуке и в других социальных сетях,
- сообщения, посылаемые через Фейсбук или другие социальные сети,
- киберслежка.

Из контакта с психопатом, даже из самого незначительного, не может выйти ничего хорошего. Он лишь затормозит ваше исцеление, и впоследствии вы обязательно о нем пожалеете. Каждая секунда общения с психопатом, каждая буква переписки направлена лишь на то, чтобы причинить вам боль. Психопат всегда живо заинтересован в том, чтобы построить очередной треугольник с вашим участием, и это легко принять за интерес к вам и заботу о вас. Дайте психопату шанс, и он опять очарует вас и притянет к себе, но лишь для того, чтобы снова погрузить в кошмар, памятный вам по стадии разрушения личности. Психопат заново начнет фазу идеализации, отчего ваш когнитивный диссонанс только усилится. Психопат будет лгать – патологически лгать, сводя вас с ума. Он будет фонтанировать словесным салатом и полностью нарушит ваш процесс выздоровления. Стоит психопату запустить в вас когти, и он втянет вас обратно в мир своих манипуляций. Вы должны прекратить болезненную зависимость от него, и единственный способ для этого – «Никаких контактов».

Когда мысли бешено скачут у вас в голове и вам безумно хочется как-то напомнить о себе бывшему партнеру, не делайте этого. Помните о правиле. Отвлекитесь на что-нибудь. Найдите новое хобби, научитесь медитировать, пишите, работайте, заведите домашнее животное – все что угодно, лишь бы не думать о психопате. Мозг усваивает привычки – так научите свой мозг чему-нибудь полезному. Заметив, что мысли возвращаются к психопату, сделайте глубокий вдох и заставьте себя думать о чем-нибудь другом.

То же относится к киберслежке. Хоть вы и не общаетесь с психопатом напрямую, все равно киберслежка подпитывает ваше болезненное пристрастие к нему. Единственный способ избавиться от аддикции – перекрыть все каналы общения и перетерпеть период «ломки». Можете сделать это прямо сейчас, заблокировав психопата в Фейсбуке, в Твиттере и в телефоне.

Возможно, вы думаете, что вам полегчает, если вы продолжите наблюдение за психопатом и увидите, что новую жертву он тоже бросил. Нет. Вашу боль не заглушит ничто. Ее излечат только время и ваш личностный рост. Хотите верить, хотите нет – настанет день, когда вам будет совершенно все равно, что сейчас делает бывший партнер и за кем ухаживает.

### **Ощущение завершенности – без контакта**

Этот фрагмент написан моей близкой подругой и комодератором нашего сайта, HealingJourney<sup>5</sup>. Она чрезвычайно проницательна, и я очень рекомендую вам ее книгу «Путь выжившего: восстановление после встречи со злом» (The Survivor's Quest: Recovery After Encountering Evil).

Все, кто выжил после встречи со злом в обличье психопата, знают, как сложно разорвать с ним все связи. Лишь после того, как установлен режим «Никаких контактов», выжившие начинают подбирать куски своего разбитого сердца и своей разбитой жизни. Многие писали мне, что больше всего на свете им нужно ощущение завершенности. Некоторые надеются, что его удастся достичь, пообщавшись с бывшим партнером. Другие уверены, что оно в принципе недостижимо. И все гадают, смогут ли когда-нибудь, на каком-нибудь шаге своего путешествия, выйти из темноты на свет.

Хорошая новость заключается в том, что да – ощущения завершенности можно достигнуть. И – нет, оно будет исходить не от бывшего партнера. Оно должно исходить от вас, изнутри. Далее перечислены возможные этапы вашего пути к ощущению завершенности. Вы не обязательно будете проходить их именно в таком порядке, и многие из них перекрываются или происходят параллельно.

### ***Перестань цепляться за иллюзию***

Первый шаг в исцелении от психопатического абьюза – разрыв всех контактов с психопатом. А единственный способ это сделать – развеять сложившийся у вас образ человека, которого вы любили. Весьма печально и прискорбно, но этого человека никогда не было на свете. Он или она – лишь иллюзия, маска, созданная психопатом, чтобы отзеркалить вас и манипулировать вами. Как ни больно, как ни тяжело, но единственный способ обрести свободу – отбросить эту иллюзию.

Я прекрасно помню первые дни своих встреч с психопатом: мне казалось, что мы с ним идеально гармонизируем! Мне казалось, что он так хорошо меня понимает и что у нас совпадают взгляды и интересы. Слишком хорошо, чтобы быть правдой! Позже, когда я поняла, как грубо он меня предал – я даже не предполагала, что такое предательство возможно, – я поняла и то, что правдой это никогда не было! Все это была ложь... кроме меня самой и моих чувств к этому человеку. Я существовала на самом деле, и мои чувства тоже. И посреди этой безумной боли я продолжала цепляться за свет, свет истины, который к тому времени лишь едва брезжил в моей душе. Отпустив выдуманный образ, которым притворялся психопат, я стала ближе к собственному сердцу.

Поэтому сделайте все возможное, чтобы отказаться от иллюзии. Отпустив ее, вы начнете приближаться к своему подлинному «я».

### ***Ищи ответы – но оставайся в безопасной зоне!***

Когда я поняла, что связана с патологическим лжецом, то ощутила непреодолимое желание отправиться в своего рода «экспедицию на поиски истины». Все окружающие – абсолютно все – отговаривали меня и не советовали расследовать личность психопата. Но я чувствовала, что просто обязана разоблачить как можно большую часть его лжи, и потому пренебрегла советами. Оказалось, что я приняла правильное решение, поскольку провела изыскания, не вступая в контакт с психопатом или связанными с ним людьми. Я также не открыла собранные сведения ни психопату, ни кружку его поклонников, как меня ни подмывало это сделать. Наконец, проработав все возможные пути анонимного поиска, я остановилась. Я была еще далека от исцеления и открыла лишь часть истины, но чувствовала, что

---

<sup>5</sup> Ник означает «Исцеляющее путешествие». (Прим. перев.)

отвоевала кусок своей души. Вся экспедиция была важным шагом в восстановлении моего самоуважения.

Вы можете искать и находить ответы сколько угодно, раскрывать истину, пока чувствуете потребность в этом, *но все это время обязательно следуйте правилу: «Никаких контактов».*

### ***Изучай психопатию***

Поскольку встреча с психопатом – не обычные отношения, то и последствия ее совсем не похожи на последствия обычного разрыва. У выживших остается огромное количество «ПОЧЕМУ?!», и на эти вопросы следует найти ответ, чтобы исцелиться. Выжившие обычно винят в происшедшем самих себя – часто потому, что окружающие не понимают, с чем им пришлось столкнуться, и отпускают жестокие замечания вроде: «А что же ты от него не ушла?», «Неужели ты не видел тревожных признаков?» или «Кобыла не захочет – жеребец не вскочит».

Но психопаты НЕ нормальны! Когда вы встретили психопата, то еще не знали, что такие люди существуют. Вы были невинны. Возможно, окружающие станут призывать вас «не заикливаться на бывшем партнере» и намекать, что это «заикливание» мешает вашему выздоровлению. На самом деле изучение психопатии будет ему способствовать. Вы научитесь распознавать общую тактику и популярные игры психопатических хищников – и поймете, что доставшийся вам на долю абьюз вовсе не ваша вина. Узнав, как работает мышление психопата, вы поймете, что вас с самого начала готовили в жертвы. И когда из кусков начнет складываться связная картина – вот тогда-то вы и начнете отвоевывать потерянную силу!

### ***Позволь себе думать и чувствовать***

Все нормальные люди стараются избежать боли. Однако, парадоксальным образом, именно встретив боль и пройдя ее насквозь, мы обретаем красоту, ведь по ту сторону глубочайшего страдания можно испытать величайшую радость. Вы заметите, что, исцеляясь, проходите особые стадии переживания утраты, характерные именно для выздоравливающих от психопатического абьюза, – причем проходите их, возможно, по несколько раз. Позвольте себе чувствовать и признайте эмоции, которые ощущаете. Скорее всего, они будут накатывать на вас волнами. Впускайте в себя также мысли о психопате, когда они одолевают вас – хотя по временам вам покажется, что вы сходите с ума, поскольку ни о чем другом думать просто не можете. Но если постоянно отгалкивать от себя навязчивые мысли, это может принести больше вреда, чем пользы. Скорее всего, у вас проявляются симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), и вам обязательно нужно найти ресурсы, которые помогут проработать полученную травму. В список этих ресурсов может входить как психотерапия, так и, наряду с ней или вместо нее, другие методы исцеления. Как ни странно, когда не бежишь от боли, а делаешь шаг ей навстречу и погружаешься в нее, начинаешь понимать себя на более глубоком уровне. Начинаешь вырабатывать уважение и любовь к себе, новую уверенность. Учишься доверять своей интуиции. А когда поверишь в себя, то начнешь находить и людей, достойных твоего доверия.

### ***Пойми, что ты можешь и что нет, и прими это***

Узнав правду о психопате, я была встревожена и напугана тем, что такое зло существует на свете. Между ним и мной все было кончено, и меня очень расстраивало то, что психопат переключился на новую жертву, вроде бы счастлив и даже не думает о руинах, оставленных позади (я... бедная сломанная я). Моей первой реакцией были острое горе, стыд и ярость. Мне хотелось разоблачить психопата и показать всему миру, какое он на самом деле чудовище. Я хотела убедить ту, другую женщину, что она должна немедленно от него

бежать. Я хотела, чтобы он извинился передо мной – причем от всего сердца, а не для вида. Я хотела справедливости и мести!

Однако я знала, что не смогу прекратить его ложь и манипуляции, не могу помешать ему и дальше делать больно другим людям. Я не могла заставить его покаяться за то, как он поступил со мной. Что я могла сделать, так это вложить все силы в собственное исцеление и собственную жизнь. Когда я приняла решение поступить именно так и жить, не заглядывая в будущее, то постепенно стала счастливее и спокойнее. Я все еще ежедневно борюсь с собой, пресекая свои попытки контролировать то, что мне неподвластно. Но, к счастью, со временем это становится легче. От психопата вы никогда не получите такого «ощущения завершенности», какое нужно вам. Но свет, который вы можете найти в собственной душе, несравнимо лучше!

### ***Доверяй своей личной, неповторимой истине***

Вероятно, самое важное озарение наступило у меня, и самый важный шаг к исцелению произошел, когда я наконец смогла поверить в себя и довериться собственной истине. Психопаты до ужаса схожи между собой, и все же многие подробности моей истории отличаются от историй других выживших после встречи с психопатом. Пытаясь осознать то, что со мной произошло, я выслушала множество мнений от самых разных людей – о том, как следует исцеляться, кто я такая, кем мне следует быть, во что я должна верить. Тогда, как и всю жизнь до того, я ставила под сомнение свою личность и поступки. И пока у меня в душе оставалось сомнение, в ней оставалась и боль. Я читала рассказы выживших – один за другим, – они были невероятно похожи на мою историю и в то же время очень разные. И тогда туман начал рассеиваться. Мне стала открываться истина того, что со мной произошло. Я все еще во многом сомневаюсь, но теперь я вижу вещи в правильной перспективе и слушаю первым делом голос своего сердца.

У вас в сердце звучит такой же голос. Слушайте его.

И пожалуйста, держитесь за эту истину: можно достичь ощущения завершенности без контакта и найти душевный мир по ту сторону кошмара. Читайте о психопатии, старайтесь узнать о ней как можно больше, пройдите через боль, отвоюйте обратно свою силу, а главное – ежедневно боритесь за то, чтобы верить в себя и любить себя, свое самое подлинное «я». Вы сами себе лучший проводник и советчик.

### ***Противоядие от промывания мозгов***

*Автор: SearchingForSunshine*

Я пишу это специально для людей, которые мучительно пытаются выполнять правило «Никаких контактов». Я на опыте знаю, что первые дни жизни по этому правилу – сущий ад. Конечно, то, что помогает мне, не обязательно поможет всем, но я все же надеюсь: то, что я пишу, окажется кому-нибудь полезно.

*Ситуация, в которой вы, скорее всего, находитесь в первые дни жизни по правилу «Никаких контактов».* Вы впервые открыли для себя понятие «психопат». Вы находились в токсичных отношениях, и, отчаянно ища ответы, зашли в Google. Удачная поисковая фраза привела вас на страницу с информацией о психопатах, социопатах и нарциссизмах. Может быть, в вашем поиске выпал даже сайт PsychopathFree. Вы не верите своим глазам – описание в точности соответствует человеку, с которым вы находитесь в отношениях. Вы читаете, и слова отдаются эхом по всему телу. Вы начинаете кристально ясно понимать, что произошло с вами. Озарения идут чередой. Это невероятно, но вы только что нашли ответы на все свои вопросы. Вы готовы немедленно оборвать токсичные отношения.

Но, к вашему ужасу, стоит принять это решение (не важно, успели ли вы последовать ему на деле), как вы начинаете колебаться. «А что, если он на самом деле не...? А вдруг...

ну вдруг дело все же во мне? Вдруг я просто придумала, что он психопат... Ведь не зря же он говорит, что я эгоистка и постоянно требую внимания...» Вы снова находите ту статью. Перечитываете. В процессе ловите еще несколько озарений, точно так же, как и при первом чтении. Еще несколько кусочков головоломки встают на свои места. «Да! – думаете вы. – Дело не во мне! Дело в нем!» Ваш возлюбленный или возлюбленная – психопат, социопат или нарциссист. Теперь вы в этом абсолютно уверены. Вы понимаете подоплеку еще нескольких доселе загадочных инцидентов. Теперь вы знаете, почему ваш партнер тогда держался так странно и сам себе противоречил. Вы вспоминаете его (ее) точные слова, точные сценарии поведения – и все это видите в новом свете. Но тут вы опять проваливаетесь в яму сомнений. И снова начинаете думать: «Может, дело во мне? Уверен(а) ли я на сто процентов, что дело не во мне?»

*Почему когнитивный диссонанс рвет нас на куски.* Выше описано, что ощущает человек в состоянии когнитивного диссонанса, когда отчаянно пытается осознать случившееся. То же было со мной, и то же сейчас происходит с вами. Но вы чувствуете себя так лишь потому, что вам промыли мозги – убедили вас, что именно вы виноваты во всех проблемах этих отношений. Ложь, измены и фальшивые обещания партнера вызывали у вас определенную реакцию. Так отреагировал бы любой нормальный человек. Но партнер использовал это против вас, заставив вас поверить, что именно вы во всем виноваты, – чтобы получить над вами власть. В результате вы решили «сделать еще одну, последнюю попытку»: ведь если виноваты вы, то у вас есть некий контроль над ситуацией, и стоит вам начать вести себя по-другому, как партнер снова станет любящим и заботливым.

Все мысли о вашей вине полностью неверны. Только вы не видите этого, ведь вам упорно вбивали в голову ложь о вас и вашей роли в этих отношениях. Поэтому сейчас вас терзает когнитивный диссонанс и вы не уверены, что отношения действительно стоит порвать. Все это усугубляется тем, что в начальной фазе вас идеализировали и бомбардировали любовью. В итоге вы вступили в заколдованный круг. Туман когнитивного диссонанса не рассеется и вы не начнете видеть ясно, пока не проживете некоторое время по правилу «Никаких контактов». Но очень тяжело смириться с собственным решением о прекращении контактов, когда в мозгу бушует когнитивный диссонанс.

*Что помогло мне справиться с когнитивным диссонансом.* Конечно, первые несколько недель жизни по правилу «Никаких контактов» были чистым адом – постоянным мысленным «перетягиванием каната». Но стоило мне почитать какие-нибудь материалы о психопатах, социопатах и нарциссистах, как ядовитый туман развеивался. Нутро и чутье подсказывали, что это правда, что дело было не во мне, что мой бывший – в самом деле психопат. Все прочитанное так сильно резонировало с этим ощущением истины в моей душе, что даже царящий в голове полнейший хаос не мог его заглушить. Мне стало ясно, что такие моменты истины полезны и хорошо бы они случались почаще; что мне промыли мозги (и каким именно образом); и что чутье и раньше, на первых неделях этих отношений, предостерегало меня. И что единственный способ выкарабкаться – каждый раз, когда в голове опять начинается мучительное перетягивание каната, решительно это прекращать.

Я решила каждый раз, когда возникала необходимость заглушить когнитивный диссонанс, перечитывать описание психопатического поведения. Я понимала, что путь к исцелению и к правильному видению мира – не крутить бесконечно в голове одни и те же вопросы, а сосредоточиться на истинах, которые резонируют у меня в душе и вызывают озарения... Еще в те дни, в самом начале пути к выздоровлению, я держалась подальше от всяческих провокаций – мест, мелодий, людей, которые напоминали мне об отношениях с этим человеком или обесценивали мой опыт – опыт жертвы психопата.

Вот так я и воплощала в жизнь правило «Никаких контактов». Это позволило мне заглушать голос сомнений и прекращать раздражающий меня когнитивный диссонанс, который раньше неустанно подкидывал мне материал для сомнений.

Знайте вот что: на пути исцеления настанет момент, когда найденные ответы будут лишь порождать новые вопросы. Придет время, когда нескончаемый анализ должен прекратиться, время, когда вам нужно будет научиться успокаивать мятущийся ум, слушать свою душу и принимать то, что она говорит вам. Если все время заполнять ум сомнениями, порожденными ложью психопата, и подкреплять эти сомнения, у вас в голове не останется места для правды.

Вам следует промыть мозг – омыть его – истиной. Чем больше истины войдет в вас, тем больше психопатической лжи будет извергнуто вон. По мере того как истина будет расти, ложь, помещенная к вам в голову психопатом, будет умиляться. Чем чаще вы будете омывать мозг истиной, тем больше ложь, вдолбленная психопатом, будет таять и слабеть. И наконец в одно прекрасное утро вы проснетесь и поймете, что у вас в уме воцарилась истина; она медленно просочилась туда из вашей души и вытеснила всю ложь, насажденную психопатом. Вы обрели покой ума и души.

Мне хочется думать, что в этом разделе вы найдете орудия, полезные в начале пути. Распространение правды – лучший способ выбраться из тьмы. Знание – сила для жертв и смертельный яд для психопатов. Чем больше у вас будет информации, тем лучше. И когда вы станете ее усваивать, ваш путь начнется всерьез.

В разделе ресурсов в конце книги вы найдете список информативных статей, книг и видео, которые помогут бороться с когнитивным диссонансом.

## Стадии проживания утраты – часть II

Вы нашли недостающий кусочек головоломки – слово, которое все меняет. Вы узнали, что такое психопатия. Отныне разрозненные фрагменты начнут складываться в единую картину. У вас вдруг появились слова для описания своего опыта. Все необъяснимые эпизоды получили объяснение, и это вызывает у вас странные новые чувства. Поначалу вам может стать физически плохо – но лишь потому, что вы сейчас приходите в себя после чего-то очень плохого. Вы будете многое в себе ставить под вопрос, и это хорошо. Вопросы к себе и к миру вокруг себя – начало долгого путешествия в глубины души, которое навсегда изменит вашу жизнь.

### Понять психопата

**Симптомы:** физическое недомогание, потребность во внешнем подкреплении, шок, отвращение, моменты озарений, мания преследования, щемящее чувство в груди. Это одна из самых странных и самых важных стадий исцеления. Накапливать знания полезно, но ими дело не исчерпывается. Чтобы по-настоящему понять психопата, нужно по-настоящему почувствовать то, что чувствует он. Жертвы психопатов, как правило, люди, способные на сострадание и любовь, поэтому они практически не способны понять, как думает и чувствует психопат. В сущности, именно потому психопатам и сходит с рук столь многое – у нормальных людей есть совесть, и они по аналогии предполагают, что она есть у всех.

Погружаясь в психологию нарциссистов, социопатов и психопатов, вы неминуемо потеряете частичку своего «я». Психопатия будет занимать все ваши мысли – этот интерес начнет граничить с одержимостью, и тогда вы в самом деле получите представление о том, как устроена душа психопата. Вы узнаете не только все «красные флажки» и словесные истязательства, но и садистское удовольствие, с которым психопат вас уничтожал, и тишину – а может быть, даже зловещий хохот, – которыми он встречал ваши мольбы и слезы. Вместо того чтобы объяснять поведение психопата бесчувственностью или недогадливостью, вы оглянетесь на свои отношения с ним и увидите его поступки в совершенно ином свете.

И тут у вас сложится кристально ясная, цельная картина.

Все обретает смысл – даже то, что раньше казалось совершенно бессмысленным. Отзеркаливание, бомбардировка любовью, размывание личности, построение треугольников и, наконец, разрыв. Вам становится тошно. Вы понимаете, что вас никогда не любили – вы были всего лишь очередной жертвой в нескончаемом цикле. Вы начинаете понимать, что никогда в жизни не вели себя с партнером так, как в этих отношениях. Не потому, что этот партнер – какой-то особенный человек. А потому, что он с самой первой секунды – с момента, когда вас выбрал, – работал против вас.

Вы оглядываетесь на эпизоды, из-за которых когда-то ощущали себя параноиком. И теперь понимаете, что каждая секунда абьюза и пренебрежения была рассчитанной, преднамеренной. И наконец до вас доходит ужасное: любовь всей вашей жизни – человек, которому вы доверяли всеми фибрами души, – с самого начала расставлял вам ловушки.

### ЧЕЛОВЕКООДОБНЫЙ РОБОТ

Поскольку у психопата нет собственной личности, он может изобразить точное подобие того, что хочет видеть жертва в возлюбленном или возлюбленной. Присмотревшись, можно заметить

короткий «ознакомительный» период, в течение которого психопат с жаром провозглашает, что вы с ним очень похожи. В эти дни вы будете раскрывать ему свою душу, делаясь мечтами и надеждами, а он внимательно выслушает и вылепит из себя преувеличенное, утрированное отображение всего, что вы ему рассказали. Это искусственное «родство» психопат использует, чтобы мгновенно добиться вашего доверия. Вы тут же «понимаете», что нашли свою «половинку». Партнер, кажется, очарован вами – он поминутно посылает вам СМС и облепляет вашу стену в Фейсбуке комментариями на виду у всех ваших друзей. Он поглощает всю вашу жизнь – вы не понимаете, как вообще раньше жили и были счастливы без него. Но тут начинается построение треугольников. Именно на этой стадии отсутствие личности у психопата проявляется наиболее отчетливо. Он начинает подманивать отвергнутых бывших и потенциальных будущих пассий двусмысленными намеками и интимными шутками, понятными только двоим. Все это происходит у вас на глазах (намеренно, конечно). Вам кажется, что вы играете в детектива, хотя на самом деле улики вам старательно подбрасывают. Намеки возбуждают у вас ревность, и при виде того, как ваша «половинка» открыто флиртует с другими, вы чувствуете, как у вас съезжает крыша. Но самое странное заключается в том, что личность психопата чудодейственным образом меняется, подлаживаясь к новым жертвам. У вас на глазах психопат хвалит то, что раньше презирал, смеется над несмешными шутками и вообще преображается, становясь другим, неузнаваемым для вас человеком. Но стоит вам заикнуться об этих изменениях, как на вас тут же налепят ярлык «чокнутой» или «слишком чувствительного». И еще – это может напугать сильнее всего – психопат, возможно, украдет частичку личности и у вас, чтобы использовать при дрессировке следующей жертвы. Психопат, как высокотехнологичный робот, на ходу перестраивается и совершенствуется с каждой новой жертвой, заимствуя у них полезные черты и выбрасывая отработанные останки.

### **Преднамеренность и садизм**

Один из величайших мифов, связанных с психопатами, – голливудская псевдопсихологическая теория, утверждающая, что психопаты, по сути, сами являются жертвами. У них были жестокие родители, или отец бросил семью, или еще что-то – короче говоря, психопаты якобы не ответственны за свое поведение.

Я с этим совершенно не согласен.

В отличие от людей, страдающих другими личностными расстройствами, психопаты прекрасно осознают последствия своих действий для окружающих. Психопат забавляется, любясь чужими страданиями. Он мигом подмечает чужие уязвимые места и страхи и сознательно решает воспользоваться ими в своих целях. Психопат прекрасно видит границу между добром и злом, просто не считает нужным ее соблюдать – прокатывается по ней, как паровой каток.

Цикл, который проявляется в отношениях с психопатом, – это не побочное следствие его бестактности или эмоциональной глухоты. Это рассчитанный, подогнанный к конкретной личности процесс, с помощью которого психопаты методично истязают своих жертв. Представьте себе, сколько времени нужно психопату, чтобы продумать отзеркаливание чужих надежд и мечтаний. Несколько месяцев, иногда лет психопат живет в роли совершенно другого человека. И все это ради одной цели – уничтожить вас. Психопат никогда не любил вас, ни капельки, даже когда объявлял, что вы – единственный человек, дарящий ему неземное счастье. Нет, все это время он лишь пристально следил за вами и терпе-

ливо ждал, когда наконец можно будет позабавиться. Вы ведь заметили, что эмоциональный абьюз начался, как раз когда вы влюбились и освоились в этих отношениях? С тех пор вы только и делали, что лихорадочно пытались вернуть прежнюю «половинку», которой психопат когда-то прикидывался.

Ненасытную потребность психопата быть в центре внимания многие жертвы воспринимают как детскую недолюбленность, уязвимость, неуверенность в себе. На самом деле это не так. Психопат вполне уверен в себе. Он себя просто обожает. Он обожает собственную внешность и свое умение обвести вокруг пальца всех окружающих. Он наслаждается мольбами жертв. Находясь в отношениях с психопатом, вы вовсе не заполняете зияющую рану в его страдающей душе. У него нет души. Он хочет только одного – чтобы ему поклонялись. Психопат – вовсе не испуганный ребенок под маской внешней жесткости. Его личностное расстройство – вовсе не защитный механизм, прикрывающий глубоко спрятанные страхи и комплексы. Вы никогда не найдете у психопата уязвимых мест. Внутри его ничего нет – только бездонная тьма.

В определенный момент перестаньте говорить себе: «Я следую правилу «Никаких контактов», чтобы не подпитывать нарциссические потребности психопата». Такая формулировка подразумевает, что вы до сих пор удовлетворяете (или хотя бы раньше удовлетворяли) некую личную потребность психопата. Ничего подобного. Психопат ищет внимания других не для того, чтобы раздуть свое эго. Оно у него и так уже полностью раздуто – и никогда не сдуется, могу вас уверить. Ваше внимание нужно психопату, чтобы попитаться вами, а затем уничтожить. Он видит в вас вещь, после однократного использования годную только в мусор. Да, при определенных условиях вы можете пойти во вторичную переработку – но вовсе не потому, что психопат в вас нуждается.

Скажу больше. Центральным стержнем вашего исцеления является вовсе не то, что вы дарите внимание (или отказываете во внимании) другому человеку. Вы начинаете жить по правилу «Никаких контактов», поскольку искренне верите, что заслуживаете лучшего. Этот человек манипулировал вами, лгал вам, истязал вас и нанес вам тяжелую травму. По мере развития самоуважения вы в конце концов поймете: все вышеперечисленное – достаточная причина, чтобы выкинуть этого человека из своей жизни. Навсегда.

### **А вдруг это я – психопат?**

К сожалению, нередко жертва психопата приходит к весьма пугающему выводу, что он(а) сам(а) – психопат. После долгого изучения этой темы и обдумывания собственного опыта я пришел к выводу: вполне естественно, что вы начинаете ставить под вопрос себя и свою собственную нормальность. Изучение психопатов весьма неприятно и по временам затягивает. Поскольку вы неотступно думаете о психопатах, то, вполне естественно, применяете критерии психопатии к каждому встречному, в том числе и к себе.

Далее перечислено несколько доводов в пользу того, что вы, скорее всего, не психопат. Только этого не хватало исцеляющейся жертве – подозрения в том, что она сама и есть злодей. Вам пойдет не на пользу, если вы будете беспокоиться еще и об этом. Ключевое слово тут – «беспокоиться»: психопаты никогда не беспокоятся, что могут оказаться психопатами. Им на это наплевать. Вы испуганы потому, что психопатия кажется вам корнем всех зол. Но сами психопаты так не считают. Для них это не ужасное расстройство, каким оно кажется вам, а сильная сторона личности. Для них отсутствие совести – черта, возвышающая их над заурядными людьми. Разве вы думаете так же? Готов спорить, что нет. Вот несколько возможных причин, по которым вас одолевают эти сомнения.

### ***1. Вы так себя чувствуете из-за психопата***

На протяжении всех ваших отношений психопат проецировал на вас собственные недостатки. Он говорил, что у вас нездоровая потребность во внимании, что вы ревнивы, назойливы, склонны к чрезмерному контролю, ненормальны и вообще воплощение всех пороков. Возможно, вы и сами начали в это верить. Но позвольте мне спросить вас: разве вы когда-нибудь чувствовали себя так в нормальных любовных или дружеских отношениях? Может быть, вы так чувствуете себя со своей Константой? Нет. Так где же здесь общий фактор? Описанное выше поведение характерно для психопатов, и у вас оно проявляется лишь рядом с этим человеком. И проявляется тем меньше, чем больше времени вы находитесь вдали от него. Это не случайность.

Жертвы, как правило, впитывают все проблемы отношений, веря, что могут все простить и понять, лишь бы сохранить совершенство фазы идеализации. В результате вы поглощаете многие отвратительные черты личности психопата и начинаете верить, что это на самом деле ваши черты. После размывания личности и грандиозного финала вполне естественно, что вы испытываете отвращение к себе и своему поведению. Но вы не были собой. Вы стали вместилищем психопатического яда. Со временем, благодаря выполнению правила «Никаких контактов», вы увидите, что вдали от психопата эти черты у вас не проявляются. В сущности, вы становитесь мягче и начинаете лучше чувствовать чужую боль и сострадать другим, то есть приближаетесь к своему подлинному «я». Это – ваша настоящая личность.

## ***2. Ваш тип личности***

Старая поговорка гласит: «Не верь всему, что думаешь». Этот принцип очень важно помнить после грандиозного финала. У большинства жертв психопатов есть общие черты – в частности, открытость новым идеям и способность проникаться чужими убеждениями. На самом деле эти качества – огромные плюсы для вас, но лишь при условии, что вы анализируете мотивы своих поступков и держите порывы души под контролем. Проблема вот в чем: когда вы задаете вопрос «А не психопат ли я?», ваш ум, открытый новым идеям, автоматически начинает рассматривать и эту. Не потому, что у вас есть рациональные доводы «за» – просто потому, что вы открыты любым идеям. И все. Если вам предлагают о чем-то подумать, вы начинаете об этом думать. Научитесь встречать явно нелепые идеи смехом – большего они не заслуживают.

К несчастью, многие жертвы психопатов внушаемы и легко верят, что они сами ужасные люди, но при этом не верят, что кто-то другой может быть ужасным человеком.

Депрессия может действовать на вас сходным образом. У человека в депрессии негативные мысли застревают в мозгу, убеждая его, что они важнее позитивных мыслей. Депрессия – совсем как вирус – работает на собственное выживание, чтобы сохранить власть над вашим организмом. Она убеждает вас, что все позитивные мысли – лишь заблуждения или следствие вашей недостаточной осведомленности. Но эти негативные мысли, захватившие власть над вашим мозгом, ложны. Подсознание оказывает вам плохую услугу. Не верьте, вы не психопат.

## ***3. У вас есть границы***

Абьюзеры с наслаждением изменяют, лгут, унижают, манипулируют, хитрят. Но зачастую, когда жертва пытается постоять за себя и дать отпор, ей тут же становится стыдно за свое поведение. Избавляйтесь от этого чувства вины. Вы здоровый человек именно потому, что у вас есть границы. Абьюзер – это тот, кто намеренно причиняет вред другому и при этом прекрасно себя чувствует.

Скорее всего, вы не привыкли иметь и отстаивать свои границы. Часто у жертв психопатов вообще с этим проблема. Странным образом столкновение с психопатом пойдет вам на пользу – вы начнете искать свои границы. Иногда это явление называют «здоровым нар-

циссизмом», но я предпочитаю другой термин – «самоуважение». Беда в том, что на данном этапе вашей жизни оба термина – «самоуважение» и «границы» – вам абсолютно не знакомы. Поэтому когда они начинают у вас проявляться, вы чувствуете себя толстокожим, агрессивным хамом. А на самом деле вы просто перестали быть самоотверженной тряпкой, о которую все кому не лень вытирают ноги.

По мере того как ваше самоуважение будет крепнуть, может оказаться, что и другие токсичные отношения, в которых вы состояли раньше, распадаются. Иногда вы в итоге теряете старых друзей. Вам кажется, что это – наказание за исцеление. Но на самом деле нет. Вы просто окрепли, и теперь у вас хватает сил вышвырнуть из своей жизни все токсичное, оставив в ней лишь здоровые отношения. Наличие границ не делает вас психопатом или нарциссистом, как и тот факт, что вы теперь требуете уважения к себе. Вы просто обычный человек, и у вас, как и у всех, есть чувства. Но, возможно, в вашем окружении есть люди, которым невыгодно, чтобы вы были таким. Они предпочитают покорных рабов, выполняющих каждую их прихоть. И потому постараются сделать так, чтобы вам было плохо – наказать вас за то, что вы посмели обзавестись более здоровым взглядом на жизнь. От подобного обращения вы можете почувствовать себя психопатом, лишенным эмпатии. Но это опять-таки будет ложь. Так всегда бывает, когда эгоист перестает получать желаемое. Он начинает сражаться за возврат прежнего положения дел, поскольку прежняя токсичная динамика его устраивала. Но она не устраивает вас – и то, что у вас теперь есть границы, помогает вам осознать этот факт. Возможно, вам придется дать отпор или потребовать к себе уважения, но это не делает вас психопатом. Это делает вас сильнее. Каждый раз, когда вам удастся постоять за себя, еще кусочек вашей души воскресает.

#### ***4. Вы на себе испытали психопатические цикличные отношения***

Отношения психопата с другими людьми всегда строятся по заезженному шаблону: идеализировать – обесценить – выкинуть, как мусор. Но психопат не единственный, кто действует циклично. Вы тоже проходите через фазы в отношениях. Только в другом порядке. Сначала вы идеализируете партнера – вы никогда еще никого так не превозносили. Потом вас бросают – выкидывают, и вам приходится собирать себя заново из кусков. А еще позже вы узнаете о том, что такое психопатия, и ценность бывшего партнера в ваших глазах начинает падать. Вы деконструируете образ, который сохранился у вас с фазы идеализации: точно так же, как партнер деконструировал вас, разбирая на куски, в фазе разрушения личности.

Этот цикл отличается от естественного цикла, через который проходят все после разрыва с любимым человеком. Да, часто партнеры после расставания ненавидят друг друга, но этот процесс не сопровождается бросками вверх-вниз, как на «американских горках», – смешиванием с грязью тех черт личности, которые когда-то казались идеалом. Очень жаль, но ваш единственный путь к исцелению лежит через этот токсичный цикл. Лишь после него вы начнете понимать, что все идеальное прошлое было фальшью. Иллюзией. Кривым зеркалом. Но сперва вы должны пройти через неестественный процесс уничтожения всего, чему раньше поклонялись. Не части. А всего. Потому что на самом деле ничего из этого не существовало. Лишь завершив этот труд, вы сможете обрести самоуважение и снова начать мечтать.

Кроме описанного выше процесса, вы пройдете еще через несколько. Многие брошенные жертвы психопатов занимаются киберслежкой за своими бывшими – в основном потому, что до сих пор не могут понять, что, собственно, произошло. Социальные сети отчасти помогают установить истину, но в конце концов вы поймете, что они не способствуют исцелению. Короче говоря, киберслежка считается контактом и не идет вам на пользу. Скорее всего, вы пристрастились к киберслежке еще раньше, когда сидели часами, прильнув к компьютеру, и ждали вестей и новостей от любимого человека. Он это прекрасно знал и наслаждался своей

властью над вами. Вы должны понимать, что он точно так же следил за вами, только лучше это скрывал. Например, он мог заявить, что уже давно не смотрел на ваши апдейты в Фейсбуке, а потом случайно проговоривался, упоминая какой-нибудь ваш недавний статус или перепост. Или – что не ожидал вашего звонка (хотя на самом деле гадал, почему вы так долго не звоните). В общем, не корите себя за то, что запутались в этих манипулятивных играх. Просто поймите, что это пристрастие – нездоровое, и контролируйте себя, чтобы положить ему конец.

Во время и после отношений с психопатом вы, вероятно, совершали поступки, за которые вам сейчас стыдно: лгали, выключивали чужое внимание, посылали гневные письма. Но и это не делает вас психопатом. Рано или поздно вы должны простить себя и принять решение отныне поступать более обдуманно. Тот человек – мстительный кибершпион, отзеркаливающий чужую личность с гадкими целями, – не вы. Вам понадобится много времени и усилий, чтобы очиститься от токсичных циклических отношений, но в конце концов вы сможете это сделать и тогда будете строить нормальные отношения, основанные на любви.

### ***5. Ваша эмпатия полностью дестабилизирована***

Вы еще долго будете ощущать пустоту и онемение в душе. Это естественно после психопатических отношений. Но это онемение не означает, что вы психопат. Оно означает только, что кто-то долго ранил ваши чувства и манипулировал ими и нужно много времени, чтобы они вернулись. Да, психопату тоже свойственно онемение души, но он таков от природы. Психопат никогда не станет оплакивать потерю собственной невинности или свое разбитое сердце.

Ваши чувства и эмпатия просто погрузились в зимнюю спячку. В один прекрасный день спящий медведь проснется с новыми силами. И в конечном счете вы обнаружите, что стали восприимчивей и сострадательней, чем раньше. Так что не беспокойтесь из-за теперешней душевной немoty. Она уйдет, и ее сменит нечто гораздо лучшее.

Помните, я советовал подождать несколько месяцев, прежде чем заводить новых друзей и новые отношения? Вот почему: в новых отношениях, начатых сразу после разрыва, вы не получите той же страсти и остроты чувств, какую испытали с психопатом. Вы будете раздражаться на нового партнера за то, что он не такой внимательный и не такой чувственный, а потом будете стыдиться своего раздражения. Не торопитесь заводить «постпсихопатические» отношения, потому что они только повредят и вам, и окружающим. Вдобавок к пострадавшей эмпатии вас будет донимать еще и чувство вины.

Так что перестаньте казнить себя из-за того, что не можете достичь невозможного. Дайте себе время, загляните к себе в душу и станьте себе лучшим другом. Но даже у самоанализа есть пределы – когда-нибудь вы прекратите копаться в себе и начнете просто жить. Возможно, это случится лишь через несколько лет. Но вы обязательно почувствуете, когда будете готовы. От слишком старательного копания в себе можно и с ума сойти. Но уместное количество самоанализа принесет вам мудрость и обогатит вашу способность к творчеству.

### ***6. У вас обостренная чувствительность ко злу***

На свете живет множество жертв психопатов. Каждая из них когда-то считала, что в любом человеке можно найти что-то хорошее. Но встреча с психопатом вывела их из блаженного неведения. Изучая психопатию, вы заодно лучше узнаете человеческую природу в целом. Вы начинаете понимать, каким образом психопат заманил вас в ловушку и как именно он сыграл на ваших уязвимых местах. Как он бомбардировал вас любовью. Как выработал у вас наркотическую зависимость от вашего собственного мозга.

Возможно, на этом этапе вы ощутите, что и у вас в душе есть кусочек тьмы. Вы словно слишком близко подошли ко злу и заразились. Теперь вы знаете, как лестью заставить другого человека сделать что-то для вас. Или как довести его до мыслей о самоубийстве. Но подумайте: разве это означает, что вы будете действовать именно так? Конечно нет. Вам не позволит совесть. Она и отличает вас от психопата. Не знания и умения, а совесть и поступки, которые она диктует. Следовательно, в вас нет зла, хотя вы и приобрели новое понимание людей и мира.

Как говорил один персонаж саги про Гарри Поттера, у каждого в душе есть и свет, и тьма. Важно, какую часть своей души человек слушает. Избираемый им путь и показывает его истинную сущность. Бесы осаждают всех – но кто-то идет у них на поводу, а кто-то борется с ними.

Вспомните блаженные дни, когда вы ничего не знали о психопатии. Жизнь была прекрасна. Разве вы стыдились того, что вам приятны чужие комплименты? Говоря другим добрые слова, разве вы чувствовали себя манипулятором? Совершая доброе дело, разве боялись, что преследуете собственные гнусные цели? Я полагаю, что нет. Лишь повстречавшись с воплощением зла, вы начали ставить под вопрос собственные действия и намерения. В общем, хватит об этом. Вы не психопат и никогда им не были. Раны в душе заживают, как любые другие, и вы снова обретете равновесие. Чувства и эмпатия вернуться к вам.

Вам промыли мозги, и в результате вы подозреваете всех, кто говорит вам добрые слова или делает что-то хорошее, – вы боитесь, что эти люди преследуют собственные цели. Но это не так. Любому человеку приятно услышать похвалу или иногда оказаться в центре внимания. Это приятно и вам – и не делает вас психопатом. Привыкните к комплиментам и знакам внимания от нормальных, здоровых людей. Вы помните, как вами манипулировал психопат, но пусть это не мешает вам наслаждаться одной из самых приятных вещей в мире – позитивной энергией.

Вы не психопат. Вы его полная противоположность. Иначе вы просто не задавались бы таким вопросом.

## Запоздалая реакция

**Симптомы:** ярость, подавленное настроение, жгучая ревность, бешеная круговерть мыслей, непреодолимый соблазн вступить в контакт с абьюзером.

Постигнув образ мышления психопата, вы начнете испытывать бурю неприятных чувств. Советую устроиться поудобнее – вам предстоит провести немало времени в этом положении.

На этой стадии вас нагонят все чувства, которые вам запрещались в эпоху отношений. Помните, как вы наступали себе на горло, лишь бы не раздражать партнера? Подавленные чувства никуда не делись, лишь бурлили у вас в сердце, проявляясь в виде тревоги и сомнений в себе. Но теперь, когда вы окончательно поняли, что за игру вел с вами психопат, вам стало тошно. Вы знаете, что вас обманули. Вами манипулировали. Вы чувствуете себя как после изнасилования.

### Ярость

Сомнения в себе сменяются гневом. Вы знаете правду. Вы поняли, как вас использовали, дрессировали, как вам промыли мозги. Вы вне себя. Вы хотите убить бывшего партнера. Вы хотите связаться абсолютно со всеми его родными, друзьями и знакомыми и рассказать им про его деяния. Вы хотите отправить психопату письмо с пожеланием гореть в аду.

Вы непрестанно обсуждаете психопата с родными и друзьями – вам нужно выговориться. Вас так долго умаляли и затыкали вам рот, а теперь вы можете говорить в полный голос.

Каждый раз, когда вы обвиняли партнера в изменах или лжи, он ловко передергивал и сваливал все на вас. Из-за когнитивного диссонанса вы подавляли гнев, но сейчас он наконец-то рвется наружу. Возможно, вы также почувствуете запоздалую ревность, когда поймете, что вам изменяли уже давно и что психопат намеренно провоцировал у вас определенное поведение, а потом использовал его, чтобы вызвать жалость и сочувствие у новой жертвы. Вас так замазали черной краской, что вы ощущаете жгучую потребность отмыться и оправдаться.

Эта запоздалая ярость после отношений с психопатом вполне ожидаема. Она может запоздать на месяцы, если не на годы. Я вас очень прошу: не делайте ничего под ее влиянием. Добра из этого не выйдет. Лучшее, что вы можете, это сохранять спокойствие и самоконтроль. Психопат захочет вывести вас из равновесия – ведь тогда он сможет продемонстрировать окружающим всю степень вашего безумия (и то, что вы по-прежнему в него влюблены). Еще долго после окончания ваших отношений (и даже после того, как вы прекратите все контакты) он будет использовать вас для построения треугольников.

Скажу больше. Гнев хорош только до определенного момента. Он – важная часть исцеления, но не дает долговременного мира в душе. Главная задача гнева на пути к исцелению – помочь вам выработать уважение к себе и понимание, что вы заслуживаете много лучшего.

### **Подавленное настроение**

Вы очень долго будете колебаться между подавленностью и гневом. У вас будут хорошие дни и плохие, и вам будет трудно обрести мало-мальски устойчивое настроение. Ночью вам покажется, что вы созрели для перехода на следующую стадию, а утром вы проснетесь в слезах и будете гневно орать в подушку.

Вы не хотите испытывать печаль. Или гнев. Вы этого ничем не заслужили. Вы всего лишь влюбились. Почему судьба вас за это наказывает?

Вы совершенно никуда не можете пойти – все подряд напоминает вам о бывшем партнере. Любая встреченная пара – о потерянных отношениях. По радио крутят без перерыва исключительно песни, под которые вы когда-то любили друг друга. Вы даже бокал вина не можете выпить, не разрыдавшись и тем самым не опозорив себя окончательно.

И вот вы начинаете прятаться от мира. Вы общаетесь в основном на интернет-форумах. Вас преследуют бешено скачущие навязчивые мысли. Сущей мелочи достаточно, чтобы вывести вас из равновесия. К вам возвращается ощущение границ – а может, вы начинаете их выстраивать впервые в жизни, – и вы сами не верите, что так низко пали. Только теперь вы начинаете понимать, сколько потеряли на самом деле. Сколько всего вырвали с корнем из своей жизни, чтобы освободить место для этого злодея. Вы потеряли не только друзей, деньги и кусок жизни, но и счастье. Раньше вам казалось, что мир залит солнцем, но эта картинка разлетелась на куски. Раньше вы доверяли людям, а теперь автоматически подозреваете всех.

Вам постоянно теснит грудь ощущение ужаса, словно демон обвил сердце и впился в него когтями, без устали напоминая обо всем, что вы хотели забыть.

### **Когда эмпатичные люди входят в режим саморазрушения**

Я верю, что у самых эмпатичных людей есть режим саморазрушения. Он начинает действовать, когда отношения наконец завершаются полностью и мы понимаем: мы сделали все, что могли, но этого оказалось недостаточно. Войдя в режим саморазрушения, мы проходим несколько стадий.

### **1. Форсаж**

На этой стадии вы отчаянно пытаетесь сочувствовать всем и каждому. Вы тянетесь к новым людям, пытаетесь удовлетворить все их потребности (в вашем понимании) и надеясь, что вас в ответ оценят и полюбят. Вы тратите несоразмерное количество времени и сил на обслуживание чужих нужд. В этот период вы, возможно, будете соглашаться с людьми, с которыми на самом деле не согласны, и заведете кучу связей, о которых потом пожалеете. Вы вышли в крестовый поход с целью доказать, что эмпатией можно исправить любое положение и любого человека.

### **2. Гнев**

На этой стадии вы, возможно, по-прежнему в упор не видите, что окружающие вас люди ненасытны. Вы понимаете, что ваши усилия завоевать любовь не работают, приходите в ярость и объявляете войну своей прошлой личности – всему, что вам когда-то было дорого. Да сгинет милый, услужливый человек, которым вы когда-то были. Вы больше не позволите вытирать об себя ноги. Вы чрезмерно компенсируете свою прежнюю покладистость тем, что становитесь язвительны и резки. Возможно, из-за этого вы теряете друзей.

### **3. Одиночество**

В путешествии каждого мечтателя наступает долгий период тишины и одиночества. Поначалу вы пугаетесь – особенно потому, что уже привыкли искать подтверждения своей ценности у других людей. Но в конце концов одиночество становится даже приятным. Не получая оценок со стороны, вы наконец можете сосредоточиться на своей внутренней борьбе. Теперь ваш единственный судья – вы сами, и это дает вам великую возможность открыть, кто вы на самом деле. Именно в этот период тишины и одиночества мы начинаем восстанавливать себя – с нуля, с фундамента, – после того как нас до основания разрушила встреченная на жизненном пути тьма.

### **4. Равновесие**

Вы начинаете понимать, что между состояниями, описанными в пунктах 1, 2 и 3, можно найти здоровое равновесие. Совершенно незачем сочувствовать всем и каждому. Эмпатию можно приберечь для людей, которым вы доверяете и которые вам безразличны – для тех, кто ответит вам встречной эмпатией. Вам также не нужно надевать маску «крутого парня» или злобной стервы, чтобы об вас перестали вытирать ноги. Уважайте себя, и окружающие тоже отнесутся к вам с уважением. И наконец, не обязательно жить отшельником, чтобы избежать боли. На свете множество хороших людей. Пройдя курс саморазрушения, вы сможете снова жить в этом прекрасном и волшебном мире. При соблюдении здорового баланса ваши качества превратятся в волшебные дары, которые останутся при вас до конца жизни.

Чтобы нажать кнопку, запускающую режим саморазрушения, многим нужны годы, а то и десятилетия. Когда кнопка нажата, поначалу чувствуешь себя хрупким и незащищенным. Но в конце концов эмпатичным людям надо пройти этот путь. Так мы начинаем формировать границы. Так мы учимся снова любить жизнь, но на этот раз, кроме способности удивляться миру, обретаем еще и капельку мудрости.

### **Разоблачение психопата: нужно ли предупредить следующую жертву?**

Мы все через это прошли. И вы благодаря удачному поиску в Сети наткнулись на статью о психопатии – и начали понимать, что с вами произошло. Вам не по себе, вы в ярости, в ужасе и испытываете еще массу неприятных эмоций.

Многие из нас первым делом рвутся:

- 1) разоблачить психопата;
- 2) предупредить следующую жертву.

Вас так и подмывает скопировать пару абзацев из только что обнаруженной статьи и отправить психопату и его очередной жертве – пускай знают, что вы их раскусили!

*Вы исходите из следующего предположения:* «Психопат испугается, что я вижу его насквозь, – небось тогда уже не будет этак снисходительно ухмыляться! А жертва прочитает письмо, опознает все «красные флажки» и немедленно бросит психопата. Мы с ней подружимся и будем каждый день пить кофе вместе».

*А вот что произойдет на самом деле.* Психопат использует ваше письмо как доказательство вашей одержимости, озлобленности и ненормальности. Не забывайте, что о таком явлении, как психопатия, мало кто знает и мало кто стремится узнать. Вас воспримут как человека, который до сих пор влюблен и не может успокоиться после разрыва. Ваши иступленные послания будут использованы для построения треугольников с новой жертвой. В результате она почувствует себя еще более особенной и любимой. Ваше «безумие» лишь сильнее сплотит психопата и его жертву.

Потому и ваше послание к жертве не возымеет успеха. Вспомните себя в период идеализации и бомбардировки любовью. Неужели тогда вы бы поверили письму, в котором «любовь всей вашей жизни» называют психопатом?

Впрочем, если вы все равно все это уже проделали, не беспокойтесь. Жизнь не стоит на месте, и иногда обстоятельства оборачиваются в вашу пользу. Когда-нибудь потом – когда психопат использует и выбросит и эту жертву – она вспомнит и оценит, что вы пытались ее предупредить. И вообще в вашем всеобъемлющем желании отомстить нет ничего постыдного, учитывая, как с вами поступили.

Но вы заслуживаете счастья, а счастье начинается с правила «Никаких контактов». Вашему сердцу нужно много времени и любви, чтобы исцелиться, но этого не произойдет, пока вся ваша энергия направлена на разбор чрезвычайно токсичной динамики отношений.

Делитесь своей историей, давайте выход гневу, пишите письма, только не посылайте их. Все это – важные части процесса. Спросите тысячи участников форумов, и они подтвердят, что однажды вам станет гораздо легче. Наступит время, когда вам будет все равно, нашел ли ваш бывший партнер кого-нибудь еще. Дни будут превращаться в недели, недели – в месяцы, и однажды вы перестанете их считать и начнете жить ради себя. Это и есть цель путешествия – взрастить уважение к себе, доброту к себе и способность испытывать счастье.

## **Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)**

**Симптомы:** онемение, чувство отключенности от мира, наплывы воспоминаний, нездоровая реакция на внешние стимулы, отвращение к любви и сексу, раздвоение личности, изоляция.

Прожив все чувства, которые вам нужно было испытать, вы будете истощены и сломлены. Вы сами понимаете, что нельзя бесконечно ходить в подавленном состоянии и злиться. Давать выход эмоциям можно и нужно, но наступает момент, после которого это занятие превращается в злокачественное пережевывание прошлого. Вы знаете, что уже никогда не будете вместе с абьюзером, и понимаете, что прошлого не изменить.

Так что же дальше? Как пережить абьюз и вернуться к обычной жизни? Вы учитесь жить без обильных похвал и лести, к которым так привыкли. Вам кажется, что мир изменился. Стал безжизненным. Унылым. Безнадежным.

Вы болезненно реагируете на вполне безобидные вещи. Это мешает вам получать удовольствие от романтической встречи или общения со старым другом. Вы все время начеку, везде видите манипуляции и «красные флажки». Вы обижаетесь на самые невинные шутки. Тревога не унимается – вы знаете, что любой человек может оказаться врагом.

Пообщавшись с кем-нибудь, вы рассматриваете каждую минуту встречи под микроскопом и составляете список причин, по которым вам следует немедленно выкинуть этого человека из своей жизни. Потом вас охватывает стыд за такие мысли и чувство вины перед старым другом. Ваше мнение обо всех знакомых будет колебаться на 180 градусов – совсем как когда-то ваше мнение о психопате. Вы примеряете пережитый кошмар ко всем аспектам своей жизни, хотя психопат в ней давно уже не фигурирует.

Вопреки распространенному мнению, чтобы страдать от ПТСР, не обязательно быть ветераном войны или жертвой похищения. Ваша ситуация отвечает всем критериям ПТСР.

**1. Вы подверглись воздействию травмирующих событий.** Да, абьюз со стороны любимого человека травмирует вас и меняет всю вашу последующую жизнь.

**2. Постоянное переживание заново.** Да, вы подвергались абьюзу многократно в ходе цикла «хороший – плохой».

**3. Устойчивое отрицание и эмоциональное онемение.** Да, именно такой механизм вы выработали у себя, чтобы постоянно оправдывать поведение психопата.

**4. Устойчивые симптомы возбуждения, не наблюдавшиеся раньше.** Да, вы начинаете испытывать нервное возбуждение в фазе запоздалой реакции, оно проявляется как тревога и страх.

**5. Симптомы длятся более месяца.** Да, большинству жертв абьюза нужно от года до двух, чтобы научиться снова любить людей и доверять им.

**6. Вы испытываете значительное нарушение функций.** Скажите мне, как вы себя чувствуете? Думаю, «нарушение функций» – это еще слабо сказано.

Поняв, что пережитое сильно повлияло на химический баланс вашего мозга, без колебаний обратитесь к специалистам в области душевного здоровья – к тем, кто знает, как бороться с этим нарушением, мешающим вам выздороветь. В нем нет ничего позорного – главное, найдите подходящего специалиста. Мне самому невероятно помогла психотерапевт, которая специализируется в помощи жертвам абьюза. Работа с ней изменила всю мою жизнь, и ей я обязан значительной частью своего теперешнего душевного мира. Но не забывайте, что среди психотерапевтов, как среди любых других специалистов, есть хорошие и плохие. Если вы обратились к кому-то, помните, что он или она может вам понравиться или не понравиться. Вы в полном праве решить – будете вы работать с этим терапевтом или пойдете искать другого. Терапевтов на свете множество, поэтому не смиряйтесь, если ваш теперешний не устраивает вас на сто процентов. Доверьтесь своей интуиции – она поможет найти полностью подходящего вам специалиста.

## ИСТИНА ТОРЖЕСТВУЕТ

Людам, повстречавшим психопата, социопата или нарциссизма, часто кажется, что их коснулось чистое зло. Их необъяснимо преследует постоянная тревога, сомнения в себе, черная туча. Кажется, что из них высосали жизненную энергию. То, что когда-то радовало, больше не приносит счастья. Так действуют люди, лишённые совести, на эмпатичных людей – встреча с человеком без души меняет всю жизнь человека с душой. В конце концов этот эпизод будет одним из самых важных в вашей жизни.

Вы научитесь видеть мир и себя в истинном свете. Силы понемногу вернуться к вам, а ваш дух научится черпать силу внутри себя, и его невозможно будет сломать.

### **Полная переделка**

Самое распространенное чувство, связанное с ПТСР, – беспомощность. И во время, и после абьюза вы бессильны хоть как-то изменить свое положение. Вы понимаете, что вас обольстили, обвели вокруг пальца, использовали и выбросили и что вы совершенно ничего не могли бы сделать, чтобы это предотвратить. И как раз когда вы думали, что ниже падать уже некуда, пришел психопат и забрал у вас оставшиеся крохи собственного достоинства. Он специально позаботился о том, чтобы вы вели себя максимально истерично и постыдно. А сам психопат, как бы омерзительно ни вел себя, со стороны всегда казался победителем (я остановлюсь на этом подробнее в последующих главах).

Когда вы поймете, что для партнера все это было забавой, ощущение бессилия еще больше обострится. Вы припомните каждый раз, когда валялись у партнера в ногах, вымаливая любовь, – теперь вы знаете, что он молча наслаждался этими сценами. Вы вспомните, как он называл вас безумной и ревнивой, – теперь вы знаете, что были правы и что он уже тогда вам изменял. И вы думаете: «Вот если бы он позвонил или написал мне еще раз – единственный, последний раз! Тогда уж наступит моя очередь его игнорировать».

Иными словами, вы хотите вернуться в прошлое и все переделать. Я полагаю, что таким образом ваш дух исцеляется после ситуации, в которой вы были абсолютно бессильны. Ваше воображение – чрезвычайно мощный инструмент, нацеленный на прекращение душевных страданий. Так что не стесняйтесь – если вас одолевают мучительные воспоминания, мечтайте сколько влезет. Возвращайтесь в прошлое и все переделывайте. Конечно, противный зануда, сидящий у вас в голове, будет помнить, что это все не взаправду, но воображение для нас настолько реально, насколько мы этого хотим.

Может быть, в ответ на злобную критику партнера вы не просили и умоляли, а хохотали ему в лицо. Может быть, вы не рассыпались в извинениях, а сами потребовали извинений. Может быть, вы не плакали, когда вам объявили бойкот, а сами ответили таким же бойкотом. Может быть, это не вас бросили максимально унижительным способом, а вы сами хлопнули дверью и ушли навсегда.

Короче говоря, вы переделываете все эпизоды, в которых вас поставили на колени. Вы не доставляете психопату такого удовольствия – любоваться, как вы лихорадочно гоняетесь за ним. Вместо этого вы, вооружившись новыми знаниями о психопатии, сохраняете хладнокровие и обставляете психопата во всех его играх.

Такие игры воображения не просто естественны после отношений абьюза – я считаю их более здоровой реакцией, чем постоянное повторное проживание одной и той же травмы. В фазе обесценивания вы задействовали фантазию, чтобы замаскировать абюз и приписать партнеру несуществующие хорошие качества. Так почему, скажите на милость, вам нельзя использовать то же самое, чтобы проработать эту боль?

Со временем вы поймете: вам нечего стыдиться той несчастной души, которой вы когда-то были – исступленной, сломленной, тревожной, слетевшей с катушек. Вы просто хороший человек, попавший в очень дурную ситуацию. Вспышки и выбросы – результат того, что вашими лучшими качествами злоупотребили и пытались уничтожить их совсем. Я не сразу к этому пришел, но сейчас, глядя на тот ходячий ужас, которым когда-то был, я чувствую определенное уважение к этому человеку. Он делал все, что мог, находясь в невозможном положении, и за это я всегда буду его уважать.

Конечно, в глубине души мне хочется вернуться назад на машине времени и спасти его – но, по-моему, такая полная переделка не пошла бы на пользу ни ему, ни мне.

### **После тьмы – новая боль**

После встречи с психопатом вам кажется, что жизнь на некоторое время остановилась. Вы с головой уходите в сбор информации, в получение положительных стимулов, в исцеление. Вы восстанавливаете себя, и пусть весь мир подождет. Но рано или поздно жизнь входит в обычную колею. А раз так, в ней по-прежнему случается то, что причиняет боль. Смерть друга или родственника, еще один разрыв близких отношений, потеря домашнего животного, болезнь, что угодно другое – пока человек жив, ему не избежать боли. Но после встречи с психопатом любая боль ощущается вами по-иному. Вы все время будете ловить себя на мысли: «Вот если бы я никогда не повстречал(а) психопата, я бы сейчас справился(лась) гораздо лучше!»

Вы казнитесь и изводитесь, обнаруживая, что любая жизненная проблема, даже не имеющая ничего общего с вашими давними токсичными отношениями, все же заставляет о них вспоминать.

Это особенно сильно проявляется в случае очередного разрыва. У вас только-только забрезжила надежда на счастье с кем-то другим, и вы наконец забыли о психопате. Но тут надежда рухнула – и все тогдашние воспоминания нахлынули, словно вторая волна разрушения личности, хотя психопат давно исчез из вашей жизни.

Я считаю, что эти чувства на самом деле не имеют никакого отношения к психопату. Ваш дух изменился, стал более чувствительным и уязвимым для печали. Возможно, вы сочтете, что для вас это плохо – ведь теперь вы слабы именно тогда, когда вам больше всего нужна сила.

Но у негативной энергии, прилив которой вы ощущаете, есть большая и важная цель. Вместо того чтобы копаться в старых воспоминаниях, позвольте себе их отпустить. Плачьте столько, сколько вам нужно. Посылайте волны любви, чтобы исцелить боль или коснуться того, чего уже нет. Вы почувствуете усталость, но вместе с ней и душевный мир. Вы подключились к чему-то большему, чем вы сами.

Вы уже не сможете переживать печаль так, как до встречи с психопатом. Но это не обязательно плохо. Вам будет нехорошо только в самом начале, до того, как вы поймете, куда направлять все эти новые, бушевающие вас эмоции. Поэтому вы возвращаетесь в наиболее знакомое состояние – жизненный момент, когда вам было хуже всего. Но скоро вы научитесь работать с болезненными переживаниями и направлять их в более здоровое русло.

Вот еще одна вещь, которую нужно помнить, когда вам плохо: в результате встречи с психопатом и всего, что она с собой принесла, в вашей жизни появилось много нового и замечательного. Большинство жертв психопата потом находят более верных друзей, более здоровые отношения, уважение к себе, границы и более прочную связь с человечеством.

Негативные мысли иногда растут как снежный ком. В такие моменты полезно вспоминать, какой огромный путь вы уже прошли. Похвалите себя за то, что возродились из пепла.

Вы пережили тьму. И можете ее больше не бояться.

### **Стыд**

Прожив самые ранние, некрасивые стадии утраты, многие жертвы начинают стыдиться себя и того, что произошло после разрыва с партнером. Они не могут поверить, что пали так низко – что умоляли другого человека о капле принятия и доброты. Кажется, что это оскорбительно для самой вашей души, – и правильно кажется.

Еще хуже то, что вы, вероятно, произносили многочасовые речи в свою защиту, обращаясь ко всем, кто готов был слушать. Вы опровергали воображаемые аргументы, пытались объяснить, почему изменили мнение о партнере, и провозглашали, что он на самом деле не идеал, которым вы объявили его когда-то, а психопат и абьюзер.

Сами того не сознавая, жертвы психопата после разрыва еще долго ищут одобрения во внешних источниках. Эта привычка сохранилась у вас еще с тех пор, когда ваша самооценка полностью зависела от переменчивых мнений психопата. Продолжая строить отношения с людьми по такой же схеме, вы можете обеспечить себе несколько стыдных воспоминаний – особенно если всегда гордились своей независимостью от чужих мнений и позитивным взглядом на мир.

Над вашей (в целом – хорошей и продуктивной) жизнью словно нависла большая черная туча. Ваша жизнь – словно мешочек стеклянных шариков, высыпанный на пол. Мысли и чувства разбежались в разные стороны, и совершенно невозможно найти в них какую-либо ясность и истину. Очень постепенно, на протяжении многих месяцев, вы собираете шарики обратно в мешочек. Чем дольше вы этим занимаетесь, тем яснее видите, что случилось на самом деле и как могло выглядеть ваше поведение со стороны.

Но не беспокойтесь об этом. Простите себя и живите дальше, как давно сделали все остальные. Никто не думает о вас так много, как вы сами. Эти слова могут показаться грубостью, но я думаю, что они на самом деле учат смирению, как мало что еще. Они – напоминание, что каждый человек каждый день сражается в своей собственной битве. Большинство людей, с которыми вы имеете дело, наверняка давно забыли ту глупость, которую вы сморозили неделю назад, – если только вы сами не будете о ней все время напоминать.

Старайтесь сосредоточиться на сегодняшнем дне. Вас ждет так много хорошего! Вы узнаете о себе и о мире столько, сколько никогда и не мечтали. Ведь если у вас раскатились стеклянные шарики, иногда, чтобы их подобрать, приходится залезать в самые странные и неизведанные места!

### **Возвращение когнитивного диссонанса**

Старинная поговорка гласит, что время лечит все раны. В какой-то степени это правда. Проблема с выздоровлением, однако, в том, что оно подталкивает вас забыть, насколько плохо вам на самом деле было в тех отношениях. Таков исцеляющий механизм души – избирательная амнезия, защита от мучительных воспоминаний. Возможно, вы поймаете себя на желании простить своего бывшего и пригласить его пообедать вместе – просто чтобы получить какое-то ощущение завершенности и душевный мир.

Не совершайте эту ошибку! Вас просто втянут обратно в те же самые игры. Вы проецируете новообретенный оптимизм и ощущение счастья на воспоминания о прежних отношениях. В какой-то степени это даже полезно, поскольку помогает избавиться от навязчивых мыслей. Но поддаваться таким порывам ни в коем случае нельзя. Заметьте для себя, что вы продвинулись на пути исцеления, и не забудьте похвалить себя за старание. Следует понимать: вам стало лучше именно потому, что вы не общались с психопатом, а не потому, что вы уже готовы искать завершения. Если вы снова впустите психопата в свою жизнь, это лишь отбросит вас назад, на более раннюю стадию.

В последней главе этой книги я более подробно поговорю о прощении. Пока что у вас только два дела: продолжать жить по правилу «Никаких контактов» и заботиться о себе.

### **Травма и два мира**

Выздоровливая, вы будете испытывать странные ощущения, и вот одно из них: вам будет казаться, что вас сразу двое – доверчивая, жизнерадостная душа из эпохи до абьюза и озлобленная, параноидальная развалина, которой вы стали. Но я думаю, что это описание слишком поверхностно.

Давайте представим себе, что вместо двух вас существует два мира. Материальный, который вы постоянно видите и слышите. И другой, который вы постигаете лишь сердцем, – особая связь со Вселенной и всем живущим в ней. Я думаю, что от рождения мы подклю-

чены к обоим. Но, по мере того как мы взрослеем и общество обтесывает нас, мы начинаем однозначно предпочитать первый из миров. Связь со вторым, невидимым и неслышимым, мало-помалу слабеет.

Чтобы это компенсировать, мы вырабатываем мощную защиту, которая должна обеспечить нам безопасность и уверенность в выбранном мире. Эта защита прикрывает наши глубоко спрятанные уязвимые места, большое самолюбие, неудачи. Мы начинаем судить по внешности вместо того, чтобы заглядывать вглубь. Нам так удобно. Мы вырабатываем защиту, которая дает нам «силу». Конечно, мы определяем эту силу исключительно в терминах материального мира.

На жизненном пути защита изнашивается, словно ее трут наждаком. Превратности жизни, потери, разбитое сердце. Мы очень медленно восстанавливаем связь с другим миром, набираясь мудрости и деликатного сострадания к окружающим. Мы со стыдом вспоминаем себя прежних, удивляясь, как могли быть такими толстокожими. Во всяком случае, так я себе представляю нормальный процесс.

Но при травме все происходит по-другому.

Защита не снашивается постепенно, а разлетается на куски в единый миг. Вы так тяжело ранены, что защита не выдерживает. Она разрушается бесповоротно.

Это ощущается как тяжелое состояние разъединенности с миром. Вы бросаетесь на окружающих и причиняете им боль. Вы слишком хорошо видите все их прегрешения, но не замечаете собственных – ведь вас приучали именно к такому поведению. Вы беспомощны и назойливы. Вы прирастаете к любому, кто готов слушать ваш горестный рассказ. Вам безразлично все, что когда-то радовало. Вы с нежностью вспоминаете себя прежнего – по-видимому, гораздо более оптимистичного человека.

Да, на вас действительно страшно смотреть. Но в каком из двух миров вы при этом находитесь?

Исцеляясь от ран, вы начинаете находить мир в местах, куда не заглядывали с детства. В воображении. В духовности. В любви. Я имею в виду настоящую любовь, а не нарциссическое почесывание нашего воспаленного эго, которого мы жаждали от психопата. Пустота в душе начинает заполняться эмпатией и состраданием – качествами, которые были даны вам с самого начала.

Бездумная суэта на вечеринках вас уже не удовлетворяет. Вы начинаете искать глубоких философских бесед с родственными душами. Иногда вы замечаете, что перестали вписываться в ту или иную, прежде близкую вам компанию. Вы расстраиваетесь, когда друзья не понимают всей важности таких тем, как психопатия и эмпатия. Вам предстоит обнаружить, что большинство людей по-прежнему уютно живет под прикрытием мирской защиты, как когда-то жили и вы, а потому психологические проблемы их не интересуют.

Вы пытаетесь лавировать меж двумя мирами, объясняя все трудности своим раздвоением. Как бы вы ни старались, вы не можете вернуться к своему старому «я» – кажется, гораздо более счастливому и невинному существу. Но наряду с этим вы замечаете, что ваше взаимодействие с окружающими становится значительно более здоровым. Вы выработали границы, самоуважение и ощущение собственной ценности. Вам не нужна мирская защита, чтобы быть собой. Это очень странное ощущение.

А со временем вы поймете, что отсутствие защиты также не мешает быть счастливым. Теперь ваше самоуважение исходит – как и следовало ожидать – от вас. Вы поймете, насколько богаче становятся дары Вселенной, когда человек умеет ее слушать.

Осваиваясь понемногу в собственной душе, вы поймете, что травма вас не уничтожила. Она разбила на куски вашу защиту и открыла канал связи с другим миром – со всем человечеством. Вы не потеряли детское умение удивляться. Оно всегда было с вами, но теперь вы знаете достаточно, чтобы мирно, радостно и мудро обитать в обоих мирах.

Вы научились чувствовать чужую боль – и потому строите более глубокие и более осмысленные отношения. Вы понимаете, что обрели нечто особое, такое, чем нельзя делиться с кем попало. Вы прислушиваетесь к тихим уголкам мира и впитываете покой. Вы не боитесь одиночества: для вас время, проведенное наедине с собой, – это время в том, другом мире.

Однако вот что следует помнить всем пережившим травму: в вас нет никакого изъяна. Вы прекрасны. Вас поставили в невозможную ситуацию, но вы выжили. У вас грубо отобрали невинность. Вы подверглись насилию. Но вопреки всему вы отвоевали обратно нечто такое, на поиски чего у многих людей уходит вся жизнь.

Вам больно ступать по жизненному пути, но этот путь – особый. У Вселенной есть на вас планы. Не забудьте, на свете есть и люди, которым вход в духовный мир загражден навеки. Психопатам туда хода нет, и потому они так ненавидят эмпатов. Вы для них – живое напоминание о недостижимом. Они умрут здесь, в материальном мире, так и не подключившись к огромной Вселенной.

Иногда мне кажется, что из духовного мира происходят «протечки» в наш. Их можно почувствовать. Неподъемная печаль – чья-то чужая, не ваша. Радость за друга, хотя вам вроде бы радоваться не с чего. Странные «совпадения», когда два человека одновременно думают друг о друге. Все люди каким-то образом связаны между собой. Например, мы с вами – через эту книгу.

А теперь представьте себе, что два мира сливаются воедино. Получится место, где чувства и сострадание видны всем. Где наши души взмывают в небо, как птицы, распевая песни радости. Где мы видим чужую боль – как терновые плети, обвивающие сердце. Едва тлеющий огонек в страдающей душе. Но видим и чужую радость – как разноцветное сияние, исходящее из сердца.

Это был бы невероятно прекрасный мир – для нас, но не для психопатов. Потому что если два мира сольются, получится мир эмпатии, в котором психопаты существовать не могут.

Так давайте вместе трудиться, чтобы сблизить два мира. Чтобы развеять тьму и дать понять всем эмпатичным людям, что они прекрасны. Никогда не стыдитесь, что вы подвергались абьюзу. Не стыдитесь своего прошлого. Вы не зря оказались в этой точке пространства и времени. И все только начинается.

## Потеря розовых очков

**Симптомы:** глубокая печаль, скорбь, одиночество, принятие, изменение картины мира, надежда, случайные проблески мудрости.

Между печалью и депрессией есть разница. Депрессия отупляет и пугает безнадежностью. А печаль прекрасна и светла – это момент, когда душа готовится начать все заново.

Когда ощутите глубокую печаль, знайте – скоро забрезжит свет в конце тоннеля. Ваше сердце готово совершить переход из фазы опустошенности и аномальной реакции на внешние стимулы. Вы наконец оплакали потерю любимого человека – и теперь готовы оплакивать себя. От непрерывных мыслей о другом человеке вы вдруг переходите к мыслям о том, что в итоге всего этого потеряли вы.

Большинство жертв обнаруживает, что потеряно многое: друзья, деньги, карьерные возможности, уважение к себе, здоровье, собственное достоинство. К счастью, потерянное можно снова найти. Вы обнаружите, что по возвращении к корням все утерянное к вам вернется. Кое-что будет даже лучше, чем прежде – особенно дружеские и любовные отношения.

Но одного вы никогда не обретете вновь – розовых очков. Я не имею в виду невежество или наивность. В данном случае розовые очки – это прекраснородушная уверенность, что в любом человеке есть крупница добра. Это доверие и любовь, которые вы чистосердечно дарили людям.

Вы больше никогда не будете так видеть мир.

Я не хочу сказать, что вы стали сверхподозрительны и циничны. Просто теперь вы более реалистично смотрите на мир и на людей вокруг себя. Вы уже не проецируете на них собственную доброту, сами того не замечая, а составляете объективное мнение, глядя на их поступки. Видите, потеря розовых очков – это совсем не так плохо. Вам только придется немного погрустить – ведь не знаешь, что теряешь невинность, пока не потеряешь ее окончательно.

Многие люди, пережившие абьюз, обнаруживают, что до сих пор не научились выражать гнев или печаль. От них всегда требовали, чтобы они бодро и безропотно прислуживали окружающим. Поэтому они научились поддерживать в сердце упрямый огонек, заставляющий во всем видеть хорошее – даже если все признаки кричат об обратном.

Но вы в конце концов поймете, что залить психопата светом не под силу даже огоньку вашего сердца. А ведь вы пытались. Потому и когнитивный диссонанс у вас так силен. Много месяцев вас швыряли от идеализации к обесцениванию и обратно, и вы никак не могли понять, какая из этих стадий настоящая. Вы пытались рассуждать логически. Конечно, партнер вас любит, ведь он сам так сказал. Но вы тут же смотрели на его поступки, а они говорили отнюдь не о любви. Вы нутром чувствуете, что любящий человек не станет вас унижать, критиковать, обманывать, изменять вам. Любящий человек никогда не доведет вас до мыслей о самоубийстве. Любящий человек никогда не станет высмеивать вас за то, что вы обиделись.

И чем больше вы думали об этом, тем больше злились и падали духом. Психопат пожирал ваши мысли, и огонек у вас в душе начал меркнуть. Ему не под силу было преобразить психопата, и он начал впитывать психопатический яд, тускнея с каждым днем.

Время шло, и вы начали ощущать гнев и пустоту, как никогда в жизни. На протяжении большей части отношений вы, скорее всего, даже не умели выразить свои чувства. Поэтому с виду вы оставались той же услужливой и жизнерадостной персоной, в которой нуждались все и чьи услуги все принимали как должное. Вам было неудобно беспокоить людей своими чувствами. Но в глубине вашего существа что-то менялось. Огонек почти погас, и вы вдруг обнаружили, что люди вас злят и раздражают – те самые люди, которых вы считали своими друзьями.

После каждой встречи с ними вы возвращались домой и часами пытались понять, что произошло. Кто все это делал и говорил? Точно не вы. Вы несли бог знает что, и теперь вам противно вспоминать исходившие из вашего рта сплетни и злословие. Однако слушатели были в восторге. Но огонек вашей души уже не в силах оправдать сегодняшние разговоры, сочтя их безобидным юмором. Вы остаетесь наедине с мрачной реальностью: вы подобрали себе окружение из чрезвычайно недобрых людей.

Вы чувствуете себя как севшая батарейка, которой тем не менее предстоит вывести ракету на орбиту. Силы у вас на нуле. Вы бы и хотели бездумно любить всех и каждого, как раньше, да не выходит. Вас расстраивают недоброта и неискренность – даже в тех ситуациях, где вы их раньше не замечали.

Вероятно, вы долго помнили психопата – не потому, что он хороший человек, а из-за вашего внутреннего света. Когда вы были с психопатом, то каждый божий день получали свою награду за то, что в упор не видели плохого и превозносили до небес посредственное. Теперь те отношения ассоциируются у вас с вашим душевным светом, но это не значит, что вы были счастливы из-за отношений. Это значит, что вы были счастливы из-за своей невинности, из-за розовых очков, потому что они защищали ваше хрупкое и нежное сердце.

Умение отличить розовые очки от подлинного счастья необходимо для исцеления. Да, когда-то вы испытывали эйфорию – в обществе психопата, в обществе друзей, которые вас унижали. Но это не значит, что тогда вам жилось хорошо. Точно так же сейчас вы время от времени бываете печальны, но это не значит, что вам живется плохо. Напротив, в вашей жизни произошел решительный поворот к лучшему. Вам просто трудно снова выйти в мир без огонька в душе.

Но это и не нужно! Огонек вас никогда не покидал. Он просто ждал. Да, сейчас он слишком робеет и прячется. Но по мере того, как вы начнете вырабатывать самоуважение и границы, он окрепнет. А когда вы начнете исследовать любовь и духовность, он запылает ярче прежнего.

Очень многие жертвы абьюза тоскуют по прошлому, по «нормальной», «счастливой» жизни. Но была ли она нормальной и счастливой? Сколько времени в прошлом вы теряли на то, чтобы закрыть негативное видимостью позитивного? Какую часть этой картины мира составляла проекция вашего собственного «я», в то время как другие проецировали на вас собственный яд? Когда внутренний огонек гаснет – особенно после такой травмы, – приписывать собственную доброту окружающим становится гораздо труднее.

Потому я и говорю, что вы тоскуете не по прошлому, а по своему внутреннему огоньку, который привыкли ассоциировать с этим прошлым.

Я заметил, что у всех участников PsychopathFree.com есть одна общая черта. Никто из них не стремится снова погрузиться в ту давнюю тьму. Ни один человек. Они не хотят снова оказаться жертвами. Они хотят отвоевать обратно счастье и радость. Они гневаются на то, что кто-то вызвал у них гнев. Они всю жизнь старались прощать чужие грехи. Неужто лишь для того, чтобы встретить на жизненном пути психопата – человека, творящего непростительное? За что им это? Какой в этом был смысл? Почему судьба походя разрушила их личности, сломала и опустошила их?

Со временем вы найдете собственные ответы на эти вопросы. Ваша невинность была дивным сокровищем, но вот ведь парадокс: вы не знали, что оно у вас есть. Поэтому вы вливали столько любви и заботы в посторонних людей. Все дело в том, что любить себя вы еще не научились. Исцеляясь, вы как раз этому и учитесь. Вы делаете бесповоротный шаг в нужном направлении. Вопреки всем страхам вы обретаете уважение к себе и начинаете выстраивать здоровые границы. Вы больше не подлаживаетесь под других. Вместо этого вы считаете, что другим следовало бы брать с вас пример – проявлять эмпатию, любовь, общительность, творить, прощать, брать на себя ответственность, делать добро... Стать одной из добрых душ, что шагают по земле и каждым касанием передают доброту.

Если ваш внутренний огонек погас, вы уже не можете использовать его для починки чужих сломанных душ. Поэтому вместо страдальцев, нуждающихся в починке, вокруг вас собираются люди, у которых с вами много общего и которые ценят ваши лучшие качества. Но эта магия начинает твориться лишь после того, как вы избавитесь от розовых очков и начнете видеть мир – и себя – в свете истины.

Главное в вашем путешествии – вы. Так было всегда. Когда вы это поймете, то будете готовы к свободному полету.

## **Свобода**

*Вашему духу может даровать свободу то же самое воображение, которое его когда-то поработило. Зная это, вы берете на себя полную ответственность за человека, которым собираетесь стать.*

## Оглядываться назад, двигаться вперед

Когда вы окончательно и по-настоящему освободитесь из-под власти психопата, то сможете оглянуться назад и посмотреть на пережитое не через призму эмоций. Вы начнете понимать, что ничего не потеряли. Что вам, в сущности, повезло.

Да, я знаю, поначалу в это невозможно поверить. Психопат всегда выглядит победителем – такой образ он демонстрирует миру. Кажется, что психопаты – вечные победители, поскольку они, истязая своих жертв и меняя их на новых, безмятежно улыбаются. Всему миру они кажутся славными, искренними ребятами. Вы оказываетесь на самом дне, а психопат гарцует по жизни еще радостней обычного, в сопровождении своей новой любви. Но это все иллюзия. Психопат подделывает внешние приметы успеха, чтобы впечатлить окружающих и помучить бывших жертв. Победители так себя не ведут. Так ведут себя неудачники, отчаянно стараясь убедить себя и других в своем превосходстве. Психопат не способен на самые прекрасные человеческие чувства: любовь, доверие, сострадание. Да, он удачно обвел очередную жертву вокруг пальца, но человек, добившийся цели, – совершенно не обязательно победитель.

Итак, ваш бывший утанцевал в закат с новой пассией, но вы забыли кое-что важное. Разве может человек, только что с наслаждением истязавший вас, выстроить идеально счастливые отношения с другим партнером, да еще так быстро? Конечно, нет. Это невозможно ни с эмоциональной, ни с логической точки зрения.

Возможно, вы мечтаете, чтобы ваш бывший бросил свою новую пассию и тем подкрепил вашу самооценку. Но это ничего не изменит. Психопат будет повторять цикл абьюза до самой смерти или до момента, когда решит остановиться на определенной удобной жертве. Вам совершенно ни к чему сидеть и ждать. Что бы ни случилось, психопат все равно будет создавать видимость успеха и счастья. Вам не суждено увидеть его крах и утешиться. Вместо этого вы поймете, что вся его жизнь – декорация, фальшивка.

## Аномалия

**ано-ма-лия** (сущ.): отклонение от нормы, от общей закономерности; неправильность.

Во время отношений с психопатом и после разрыва вы, вероятно, вели себя нехарактерным образом: то взрывались гневом, то умоляли, то валялись в ногах, то пытались отомстить, то писали гневные письма, то просили прощения, винили то себя, то других – в общем, совершенно не похожи были на себя обычного, покладистого весельчака. Вероятно, вам стыдно за ваше тогдашнее поведение. Пора отпустить этот стыд. Любой эмоционально здоровый человек отреагирует на абьюз выбросом эмоций. А то, что вам теперь стыдно, означает, что вы раскаиваетесь, иными словами – что у вас есть совесть.

В фазе идеализации вас обманом ввели в состояние иступленного возбуждения. В фазе абьюза вы всеми силами цеплялись за эту искусственно созданную иллюзию мечты. Когда психопат играл с вами в молчанку, вы терзались, пытаясь понять, что сделали не так. (Знаете ли вы, что, когда вам объявляют бойкот, у вас в мозгу активизируются те же рецепторы, что и при физической боли?) А потом ваш мучитель среди бела дня упорхнул с другой, словно вас вообще никогда не было на свете.

Разве человеческое сердце может такое вынести?

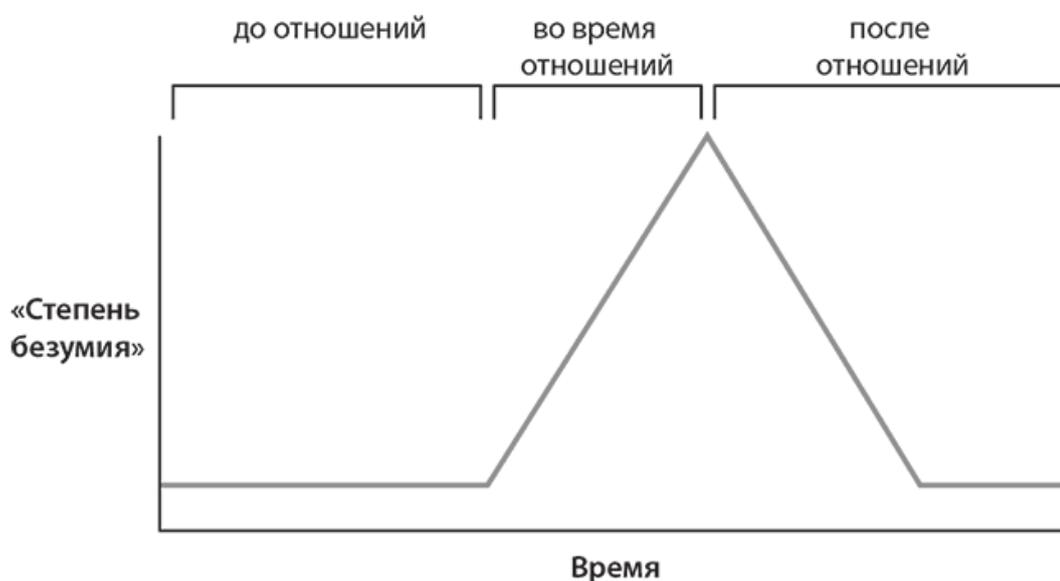
Ответ: не может. Вот потому ваша личность и трансформировалась так, что вы себя едва узнаете. Вы раз за разом взрывались, как эмоциональный снаряд, в попытках – по-

человечески весьма понятных – отреагировать на совершенно нечеловеческое обращение. А теперь вы остались с ворохом постыдных воспоминаний и сомнениями в том, что вы сами такой уж хороший человек.

Но разве это – типичное для вас поведение?

До того как этот человек вошел в вашу жизнь, вы так себя не вели. И после того, как он исчез из вашей жизни, вы тоже себя так не вели. О чем же это говорит? Я предпочитаю воспринимать информацию визуально, поэтому нарисовал график (на следующей странице).

Если предположить, что в среднем нормальном человеке есть некоторая доля безумия, и добавить вполне ожидаемое повышение безумия в период выздоровления, выброс в середине графика все же кажется аномально огромным (с научной точки зрения, конечно). Учитывая, что в отношениях со всеми, кроме психопата, у вас таких выбросов не было, можно обоснованно предположить, что резкое повышение уровня безумия в данном случае является аномалией.



Эта аномалия была ситуационной, то есть специфичной только для этого, странного и чрезвычайно болезненного для вас, случая. Когда начнется выздоровление, понадобится немало времени, чтобы жизнь опять вошла в здоровую (более здоровую, чем раньше) колею. Но суть в том, что выздоровление начнется, лишь когда вы примете правило «Никаких контактов» относительно этого человека, и ни секундой раньше. Что же это говорит нам о его влиянии на вас? Благотворным оно было или вредоносным? Вспомните свою Константу и скажите: разве вы испытывали такие странные вспышки безумия в общении с ней?

Имейте в виду, что собственный мозг будет играть с вами недобрые шуточки. Вы будете думать: «Конечно, я впал(а) в истерику, ведь то была самая сильная любовь в моей жизни». Или: «Я потому так подавлен(а), что больше не испытаю такого счастья никогда и ни с кем».

Вот потому-то исцеление так важно. Рано или поздно вы должны понять, что эти чувства неестественны и нездоровы. Да, когда влюбляешься, весь мир перестает существовать, но при этом вы не должны испытывать отчаяние, тревогу и страх. Аналогично разрыв с любимым человеком – это всегда больно, но в норме не должно превращать вас в ходячий труп.

Психопат, конечно, постарается убедить вас, что это были нормальные здоровые отношения – просто вы слишком эмоциональны и слишком много требуете. Вообще психопаты

всегда встречают в штыки идею, что другому человеку надо прийти в себя после отношений с ними. Ведь сами они не понимают, что такое отчаяние и разбитое сердце. Так что, когда ваши друзья, родные или бывший партнер в очередной раз попытаются внушить вам чувство вины за слишком медленное выздоровление, помните, что ваш путь к выздоровлению – также аномалия. Вы имеете полное право потратить на выздоровление столько времени, сколько вам нужно. Ведь вы оправляетесь от переживания, которое само по себе было огромной аномалией.

Итак, где бы вы ни были сегодня – в отношениях, где вы подвергаетесь абьюзу, в пустоте после разрыва или в бездне стыда за собственное нехарактерное поведение, – простите себя. Если вы всю жизнь были терпеливы и добры к другим, не ставьте под вопрос всю свою личность сегодня из-за того, что отношения с абьюзером оставили на вас печать. Оглянитесь назад, признайте, что это была аномальная ситуация, и будьте бережны и терпеливы сами с собой.

Вы взяли на себя ответственность за собственное поведение во время аномалии. А психопат никогда не признает свою ответственность, хотя ведет себя аномально каждый день.

### **Письмо следующей жертве**

Если вы состоите в токсичных отношениях, то в вашей паре почти всегда будет еще и третий – человек, которому предстоит вас заменить. Поначалу он(а) – ваш главный камень преткновения и объект для ненависти. Предполагается, что он(а) разбил(а) ваши отношения. Он(а) увел(а) вашего идеального партнера, вашу «половинку», и теперь преспокойно живет с ним, нагло развешивая фотографические свидетельства своего счастья по всему Фейсбуку. А вам отведена роль чокнутого бывшего мужа или жены. Разлучник (разлучница) украл(а) вашу мечту.

Но со временем вы начинаете понимать, что на самом деле этот человек спас вам жизнь.

Это письмо адресовано всем «следующим жертвам». Я не предлагаю его отсылать. Этим вы ничего не добьетесь – лишь снова причините себе боль, когда вас втянет обратно в водоворот безумия. Но мы все хотим дойти до стадии, когда уже можешь написать такое письмо. И, как я подозреваю, мы все жалеем, что в свое время не получили такого письма сами.

*Дорогой (ая) \_\_\_\_\_!*

*Я не могу связаться с тобой напрямую – это лишь втянет меня обратно в мир безумия, куда я совершенно не хочу возвращаться. Но я все же надеюсь, что ты случайно наткнешься на это письмо и тогда узнаешь: в любой ситуации у каждой стороны своя правда. Версию одной из сторон тебе уже рассказали. Вот версия друго й.*

*Я ненавидел(а) тебя. Я смотрел(а), как ты сбегашь с любовью всей моей жизни и бесстыдно демонстрируешь миру свой поступок. Лишь через много недель я понял(а), что партнер начал изменять мне задолго до окончания наших отношений. И лишь через много месяцев я понял(а), что мои слезы и мою боль использовали как орудие – чтобы вынудить у тебя сочувствие. Мне понадобится несколько лет, чтобы преодолеть чувство собственной неполноценности, оставшееся с тех дней, когда из меня и другого человека строили треугольник.*

*Но у меня больше нет ненависти к тебе. Теперь я боюсь за тебя.*

*У нас с тобой разные характеры, разные тела, разные души – но в наших отношениях с этим человеком мы не отличаемся ничем.*

*Понимаешь, я сам(а) когда-то был(а) на седьмом небе от счастья, как ты сегодня. Я был(а) особенным существом. Самым прекрасным, самым совершенным партнером в мире.*

*Я спас(ла) своего любимого человека, исцелив его от душевных ран, нанесенных злобным(ой) чокнутым(ой) бывшим(ей). Я ужасался(лась) страданиям, которые перенес мой любимый человек. Я был(а) безумно счастлив(а), что именно я сделал(а) его счастливым после всех предположительно перенесенных им мучений. Он был заморожен мной. На протяжении дня он ежеминутно посылал мне СМС и осыпал меня прочими знаками внимания.*

*Знакомо звучит, да?*

*Удивительно, как быстро я превратился(лась) в сумасшедшего. Заболел(а) маниакально-депрессивным расстройством. Бредом ревности. Превратился(лась) в надоедливого липучего эгоиста. В абьюзера. Как это случилось? Неужели в самом деле можно из идеального существа превратиться в чудовище – практически в мгновение ока? Более того – какова вероятность, что предыдущий партнер твоего любимого тоже был сумасшедшим, чудовищно ревнивым, маниакально-депрессивным и так далее? А предшествующий ему партнер?*

*Становится ясно, какой фактор здесь общий, не правда ли?*

*Я так долго казнил(ась). Я искренне верил(а), что заслужил(а) это страдание. Я думал(а), что со мной наверняка что-то не так: ведь от нормальных людей не сбегают с другой или другим.*

*Но тут я понял(а), что сам(а) когда-то был(а) на месте этого другого или другой. На твоём месте.*

*И поэтому я понял(а) также, что никак не могу спасти тебя от кошмара. Хорошо дрессированная жертва психопата уже никуда не сбежит. Пока ваши отношения не придут к концу, ты будешь отрицать очевидное и изобретать объяснения, почему с тобой все будет совсем по-другому. Ты будешь лгать себе, пытаясь любой ценой воскресить пору идеальных отношений, когда вроде бы воплотились все твои мечты. Но все это время твою личность будут мало-помалу разрушать. Партнер будет упорно сдвигать твои границы, и в конце концов ты перестанешь себя узнавать.*

*И тогда на сцене появится еще одно действующее лицо. В отношениях с хищниками-нарциссами это неминуемо. Тебя будут держать на привязи и время от времени давать команду «К ноге!». Так было и со мной. Тебя доведут до такого состояния, что ты начнешь взрываться от малейшего воздействия извне. И эту реакцию психопат использует против тебя – чтобы вынудить жалость у новой жертвы.*

*И в конце концов ты окажешься на моем месте.*

*Вот поэтому я боюсь за тебя. Я никому не желаю боли и страдания, которые испытал(а) сам(а). Теперь я знаю, что ты ничего плохого не хотел(а). Я знаю, что тебе влили в уши ту же самую ложь, что когда-то давно вливали и мне.*

*То, что тебе рассказали – неправда. Эту историю сплели специально, чтобы бить на жалость – чтобы усилить у тебя ощущение, что ты находишься в волшебной сказке, и сожрать твою душу. Сегодня ты этому не поверишь, но в один прекрасный день вспомнишь мое письмо и поймешь, что оно было правдиво. Жестокой, разбивающей сердце правдой.*

*Я могу лишь надеяться, что, когда абьюз закончится, это письмо окажется у тебя в руках и направит тебя на путь выздоровления. Я могу лишь надеяться, что оно даст тебе средства для исцеления, каких никогда не было у меня. Что оно станет ключевым кусочком головоломки и поможет тебе быстрее двинуться в путь.*

*У меня нет ненависти к тебе. Это психопат хотел, чтобы я тебя ненавидел(а).*

*Я отвергаю его наследство – не стану больше участвовать в его играх и встраиваться в его треугольники, генерирующие ревность и ненависть, чтобы заполнить пустоту его сердца.*

*Я выбрался(лась) и знаю, что тебе тоже это по силам. Прошу тебя, отнесись так же сочувственно к тому, кто тебя рано или поздно заменит. Бесконечный цикл абьюза можно*

*прекратить лишь с помощью сострадания друг к другу. Мы прекратим его, если признаем, что все люди заслуживают уважения, доброты и честности.*

*Желаю тебе любви, надежды, а самое главное – свободы.*

## **Взгляд в себя и уязвимые места**

Вами манипулировали, вас оскорбляли, унижали, топтали и пренебрегали вами. Полная ответственность за все эти действия лежит на психопате. Пусть вы были уязвимы или закомплексованы – порядочный человек не пользуется чужими слабостями. Ни в чем из прошедшего нет вашей вины.

Возможно, сейчас вы уже много знаете о поведении психопата, умеете распознавать тревожные признаки и подтвердили свои знания на опыте. Вы должны испытывать отвращение к психопату и ни в коем случае не желание увидеться с ним опять. Я всей душой надеюсь, что вы совершили мягкую посадку после проживания стадий горя, простили себя и уверенно идете по пути исцеления и любви. Но возможно, что вы застряли: у вас по-прежнему низкая самооценка и вы нуждаетесь в подкреплении извне, вы не доверяете собственному чутью, клянете себя за то, что не разглядели психопата, и беспокоитесь, что и дальше будете принимать ошибочные решения. Я очень надеюсь, что вы посещаете специалиста-терапевта или группу терапии для восстановления после абьюза. Я надеюсь, что вы нашли поддержку, необходимую, чтобы оправиться после перенесенной травмы. Выходя в жизнь, свободную от психопатов, вы обязательно найдете опору под ногами.

Конечно, поддержка необходима, однако рано или поздно вам нужно снова начать доверять себе. Эта книга и форум PsychopathFree – не костыли, а ступеньки. Все пережившие абьюз должны в конце концов научиться снова доверять себе, а не просить постоянного подкрепления у окружающих. Если решается ваша судьба, удачные решения должны исходить из вашей души. И вы будете знать, что принятое решение верно, если в итоге ваша интуиция обострится и самоуважение подскочит до небес. В этом случае вам и в голову не придет искать одобрения извне.

Но обязательно загляните к себе в душу, чтобы понять, почему вы вообще нуждаетесь в таком одобрении. Возможно, причины кроются в вашем детстве, возможно, в какой-то прошлой дружбе, в истории отношений с психопатом или в любой комбинации вышеперечисленного. Чтобы лучше понять, отчего все вышло так, как вышло, можно проанализировать распавшиеся отношения и исследовать их токсичную динамику. На самом деле техника отзеркаливания, которую использует психопат, – потрясающая возможность разглядеть ваших собственных демонов. Такой случай выпадает раз в жизни.

## **Свет мой, зеркальце, скажи**

Пришла пора задавать вопросы. Почему это случилось? Где ваши уязвимые места? Конечно, вы не виноваты, что такие места у вас есть, но вам обязательно нужно знать, какими именно из ваших слабостей воспользовался психопат. Это поможет вам еще внимательнее разобрать свою связь с ним и защититься от эмоционального абьюза в будущем.

Важнейшее, что принесет этот опыт, – возможность развить здоровое самоуважение, идущее изнутри и не нуждающееся ни в каких внешних подкреплениях. У каждого человека свои слабости, из-за которых он может нуждаться в подкреплениях извне, или тщеславие, болезненная потребность в комплиментах. Иногда он и сам не знает об этих уязвимых местах. Подлинное открытие себя происходит, когда регулярно заглядываешь к себе в душу и знаешь все свои маленькие слабости.

У каждой жертвы своя причина, по которой она попала в ловушку психопата. Вот несколько по результатам опроса: внешность, деньги, карьера, неудовлетворенность семейной жизнью, потребность во внимании, потребность в том, чтобы тебя ценили, страх одиночества. Глубже заглядывая в себя, жертвы смогли обнаружить корни проблемы: «Партнер

был хорош собой, и это как бы доказывало, что я тоже достаточно красива»; «Меня всегда волновала финансовая стабильность – я не был уверен, что смогу себя обеспечить. Я искал партнера, сделавшего успешную карьеру – такой партнер был бы доказательством и моего успеха»; «Когда он обожал меня, я чувствовала себя красивой, интересной, имеющей право на существование». И так далее.

Постарайтесь вспомнить, что происходило в ваших отношениях с психопатом. Он или она поставляли вам то, в чем вы больше всего нуждались. Вспомните, как именно льстил вам психопат. Именно в этой области вы активнее всего ищите подкрепления извне.

Так в чем же вы уязвимы, в чем все время запрашиваете подкрепления? Возьмите бумагу и ручку и напишите список. В конце концов это спасет вам жизнь. Стоит понять, в чем ваши слабые места, и вы начнете замечать людей, которые пытаются ими воспользоваться. И даже лучше – вы можете начать работу над собой, чтобы улучшить себя и свою жизнь. Например, вам не обязательно будет все время получать чужие комплименты – вы и без того будете знать, что привлекательны.

Человек, победивший своих внутренних бесов, для психопата абсолютно бесполезен. Если вы не нуждаетесь в постоянном подкреплении извне, психопат не сможет вас дрессировать. При этом чужие комплименты будут по-прежнему доставлять вам удовольствие. Психопаты питаются нездоровыми потребностями жертв, а не обычным добрым отношением людей друг к другу. Со временем вас все меньше и меньше будет тянуть к тем, кто преувеличенно хвалит вас и льстит вам.

Не забывайте, что у людей бывают и другие слабости – в хорошем смысле этого слова. Ваши мечты – сексуальные фантазии, жизненные цели, романтические устремления, желание создать семью – прекрасны, именно они отличают вас от бездушного робота. Не позволяйте психопату отнять у вас все это. Кроме списка уязвимых мест составьте список того, о чем мечтаете. Вы что-то любите, к чему-то неравнодушны – не путайте это с недостатками. Ваша эмпатическая натура – тоже ни в коем случае не слабость, даже если встреча с психопатом заставила вас в этом сомневаться.

## **ТРУСЛИВАЯ ЛЮБОВЬ**

Психопаты не просто осыпают вас лестью и похвалой – они приучают вас отвечать тем же. В самом начале ваших отношений партнер ежеминутно посылает СМС, интересуясь, где вы и что делаете. Если вы отвечаете не сразу, он осыпает вас дополнительными посланиями, полными сладких слов. Поначалу кажется, что вы очень нужны этому человеку – только вы можете исцелить его предполагаемые раны в душе и защитить от чокнутых и злобных бывших. Общение с партнером становится для вас источником счастья и самоуважения. И вот тут партнер начинает давать задний ход. Как только вы попадаете в наркотическую зависимость от этой подпитки, партнер начинает едва заметно скучать с вами. Ваши попытки продолжать отношения в том же ключе его раздражают. Вы чувствуете себя назойливым, неуравновешенным человеком, душащим партнера своим неотвязным вниманием. Счастье из-за обретенной наконец идеальной любви сменяется постоянным страхом эту любовь потерять. Так трусы искусственно генерируют «любовь» в других людях. Поскольку истинное лицо психопата полюбить невозможно, психопаты с ранних лет умеют культивировать в своих жертвах отчаянную любовь и болезненное желание.

## Сочувствие к дьяволу

Очарование. Милота. Шарм. Эти слова часто встречаются в описании психопатов. И это – одно из их орудий. Ведь вряд ли кого потянет к наглому, эгоистичному тирану. Вас привлекли кротость будущего партнера и то, что он так явно достоин сочувствия. По его словам, он ни с кем не был так счастлив, как с вами. Но потом что-то изменилось. Вы уже не делаете партнера счастливым – вы отчаянно нуждаетесь в нем и сами не можете быть счастливы без него. Такая динамика наблюдается у большинства жертв психопата: только что они всячески заботились о своем партнере, а теперь сами испытывают болезненную потребность в его внимании. Как это произошло? Как вы умудрились потерять ощущение собственной ценности из-за человека, который по большому счету вообще ничего не стоит?

Впервые встретив психопата, вы, вероятно, пожалели его. Да и было за что: он пережил ужасное обращение со стороны бывшей или бывшего, комплексовал из-за своей внешности, был страшно несчастлив всю жизнь, пока не встретил вас, и так далее.

Тут начинает действовать ваша эмпатия. Так вы поступали всегда: когда кому-то было плохо, вы старались его утешить. Вам хотелось его исцелить. И вы вкладывали все силы, чтобы вытащить другого из ямы.

Психопат вроде бы искренне восхищался всеми вашими усилиями. Он сравнивал вас со своими бывшими (в вашу пользу, конечно) и всячески превозносил. Вам казалось, что вы наконец нашли идеальную точку приложения своих сил, и вам было приятно, что вас так ценят.

Многие жертвы говорят, что психопат поначалу казался им не особенно привлекательным. Но со временем он становился для них красивей всех на свете. И в сексуальном плане их тянуло только к нему. Как это получилось? Вложив весь свой эмпатический капитал в исцеление мнимых душевных ран и комплексов партнера, вы получили доказательство собственной доброты и сострадания. Рассказывая партнеру, какой он остроумный, интеллигентный, успешный и привлекательный, вы и сами в это поверили.

И еще вы поставили себе цель – непременно доказать партнеру свою любовь и верность. Это стало вашей навязчивой идеей. Поэтому вы открыли партнеру свою душу и объяснили, как вы в нем нуждаетесь. Вы были уверены, что, если покажете свою уязвимость и неуверенность, партнер обязательно сможет побороть свой комплекс неполноценности.

Но проблема отнюдь не в комплексах вашего партнера (которых у него никогда и не было).

Теперь вы знаете, что все это время гнались за искусственно созданной иллюзией. Вам казалось, что партнер считает себя недостойным вас. Вероятно, такое соотношение сил вам не нравилось, поэтому вы подпитывали самооценку партнера, чтобы он чувствовал себя лучше. Так он вас и подцепил на крючок сочувствия. Когда вам кажется, что в партнере есть что-то детское, у вас включаются материнские инстинкты, и вы всеми силами демонстрируете ему свою любовь и заботу. Вероятно, вы всю жизнь так поступали: если у человека рядом с вами была низкая самооценка, вы всячески старались ее повысить.

Вы, как и психопат, вероятно, чуете слабости других людей. Разница только в том, что вы с ними делаете. Психопаты видят в чужих слабостях возможности для манипуляций и контроля. Эмпатичные люди, с другой стороны, стараются излечить чужие больные места любовью и состраданием. Потому что жертвы психопата после разрыва так часто окружают себя людьми с негативным взглядом на мир: ведь они привыкли поддерживать собственную самооценку, делая несчастных счастливыми.

Итак, когда в вашей жизни появился психопат, вы были готовы на все, лишь бы сделать его счастливым. Вы постоянно хвалили его внешность, готовы были платить за вас обоих на

свиданиях, смеялись над его шутками (даже несмешными). Он за это платил вам всеобъемлющим обожанием, придающим смысл вашей жизни. Ваша самооценка взлетела до небес, когда ее начал подпитывать психопат.

Но в какой-то точке этого вихря событий роли поменялись. Причем очень быстро. Вы уже не подбадривали бедняжку, во всем зависимого от вас, – вы сами отчаянно жаждали его «поглаживаний». Партнер стал прозрачно намекать, что не нуждается в таком объеме вашего внимания. Что оно его даже раздражает. Сказав партнеру что-нибудь приятное, вы слышали в ответ самодовольный смешок или снисходительное «я тебя тоже люблю». Как будто это вы – неопытный в отношениях, робкий и зависимый человек, и отныне именно ваш партнер будет главным в паре.

Кроме этого, партнер начал старательно доводить до вашего сведения, что не только вы его обожаете. Оказывается, ваша уникальная способность – делать его счастливым – вовсе не уникальна. Вы стали попадать в мучительные треугольники.

Партнер стал играть с вами в молчанку в качестве наказания и высмеивать ваше, когда-то столь желанное, сочувствие. Теперь вы чувствовали себя глупой(ым), непривлекательной(ым), назойливой(ым) и бесполезной(ым). Вы решили продолжать жертвовать собой, чтобы «не ранить чувства» партнера. Вы давили в себе недовольство ложью партнера и его манерой строить треугольники, поскольку он очень четко дал вам понять, что не потерпит разговоров на эти темы.

Теперь вы понимаете, что случилось? Партнер взял над вами верх. Самое неприятное здесь вот что: как бы вы ни верили в обратное, вы никогда и не были ведущим в этих отношениях. Просто вас заставили в это поверить. Психопат создал у вас фальшивое ощущение уверенности в собственных силах и значительности, и вы попались на крючок. Вы раскрылись перед ним. Вот поэтому вы так быстро доверились психопату и впустили его в свою жизнь, даже не задумавшись.

Поэтому же грандиозный финал стал самым мучительным эпизодом вашей жизни. В ходе его вам заявили, что вы ничего не стоите. Ваша самооценка была сведена к нулю. Вы всю ее вложили в партнера – и тем самым дали ему власть отнять ее. Вы не распознали игру, которую он вел, потому что были слишком заняты ублажением его фальшивой личности – ребенка. Ведь ребенок не может манипулировать и доминировать. Вы думали, что играете в шашки, а вам вдруг объявили шах и мат.

Неприятная правда заключается вот в чем. Вы «подсели» не просто на лесть и знаки внимания, которыми осыпал вас психопат. Вы гораздо больше зависите от его благодарности за то, что вы делали для него. Ведь эта благодарность подпитывала ваше самоуважение. Без нее вы ощущаете пустоту внутри, и именно потому восстановление после разрыва с психопатом происходит так долго и тяжело. Вы не просто горюете из-за расставания с некогда любимым человеком: вам приходится заново, с нуля, строить свою самооценку.

Поэтому вы также становитесь очень чувствительны к реакции будущих партнеров. Пока не исцелитесь полностью, вы будете лихорадочно искать новый источник постоянной подпитки одобрением, которую когда-то получали – ведь только она придавала смысл вашей жизни.

Но у меня есть и хорошая новость, причем она перевешивает все плохие. Как только вы станете на путь исцеления, ваша жизнь изменится навеки. Вы начнете получать неоспоримые доводы в пользу того, что вы уникальный, ценный человек. Эти доводы будут исходить из вашей собственной системы ценностей, из вашего поведения, из вашего сердца. Помните людей с негативным взглядом на мир, упомянутых чуть выше? Они медленно, но верно начнут исчезать из виду. Поначалу вы будете винить в этом себя, вспоминая, как счастливы были с ними. Но со временем, заново выстроив самооценку, вы поймете, что причиной этого счастья были вы сами. И так же, как в отношениях с психопатом, вы думали, что эти люди

нуждаются в создаваемом вами счастье. Ну что ж, вы за них больше не отвечаете. Жизнь приготовила для вас настоящие радости.

## Определите свой характер

Вы когда-нибудь задумывались, почему одни люди обожают конфликтовать и критиковать, а другие – терпеть не могут? Почему вам нравятся тишина и одиночество, а для других они невыносимы? Кажется ли вам иногда, что вы одиноки и не поняты, что никто не разделяет ваши взгляды на мир?

На наших форумах самый популярный раздел – тот, который посвящен соционике. Если вы никогда не проходили тесты на определение соционического типа, очень советую это сделать! На нашем сайте, на странице [personalities.psychopathfree.com](http://personalities.psychopathfree.com)<sup>6</sup>, вы можете быстро определить свой тип с помощью анкеты, прочитать краткие описания типов и увидеть результаты других участников форума. Вкратце ваш соционический тип определяет, каким образом вы воспринимаете мир, обрабатываете информацию и принимаете решения. Всего типов шестнадцать.

Конечно, каждый человек неповторим, и для него нельзя найти идеально подходящую коробочку, которая точно так же идеально подходит миллионам других людей. Но многие жертвы абьюза считают, что тестирование на соционический тип было им чрезвычайно полезно, так как помогло понять самих себя. Тип личности в соционике описывается набором из четырех букв, причем каждая позиция допускает один из двух вариантов:

1. I (интроверсия) / E (экстраверсия)
2. S (чувственное восприятие) / N (интуиция)
3. T (мышление) / F (чувство)
4. P (восприятие) / J (суждение)

Мой тип – INFP, «Идеалист»<sup>7</sup>. Открыв для себя соционику, я понял много важного прежде всего о себе.

Прежде всего я понял, что интроверт имеет право быть интровертом. Я очень долго старался окружать себя как можно большим количеством друзей, чтобы веселиться «как положено». Но в глубине души я в это время хотел бы сидеть у реки совсем один, любясь закатом и думая о том о сем. Ну что ж, теперь это не тайна! Я имею полное право наслаждаться одиночеством и не чувствовать при этом, что со мной что-то не так.

Вторая буква в аббревиатуре моего типа означает, что у меня интуиция преобладает над чувственным восприятием – что я склонен воспринимать скорее общую картину, чем отдельные конкретные детали. На случай, если вы этого еще не поняли из книги, скажу, что детали меня действительно не очень интересуют. Гораздо интереснее мир в целом – например, как люди взаимодействуют друг с другом в более общем плане и как описать свои чувства, чтобы другие их поняли.

Следующая буква меня не слишком удивила. Я часто гуляю по городу, слушаю печальную классическую музыку и плачу, чем, вероятно, удивляю других прохожих.

Последняя, четвертая, буква означает, что восприятие у меня доминирует над суждением. Иными словами, я не люблю четко поставленных сроков, жестких структур или определенных планов на выходные. Еще это значит, что мне хорошо бы подобрать партнера,

---

<sup>6</sup> Описания соционических типов, вопросники для определения типа и др. на русском языке можно найти на сайте <http://socioinics.org/>. (Прим. перев.)

<sup>7</sup> По классификации, принятой в России, этому типу соответствует Есенин, «Лирик», ИЭИ (интуитивно-этический интроверт). (Прим. перев.)

который не забудет вовремя оплатить счета или выключить утюг (чтобы не было как в тот раз, когда я загляделся на котиков в интернете и чуть не спалил квартиру).

Сложим все это вместе, и что получится? Совершенно неприспособленный к жизни человек, просто идиот какой-то. Погодите, я хотел сказать «идеалист»! Да, так-то оно лучше.

Глубже изучая соционику, я узнал о конкретных проблемах, свойственных моему типу, и о том, что их можно решить. Например, INFP часто испытывают перепады настроений – тебя вдруг осаждают мрачные воспоминания из прошлого, и кажется, что ты уже больше никогда не будешь счастлив! Я стараюсь не делиться печалью с другими. Вместо этого я выкраиваю время, чтобы побыть наедине с собой и проработать свои чувства. Достаточно прогуляться по солнечному парку или хорошо выспаться – мрачные мысли уходят, и жизнь опять прекрасна! Умение справляться с припадками мрачности стало для меня важным шагом на пути к исцелению и личностному росту. Я до сих пор над этим работаю!

Вот еще одна особенность INFP: эти люди обычно довольно покладисты и прощают окружающим мелкие грешки, пока не затронуты базовые ценности INFP. В этом случае INFP кидаются на защиту своих ценностей, проявляя нетипичную жесткость. Я нашел способ не бросаться на окружающих, как бык на красную тряпку: нужно общаться только с людьми, уважающими мои взгляды на мир. Тогда я не впадаю в бешенство и не допускаю слов и поступков, о которых наверняка потом пожалею.

Я подсмеиваюсь над собой, но в каком-то смысле в этом и состоит моя цель. Узнавая себя лучше, мы становимся более сбалансированными и легче относимся к собственным недостаткам, но в то же время отчетливо видим их и не позволяем им диктовать ход нашей жизни. В результате нам становится проще использовать свои сильные стороны.

Еще одна подробность из жизни INFP: мы придаем очень большую важность романтическим отношениям. Мы способны на настоящую любовь и верность. Иногда это означает, что мы приукрашиваем образ партнера, приписывая ему несуществующие хорошие качества – в основном потому, что нам хочется любить его целиком и безоговорочно. Когда я понял, что можно любить себя, несмотря на недостатки, мне стало проще любить и других людей вместе со всеми их недостатками.

Если все это показалось вам интересным, обязательно пройдите соционический тест! Может так случиться, что результаты вас не впечатлят, но я уверен, что вы откроете много нового и интересного про себя.

## **Время наедине с собой**

Буду откровенен: я всегда радуюсь, если назначенную встречу или мероприятие внезапно отменяют. Возможно, я один такой на свете. Но все равно я считаю, что время, проведенное наедине с собой, может быть благотворным для человека. Мы живем в стремительном, постоянно меняющемся мире, где нас на каждом шагу развлекают и отвлекают. Вечером – вместо того чтобы поразмышлять о событиях минувшего дня – мы включаем телевизор или лезем в интернет, чтобы притупить скуку и расслабиться. После утомительного дня это вполне понятно, но все же мы упускаем возможности для работы над собой.

В одиночестве можно делать так много: медитировать, вести дневник, рисовать, возиться в саду, готовить, гулять, заниматься спортом, слушать музыку... Этот список можно продолжать бесконечно. Привыкая проводить время наедине с собой, мы лучше узнаем себя. Поначалу это занятие слегка пугает, особенно если нам не дают покоя мрачные мысли. Проводить время наедине с ними не очень весело.

Но в этом и состоит магия одиночества! Вы полностью, на сто процентов контролируете собственное счастье. Вы можете вообразить что угодно и преобразить плохое настроение в хорошее. А может быть, наоборот – прочувствовать это плохое настроение полно-

стью, выплакаться как следует, пока вам никто не мешает. Когда вы один, вам незачем носить маски. Одно время я остро нуждался во времени наедине с собой – только так мне удавалось помнить, кто я на самом деле. Когда тебя все время окружают люди – особенно если эти люди токсичны, – очень легко забыть, кто ты. Мы втягиваемся в искусственно нагнетаемые трагедии, сплетни, общий негативизм.

Это особенно верно после встречи с психопатом. Психопат заменяет нам весь мир, и мы теряем себя в ежедневных ссорах, лжи, газлайтинге и манипуляциях. Мы перестаем быть собой и становимся приставкой к партнеру – все силы уходят на то, чтобы понять его непостижимое поведение и защититься от него.

Что же происходит, когда все это исчезает из нашей жизни? Казалось бы, должно прийти счастье, но большинство из вас знает, что это не так. Человеку, привыкшему жить в водовороте страстей и трагедий, трудно сразу притормозить и расслабиться. Чем заполнить эту пустоту?

Вот потому так важно время, проводимое наедине с собой.

Наш мозг слишком долго работал в режиме форсажа; теперь нужно определенное усилие, самодисциплина, чтобы отступить на шаг и вернуться к нормальной жизни без искусственной накачки страстей. Без постоянных усилий заслужить чужое одобрение. Без страха, что один крохотный неверный шаг может разрушить все построенное доселе. Без игр в сыщика, вызванных подозрительным поведением партнера. Без бомбардировки любовью и лестью, которая когда-то была для вас источником счастья.

Когда человек один, на него не действуют все эти внешние факторы. Рядом нет никого, кто подкрепляет (или, наоборот, обесценивает) его мысли. Только он сам. Он стоит лицом к лицу со своим подлинным «я» – совершенно обнаженным. Это может напугать. А может, наоборот, даровать просветление. Смотря как посмотреть.

Я испытал и то и другое. Сначала страх. Когда я наконец решился взглянуть на свою жизнь в целом, то сам себе совершенно не понравился. После разрыва с партнером я вел себя отвратительно, причем внушил сам себе, что все это ради некой благородной цели – чтобы предупредить других или помочь им. На самом деле мной двигало лишь навязчивое желание мести. Через некоторое время я понял, что меня расстраивает уже не поведение бывшего партнера – я и вспоминаю-то о нем редко. Меня расстраивало мое собственное поведение – я никак не мог понять и принять его. Как я умудрился превратиться в такое чудовище? Как мне научиться прощать себя за такие омерзительные поступки? Я нарушил собственный этический кодекс, а ведь я считаю, что этический кодекс человека – это самая основа его личности. Я соприкоснулся с тьмой в собственной душе и понял, что она безобразна. Закрыть на это глаза я уже не мог. И мне некого было винить за собственное поведение.

Сразу после разрыва я сам себе казался неостановимым, сошедшим с рельсов поездом, который несет во весь опор, сея на пути разрушение. Но оказалось, что, как и в случае любых других нежелательных чувств, достаточно лишь укоренить в мозгу новые привычки. Поначалу это казалось непосильной задачей. Я наконец прекратил ходить на свидания в попытках заменить потерянную «любовь» и устроил себе приятную неделю спокойствия и отдыха. Но в следующие выходные мне вдруг опять захотелось веселья, и я снова впал в то же маниакальное состояние. Одно глупое решение – и меня отбросило назад, к самому началу пути.

Но так всегда бывает в жизни: на два шага вперед приходится один шаг назад.

В конце концов я понял, что проводить время в тишине и спокойствии наедине с собой – гораздо приятнее. Сама мысль о том, чтобы выйти из дома, меня утомляла. Мысль о том, чтобы проводить время в обществе негативно настроенных людей, меня утомляла. Я перестал идти на поводу у других, даже если они руководствовались лучшими намерениями, и попросту не делал того, чего не хотел делать. Словно кто-то в самом деле поменял конфи-

гурацию проводов у меня в мозгу. Я стал много гулять, думая на ходу о разных вещах, в том числе о себе. Я всегда мечтал писать книги и теперь в самом деле этим занялся! Я начал ощущать эмоции из совершенно другой части спектра. Страшный поезд, идущий вразнос, куда-то бесследно исчез.

За лето я завел новую привычку – плавать в реке, а потом любоваться закатом под бокал холодного сладкого белого вина. Я был счастлив. Меня не терзали лихорадочные мысли типа «О БОЖЕ, МНЕ НАДО СРОЧНО НАЙТИ СЕБЕ ПАРУ». До сего дня я могу часами просиживать у реки, обдумывая сюжеты книг и благоговей перед красотой мира и людей.

Когда вы – самый важный для себя человек и именно ваши поступки вас сильнее всего вдохновляют или, наоборот, разочаровывают, жизнь становится чрезвычайно интересной. Еще она становится тише и спокойней. Ведь гораздо легче быть собой настоящим – тихим и спокойным человеком, – чем искусственно поддерживать повышенную громкость, несвойственную вам от природы. Если вы лихорадочно пытаетесь доказать миру, что вот эта версия вас и есть самая настоящая, скорее всего, это не так.

Раньше я боялся оставаться один. Я боялся увидеть истинную, неприглядную картину собственной души и жизни. Теперь я живу в мире с собой. Я по-прежнему неорганизованный, закомплексованный человек, страдающий приступами мрачности – но эти недостатки больше не правят моей жизнью. Это лишь задачи, над решением которых я размышляю, плавая по вечерам в реке.

## Самоуважение

Психопаты постоянно создают вокруг себя хаос, при этом сохраняя личину полной невинности. Они асфальтовым катком проезжаются по жизни каждой жертвы, оставляя после себя полное замешательство и разруху. Ответственные, организованные, успешные люди вдруг обнаруживают, что их жизнь разваливается на куски. Гибнет все – и дружба, что когда-то казалась крепкой, и карьера, и самооценка. За считанные месяцы, иногда недели психопат практически полностью разрушит гармонию и надежные опоры, которые вы строили всю жизнь. Психопат встречает вас, чарует, втирается к вам в доверие, искусно генерирует паранойю и панику, а затем любитесь вашим «отпадением от благодати». И в конце концов исчезает, предоставляя вам подбирать обломки. Вам кажется, что вы сошли с ума или потеряли адекватное восприятие реальности. Но со временем вы учитесь заполнять пустоту качествами, которые, возможно, до того в себе не ценили: эмпатией, состраданием, добротой и творчеством. Психопат стремится обмануть и уничтожить, но всегда недооценивает то, как сильны мечтатели. Мы не умеем быть жестокими, но мы чрезвычайно живучи.

В определенный момент вы поймете, что больше не пытаетесь заслужить одобрение окружающих, а вместо этого задаетесь вопросом: почему окружающие не всегда ведут себя так, как вы? Почему они не могут легко прощать чужие недостатки, быть добрыми, заботливыми, самоотверженными, больше уступать другим и лучше знать самих себя? Это называется самоуважение. Это – высокая самооценка, исходящая изнутри. Конечно, вам по-прежнему приятно делать других счастливыми, но теперь вы стали зорче и видите, кто на самом деле заслуживает вашего света. И эта зоркость будет радовать вас до конца жизни.

Еще вы начнете понимать, что психопат нацелился на вас именно из-за этих качеств. Это не значит, что они – ваши слабости: чтобы гордиться ими, вам просто не хватало самопознания и самоуважения. Прочитав мою «почетную тетюшку» Перу: «Психопатов как магнитом притягивают человеческие эмоции. Психопаты постоянно оттачивают свои способности к мимикрии под «нормального человека». Эмпаты обладают полным спектром эмоций, так что общение с ними для психопатов – это все равно что мастер-класс по повышению квалификации. Еще психопаты высасывают из этих людей жизненную силу, которой им всегда недостает. Люди, обладающие эмпатией – щедрые и склонные доверять другим, – представляют собой идеальную жертву для психопата». Конечно, в щедрости и способности доверять другим нет ничего плохого. Просто самоуважение означает, что вы того же ждете и от окружающих вас людей.

В эту пору вы начинаете открывать свои сильные стороны. Многие из них были у вас всегда, просто вы их не замечали и не ценили. Вы понимаете, что способность к состраданию, любви, эмпатии – не слабость; это – самый драгоценный дар в мире, если он направлен на тех, кто его заслуживает. И вы начинаете понимать, кто именно его заслуживает. Вам пришлось испытать на себе жестокость психопата, чтобы понять, кем именно вы ни за что не хотите быть. Вспоминая о том, как в начале отношений психопат отзеркаливал вас и говорил, что вы с ним похожи, вы смеетесь – ведь теперь вы понимаете, что между вами нет совершенно ничего общего. Вы начинаете исследовать творческую сторону своей души. Вам становится все равно, что думают о вас другие. Возможно, отношения кое с кем из старых друзей тоже начнут меняться по мере того, как вы обретаете уверенность в себе. Ваши границы восстанавливаются (а может быть, отстраиваются впервые).

## Границы

Построение границ – одна из самых трудных задач при выработке самоуважения. Сначала вам кажется, что иметь границы – ненормально. Вы практически ощущаете себя психопатом. Разве можно давать отпор людям, которые нуждаются в вашей помощи? И что делать, если вас обвиняют в неадекватности или болезненной чувствительности, когда вы больше не позволяете вытирать об себя ноги?

Со временем вы научитесь отличать здоровую защиту границ от неадекватности и болезненной чувствительности. Те, кто обвиняет вас в этих грехах, скорее всего сами довольно неприятные личности, склонные к хамству и ссорам. Но раньше вы позволяли этим людям вытирать об вас ноги, а теперь не позволяете. Поэтому они пойдут на что угодно, лишь бы вернуть прежний расклад – ведь у вас появились границы, и это значит, что вы больше не будете послушными. Если вам приходится защищаться от друга, значит, он вам не друг. Вы не обязаны объяснять, почему завтра вечером не можете с ним куда-то пойти. Если в общении с человеком вам приходится ступать словно по минному полю, мучительно подбирая слова, которые не вызовут скандала, – это ненормально, такую ситуацию терпеть нельзя.

Эта привычка всем угождать для вас ядовита. Часто она происходит из глубинной потребности делать окружающих счастливыми. Но иногда человек ведет себя так просто потому, что он добрый и неконфликтный. Если вы от природы покладисты и дружелюбны, токсичные люди это почувствуют и прилипнут к вам как пиявки. Они быстро научатся манипулировать вами, вызывая у вас чувство вины с помощью пассивной агрессии и строя из себя великомученика. Эти люди видят друг друга издалека, и все больше их будет налипать на вас, будто снежный ком. Вы поймете, что попали, как в ловушку, в их токсичные циклы скрытых комплексов. Это – одна из причин, по которой вы не сразу распознаете абьюз со стороны психопата.

## КОГДА НЕ НАДО ИЗВИНЯТЬСЯ

Кроткие люди часто чувствуют вину после того, как постоят за себя или упрекнут кого-нибудь за неподобающее поведение. Эту манеру – немедленно извиняться за защиту собственных границ – эксплуатируют токсичные люди. Они ждут, что вы почувствуете себя виноватыми, и знают, что менять свое поведение им не нужно – ведь вы непременно тут же раскаетесь за то, что дали им отпор. Более того, они могут наклеить на вас ярлык «биполярное расстройство» – ведь вы так быстро перешли от твердой защиты своих границ к извинениям и сочувствию.

Мысль о том, чтобы обсудить с другом определенную проблему в ваших отношениях, не должна вас пугать. Нормальные люди всегда готовы выслушать замечания, которые помогут им работать над собой, особенно если эти замечания тактично сформулированы. Эмпаты особенно стремятся к тому, чтобы не задевать чувств окружающих. А вот токсичные люди в ответ на деликатные замечания взрываются и начинают перебирать ваши собственные былые прегрешения. Или оправдываются своим тяжелым детством, или неискренне извиняются лишь для того, чтобы назавтра опять повести себя так же. Если вы ловите себя на том, что без конца придумываете оправдания чужому неприятному поведению, остановитесь. Задайте себе вопрос: почему этот человек не может вести себя так, чтобы не нуждаться в оправданиях?

## Каналы для эмпатии

Многие люди живут под девизом: «Будь добр к другим». Они считают, что, пока они сами по-доброму обходятся с другими, окружающий мир тоже будет к ним благосклонен. Но, как обнаружили многие из нас, мир устроен совсем не так. В нем есть люди, которые стремятся злоупотребить чужой добротой и которые в результате уничтожают ваш дух. Оправившись от встречи с таким человеком, вы первым делом объявляете войну своей прежней личности. Долой сострадание! Долой терпимость к чужим недостаткам! Долой щедрость! Пропади оно все пропадом! Но это – не самый удачный выход. Проблема была не в вашей доброте, а в том, кто ею злоупотребил. Именно любовь и эмпатия придают жизни мечтателя такой глубокий смысл. Именно они – неповторимая связь между нами, окружающим миром и людьми. Не отвергайте ее лишь потому, что вам нанесли рану. Лучше отвергните людей, которые ее нанесли. Поберегите свои дары для тех, кто оценит их по достоинству и ответит вам такими же дарами. Ваша Константа, вероятно, из таких. Абыюзеры же, напротив, манипулируют вашими лучшими качествами и вселяют в вас неуверенность.

Так как же правильно жить в мире, где вы ежедневно встречаете плохих людей наряду с хорошими? Как постоять за себя и в то же время остаться добрым, сострадательным человеком? Ответ состоит в том, что эмпатию нужно направлять в нужное русло, а токсичных людей отключать от этого потока – и при этом не чувствовать себя виноватым.

Первый шаг в эту сторону – потеря розовых очков. Учась отличать токсичных людей от нормальных, вы уже понимаете, что совершенно не обязаны делать счастливыми всех подряд. Величайший мир в душе вы обретете, окружив себя небольшой группой добрых людей, которым доверяете. Тогда вы сможете проявлять все сострадание, на какое способны, и не бояться, что вашей добротой злоупотребят.

А вот в обществе токсичных людей вы начнете приостанавливать действие своей эмпатии. Это не значит, что вы на время станете психопатом (думаю, такого в природе не бывает). Вы всего лишь защищаете свой дух. Это значит, что вашим взаимодействием с другими людьми руководит мозг, а не сердце. Ваше сердце всегда готово довериться другим и думать о них наилучшим образом. Но мозг оценит их логически, объективно. Это – лучший способ обращения с токсичными людьми. Не нужно тратить на них свой эмоциональный капитал. Он у вас ограничен, и вы имеете полное право тратить его только на людей, которые делают вас счастливыми.

Исцеляясь, вы открываете свои подлинные сильные стороны, окружая себя людьми, которые обладают подобными качествами и ценят их. С этого момента все начинает меняться. Путешествие мечтателя универсально и странным образом закольцовано – мы возвращаемся к мудрости, которой обладали всегда, но которую не узнавали.

## Клятва свободы от психопата

Когда на наш форум приходят новые люди, мы просим их принести клятву. В ней участник обещает отныне вести себя согласно принципам, которые способствуют выработке самоуважения и построению здоровых отношений. Воплощая в жизнь эти простые правила, вы навсегда избавитесь от токсичных связей.

1. Я больше никогда никого не буду умолять о внимании. Любой, кто довел меня до такого, недостоин меня.

2. Я не буду терпеть критики в адрес своей фигуры, возраста, веса, работы или любых других уязвимых для критики мест. Любящий человек стремится не унижить, а возвысить любимого.

3. По крайней мере раз в месяц я постараюсь беспристрастно рассмотреть отношения, в которых нахожусь, чтобы понять, уважают меня и любят или льстят и «бомбардируют любовью».

4. Я постоянно буду задавать себе вопрос: «Допустимо ли для меня так обращаться с другим человеком?» Если ответ – «нет», то и со мной так обращаться нельзя.

5. Я буду доверять своему чутью. Если у меня дурное предчувствие, я не буду заглушать его и выдумывать оправдания чужому поведению. Я буду доверять себе.

6. Я понимаю, что лучше быть в одиночестве, чем в токсичных отношениях.

7. Я не допущу, чтобы со мной разговаривали саркастично или снисходительно. Любящий человек не будет смотреть на любимого свысока.

8. Я не позволю партнеру называть меня чокнутым(ой), болезненно ревнивым(ой) или любыми другими словами, обесценивающими мои чувства.

9. Мои отношения всегда будут строиться на основе равенства и взаимности. Если отношения строятся на контроле и власти, это не любовь.

10. Если когда-либо у меня возникнут сомнения по поводу того, применимы ли к моей жизни перечисленные выше пункты, я обращусь за помощью к другу, на форум поддержки или к психотерапевту. Я не буду совершать необдуманных поступков.

Вы клянетесь соблюдать эти правила? Тогда подпишитесь на отведенном месте, чтобы возвращаться на эту страницу и вспоминать данное себе обещание. Когда вы обращаетесь с собой бережно, это не только ускоряет исцеление, но и запускает образование здоровых привычек, которые сослужат вам хорошую службу во всех будущих интимных и дружеских отношениях. Так что окажите себе услугу и начинайте тренировать мозг, чтобы все заслуженные вами жизненные блага наконец-то могли прибыть к вам!

## Подлинность

Выздоровление – начало вашей новой жизни. Оглядываясь назад, вы будете удивляться, почему так долго терпели настолько нездоровые отношения. Как я уже говорил – возможно, вам будет даже стыдно за свои прежние поступки. Это начинает работать ваше самоуважение, напоминая, что теперь вы стали другим человеком.

После разрыва прежних отношений вы, вероятно, ловили себя на поведении «зазывалы»: вы раздавали комплименты налево и направо, чтобы получать комплименты в ответ. Возможно, особенно часто вы вели себя так с другими жертвами абьюза. Со временем ваши комплименты станут менее штампованными и более искренними. Вы построите крепкую дружбу с людьми, чья судьба вас по-настоящему заботит, и перестанете лезть вон из кожи ради первого встречного. Это – здоровый подход к жизни. Мир велик. Вы не должны и не можете быть друзьями с каждым встречным и поперечным. Гораздо лучше иметь несколько хороших друзей, чем миллион приятелей, с которыми можно разве что поболтать на проходные темы.

Здесь следует заметить, что бывшие жертвы абьюзеров, которые тратят время и силы на помощь другим жертвам, заслуживают огромного уважения. Через интернет, лично или по телефону вы делаете нечто потрясающее. Вы меняете мир. Восстановление после абьюза – неотъемлемая часть вашего жизненного пути, вашей личности, и вы не должны стесняться, рассказывая об этом друзьям и спутникам жизни. Вы помогаете жертвам абьюза, и это весьма достойное устремление.

Очень долго я стеснялся говорить об этой книге и сайте PsychopathFree. Не потому, что стыдился их. Мне просто странно было делиться такими глубоко личными вещами. Но чем больше я рассказывал о них, тем легче становилось рассказывать дальше.

По мере того как вы будете приближаться к своему подлинному «я», окружающие вас люди тоже начнут преобразаться. И не случайно. Радуйтесь этому и не забывайте похвалить себя за проделанную вами тяжелую работу, благодаря которой это происходит.

## **Открывая красоту, которая всегда была в нас**

Меня всегда вдохновляло написанное HealingJourney, но, наткнувшись на эту цитату, я чуть не расплакался:

*...он совсем смутился и спрятал голову под крыло, сам не зная зачем. Он вспоминал то время, когда все смеялись над ним и гнали его. Но все это было позади. Теперь люди говорят, что он самый прекрасный среди прекрасных лебедей. Сирень склоняет к нему в воду душистые ветки, а солнышко ласкает своими теплыми лучами... И вот крылья его зашумели, стройная шея выпрямилась, а из груди вырвался ликующий крик:*

*– Нет, о таком счастье я и не мечтал, когда был еще гадким утенком!*

Х. К. Андерсен. Гадкий утенок<sup>8</sup>

Просто удивительно, насколько глубоко столкновение с психопатом меняет взгляд на мир. Начинаешь по-другому видеть даже знакомое с детства – например, процитированную выше сказку. Сказка про гадкого утенка мне нравилась, потому что хорошо кончалась, но она не была в числе моих любимых: от нее я почему-то всегда грустил. Я никогда не задавался вопросом, почему грущу: тогда это было бы для меня слишком болезненно. Но теперь, пройдя через долину тьмы, я знаю: я грустил потому, что слишком долго видел себя самого гадким утенком. Я никогда не думал, что смогу преобразиться в прекрасного лебедя. По иронии судьбы тяжелейшая травма, нанесенная психопатом, подействовала именно так. Это был долгий путь, на котором я несколько раз падал и снова поднимался. Но теперь я вижу неоспоримую красоту в самом себе. Я вижу себя лебедем и ощущаю удивительное счастье – чувство, что я на своем месте. Теперь я умею радоваться собственной непохожести на других! Красота прячется в каждой жертве абьюза – мы обладали ею с самого начала, просто не умели ее разглядеть. Идя собственным путем исцеления, вы сможете открыть красоту у себя внутри, если увидите и примете истинность следующих утверждений.

### **Вы не глупы: вы просто носили розовые очки.**

Когда вы впервые поняли, насколько чудовищно коварство психопата, скорее всего, вас охватил стыд. Как же это получилось, что вы не разглядели его ложь и манипуляции? Да, упрекать себя в глупости – вполне нормально. Вполне естественно также злиться на себя за слепоту – ведь вы не разглядели, что «любовь» психопата на самом деле была иллюзией. Психопат, мастер обмана, хочет, чтобы вы чувствовали именно это. Но это неправда! Вы – человек, способный на эмпатию и любовь. Вы не знали, что по свету бродят хищники – люди, увечные в эмоциональной сфере. Вы только слышали о них – в страшных сказках или в историях про серийных убийц. Вы не догадывались, что они ходят посреди нас и с виду кажутся нормальными законопослушными гражданами. Вы не могли защититься от опасности, о существовании которой не подозревали. Гадкий утенок попросту не знал, что он лебедь, а не утка. Его нельзя винить за неведение. И вас тоже.

---

<sup>8</sup> Здесь и далее цитируется по переводу А. В. Ганзен.

**У всех есть слабости, комплексы и уязвимые места.**

**Это нормально.**

Наверняка вам говорили, что иметь комплексы и слабые места – очень плохо. Возможно, вы слышали это даже от тех, кто помогает вам восстановиться после психопатического абьюза. Однако борьба со своими комплексами и открытость, уязвимость перед другими людьми – как раз то, что делает человека человеком. Даже самая уверенная личность порой сомневается в себе; даже эмоционально здоровые люди вынуждены открывать душу другим и становиться уязвимыми, если хотят построить осмысленные, близкие отношения. Без сомнения, можно обрести новую уверенность в себе и при этом сохранить умение допускать других – правильно выбранных других – в открытую, незащищенную душу. Гадкий утенок решил довериться крестьянину, который нашел его, полужамерзшего, в снегу – и крестьянин выходил его. Гадкий утенок позволил себе быть уязвимым – даже после всех перенесенных унижений. Следуйте его примеру. Только будьте осторожны и руководствуйтесь приобретенным опытом.

**Психопат воспользовался не только вашими слабостями, но и вашими сильными сторонами.**

Возможно, вам кажется, что психопат манипулировал вами исключительно благодаря вашим слабостям – что вы представляете собой уникальный клубок проблем, готовую жертву, магнит для абьюзеров. Вы были слишком доверчивы, у вас отсутствовали границы, вы недостаточно себя любили и так далее. То, что психопат воспользовался вашими слабостями, конечно, правда. Но он воспользовался и вашими сильными сторонами. Способность любить – это сильная сторона. Способность доверять людям – сильная сторона. Способность сотрудничать с другими – сильная сторона. Способность любить, быть честным, проявлять эмпатию – все это ваши сильные стороны.

У психопата нет совести, и потому он способен на чудовищную жестокость. Он берет вас на жалость, чтобы злоупотребить вашими естественными склонностями к доброте и сочувствию. Психопат отзеркаливает вашу систему ценностей и все аспекты вашей личности – включая позитивные черты, – чтобы убедить вас, что вы с ним похожи как две капли воды. На самом деле вы и он – полная противоположность. Психопат выстраивает сцену так, что вы проецируете на него собственную доброту. Так гадкий утенок надеялся, что старуха, кот и курица отнесутся к нему по-доброму. К несчастью, он ошибся, но это никак не умаляет его положительных качеств. Применительно к вашему случаю – вы стали жертвой психопата, но это вовсе не значит, что с вами что-то не так.

**Если вы встретите свою боль лицом к лицу, то в конце концов обретете свободу.**

Вы вырвались из пут, которыми вас связал психопат, но вы ранены. Вы подобны гадкому утенку, который выбился из сил и примерз ко льду. Вы оглушены, плохо соображаете, словно заблудились в тумане, и все это время терпите ужасную боль. Вы готовы отдать все что угодно, чтобы ее прекратить, и делаете все возможное, чтобы от нее убежать.

Избегание и отрицание – нормальные, естественные человеческие реакции на боль. Все нормальные люди стараются избегать боли или отрицают ее существование – у разных людей это проявляется с разной степенью и длится разное время. Однако если вы найдете силы встать лицом к лицу с болью и проработать ее, вы от нее освободитесь. И тогда обретете новую радость, которая изменит всю вашу жизнь. Вы не можете оставить в покое больное место и при этом обрести заслуженное счастье. Вы должны пройти через боль, проработать работу горя, приветствовать и прожить все непростые чувства – взлеты и падения, без которых нет пути к выздоровлению. Вам очень долго будет казаться, что боль никогда не

кончится... но в один прекрасный день вы завернете за поворот и обнаружите прекрасный новый мир, о каком никогда и не мечтали.

Поняв и приняв перечисленные выше истины, вы на более глубинном уровне поймете, кто вы. И еще поймете, что обладаете даром преображения, какого никогда не будет дано психопату. Вы поймете, что красота была внутри вас всегда. Вы можете расти, меняться и в конце концов стать особенным и удивительным человеческим существом, которым были всегда и которым вам предначертано было стать. У вас есть дар обрести новую мудрость, новое видение, с их помощью найти свой внутренний свет и позволить ему сиять. И когда это случится, вы научитесь снова доверять себе и найдете других людей, которые оценят и полюбят вас.

*Теперь утенок был даже рад, что перенес столько горя и бед. Он много вытерпел и поэтому мог лучше оценить свое счастье. А большие лебеди плавали вокруг и гладили его своими клювами.*

Гадкий утенок нашел дорогу домой. И вы найдете.

## Тридцать признаков силы

Мечтатели – вечные оптимисты. Мы хотим верить в лучшее во всех и во всем. Это, безусловно, дар, но он же может оказаться проклятием, когда имеешь дело с токсичными людьми. Беда в том, что мы начинаем придумывать оправдания их неприемлемому поведению, поддерживая свою безусловную веру в то, что эти люди – хорошие. Мы боимся заговорить о том, что нас беспокоит, ведь тогда недостатки близкого человека обретут реальность и уничтожат нашу мечту. Поэтому мы сосредоточиваемся исключительно на позитивных сторонах. Но в конце концов любой человек не выдержит, если все время нарушать его границы. Мы реагируем на очередное нарушение и вдруг становимся врагом номер один. Как вы смели перестать быть тряпкой! Как вы могли совершить такое чудовищное предательство – вдруг перестать оправдывать абсолютно любое поведение партнера! А досужие зрители обязательно вам напомнят, как вы всегда хвалили своего партнера – откуда же вдруг такая перемена? Вот так мечтатели и попадают в ловушку, расставленную партнером-паразитом. Абыюзеры и зеваки никогда не скажут, что причина – в абыюзе. Вместо этого они будут винить вас за то, что вы стали реагировать по-другому. Вы обязаны всегда быть бодрыми, жизнерадостными, в ровном настроении. Но в обществе токсичных людей это невозможно. И даже если вам удастся убедить зрителей, что вы – жертва, что вы подверглись абыюзу, они немедленно сочтут, что виноваты в этом вы сами. Слишком многие при словах «абыюз в отношениях» тут же думают о слабости и уязвимости жертвы. Очень жаль, что у нас принято винить в абыюзе в первую очередь жертву, потому что на самом деле *жертвой психопата может стать кто угодно*. Психопаты, в сущности, получают особое удовольствие, ломая сильных, успешных людей. Поэтому вы можете быть бодрый, закомплексованы, счастливы, печальны, с кучей друзей, одиноки, уверены в себе, робки, эмоциональны, сдержанны, остроумны, застенчивы или все это вместе в любых сочетаниях – это никак не повлияет на результат.

Абыюза не заслуживает никто.

Истина состоит в том, что психопат питается не вашими слабостями, а вашими сильными сторонами. Я совершил открытие: на самом деле опыт встречи с психопатом прибавляет вам силы. И именно эта сила позволит вам исцелиться и пойти по жизни дальше – целым, уверенным в себе и исполненным любви.

Я встретил несколько человек, которые стали мне лучшими друзьями, на сайте PsychopathFree и обнаружил у них некоторые общие качества. Я полагаю, что эти качества часто свойственны людям, пережившим встречу с психопатом:

**1. Дела говорят громче слов.** Для человека со здоровой психикой характерно смирение. Он не станет все время твердить о том, сколько делает добра – ему будет неловко. Свою доброту он доказывает делами.

**2. Сильный моральный компас.** Жертвы психопатов всегда следовали установленным правилам и этическим принципам. Они не хулиганили в школе. Они уважают закон. Они стараются не причинять боли близким людям. Они строят свое счастье не за счет чужого. Они стараются видеть в окружающих такие же добрые намерения.

**3. Ответственность за свои действия.** Эти люди не винят других за свои беды, а берут ответственность на себя. Они не ищут оправданий или козлов отпущения.

**4. Они кротки и сострадательны.** Жертвы психопатов – это, как правило, люди, которые всегда готовы пойти на компромисс ради восстановления мира. Они контактны, добры к окружающим и хорошо улавливают их чувства.

**5. Они извиняются, если нужно.** Эти люди всегда готовы извиниться за свой проступок (а порой – даже если никакого проступка не совершали). Манипуляторы извиняются,

лишь когда могут с этого что-то поиметь, а их жертвы – чтобы восстановить мир и спокойствие.

**6. Они идеалисты и романтики с хорошо развитым воображением.** Жертвами психопатов часто оказываются творцы – художники, писатели, экстрасенсы, музыканты. Таким мечтателям, вероятно, труднее всего примирить идеалы с реальностью. Но мир без мечтателей был бы чрезвычайно неприятным местом.

**7. Не любят конфликтов и критики.** Психопаты выискивают людей, которые не способны дать им отпор. Это не значит – слабых и безвольных. Это значит – тех, кто избегает конфликтов и готов забыть о разногласиях, чтобы сохранить гармонию. Из жертв психопатов выходят отличные коллеги и соседи!

**8. Оптимизм.** Именно из-за этого качества жертве так трудно уйти от абьюзера. Она продолжает надеяться, что все изменится и вернется к безоблачному счастью фазы идеализации. Она хочет видеть лучшее во всех. Положительный результат этой черты – то, что такие люди помогают другим увидеть в себе лучшее. Их оптимизм заразителен, и они помогают людям сохранять надежду.

**9. Умение прощать.** Себя такие люди прощают с трудом, зато легко забывают чужие прегрешения. Эти люди не осуждают других и не затаивают обиду.

**10. Стремление видеть в других хорошее.** Эти люди проецируют собственные доброту и чуткую совесть на других – в основном потому, что хотят видеть во всех людях только хорошее. Составная часть исцеления – приобретенное умение различать истинную природу окружающих, как хорошие, так и плохие их качества. Но все-таки ожидание от людей лучшего обычно проявляет нормального, эмпатичного человека с наилучшей стороны.

**11. Природная способность видеть чужие уязвимые места.** У переживших абьюз, кажется, есть нечто вроде локатора чужих уязвимых мест. Обнаружив их, переживший абьюз интуитивно понимает, как приближаться, не задевая больных мест, проявляя доброту и уважение (не путать с обильной и преувеличенной лестью, которой пользуется психопат).

**12. Поиск взаимовыгодных решений.** Конфликты неизбежны – в интимных отношениях, на работе, в семье. Но эмпатичные люди от природы склонны искать решения, которыми будут довольны обе стороны.

**13. Они понимают и уважают потребность других людей в одиночестве.** Пережившие абьюз, как правило, чувствуют, когда человек хочет побыть один, и дают ему такую возможность, а не окружают усиленным вниманием и не пытаются «подбодрить». Они не душат других чрезмерной заботой и не стараются взять все под контроль. Кроме того, они, как правило, хорошие слушатели и чувствуют, когда человеку нужно выговориться.

**14. Покладисты и легко идут на компромисс.** Эти люди способны приспособиться практически к любой ситуации, особенно при взаимодействии с людьми, к которым хорошо относятся. В отношениях их требования к партнеру минимальны. Как правило, они избегают указывать партнеру на его неприемлемое поведение, пока их границы не будут грубо и неоднократно нарушены. Даже если замечание совершенно справедливо, высказав его, они будут мучиться ощущением вины.

**15. Они сосредоточены на позитивном.** Они видят лучшее в людях и ситуациях, подчеркивают хорошие стороны и не увязают в негативных деталях.

**16. Необычно сильно уважают своих партнеров и очень верны.** Эти люди стараются любой ценой доказать свою верность партнеру и укрепить взаимное доверие. Даже в проблемных отношениях они полны решимости вести себя порядочно по отношению к партнеру.

**17. Секс для них – это выражение чувств, а не чисто физический акт.** Секс создает между людьми сильные чувства и крепкие связи. Жертвы абьюза предпочитают культивиро-

вать близкие душевные и физические отношения с одним человеком. Нескончаемая череда краткосрочных партнеров для них нехарактерна.

**18. Они ищут отношений на всю жизнь.** Продолжая тему, затронутую в предыдущем пункте: большинство жертв абьюза стремится к долгосрочным отношениям, а не к случайным интрижкам. Даже на ранних стадиях знакомства они оценивают качества партнера, чтобы понять, можно ли связать с ним судьбу.

**19. Они смиренны и всегда преуменьшают свою роль.**

Эти люди не чувствуют необходимости раздувать или приукрашивать свой имидж в чужих глазах – ведь окружающим гораздо приятней общаться со скромным и смиренным человеком.

**20. Самое большое счастье для них – в том, чтобы делать других счастливыми.** Этими людьми движет врожденное желание – сделать так, чтобы окружающим было хорошо, чтобы они были счастливы и радовались жизни. Простая улыбка случайного встречного поднимает им настроение на целый день.

**21. Дети и животные приводят их в восторг.** Чужая кротость и невинность вызывает у них уважение и обожание.

**22. Они движимы чувством справедливости.** Жертвы психопатов, как правило, ищут истину и не успокоятся, пока не вскроют подоплеку всех важных для них событий. Они не способны просто отмахнуться со словами «Что поделаешь, жизнь вообще несправедлива».

**23. Они ценят чужие мнения, идеи, убеждения.** Даже если они не согласны с чужими убеждениями, то все равно не станут их высмеивать или обесценивать. Друзья и близкие этих людей не боятся откровенно и честно высказываться в их присутствии, так как знают, что их мысли и чувства всегда встретят непредвзято (постольку, поскольку они выражены в форме, уважительной для других).

**24. Скрытая сила.** Разительный контраст между внешней покладистостью и подлинной силой. Для этих людей характерна чрезвычайная внутренняя стойкость.

**25. Они трудолюбивы и независимы.** Эти люди трудятся не покладая рук во всех областях своей жизни – на работе, в семье, помогая другим на форуме. Кстати, я никогда не встречал столько высокомотивированных людей, как на нашем сайте. Никто не хочет навеки оставаться жертвой или постоянно страдать от пережитого когда-то.

**26. Они хорошие слушатели.** Часто собеседник только и ждет, чтобы вы замолчали – чтобы тут же вклиниться со словами «А вот у меня!..». Бывшие жертвы абьюза готовы часами слушать других и сочувствовать, не переводя разговор обратно на себя.

**27. Они умеют наслаждаться одиночеством.** Они не относятся к тем людям, которые постоянно скучают и ищут чем бы пощекотать нервы. Это не значит, что они живут уныло и отказываются от приключений. Это значит, что они ценят постоянство и надежность в своих самых главных отношениях. Для счастья им не нужны ежедневные стимулы извне, зато порой нужно время побыть наедине с собой, чтобы «подзарядить батарейки».

**28. Они вежливы с незнакомцами.** Вы, вероятно, слышали о «проверке официантом»: можно многое понять о человеке, глядя, как он обращается с официантом в ресторане. Я считаю, что это вообще чрезвычайно эффективный способ узнать, насколько хорошо работает у человека моральный компас. Ту же мысль выразил Малкольм Форбс: «Узнать характер человека легче всего по манере его обращения с теми, кто не может быть ему ничем полезен».

**29. Они ощущают свою связь с природой.** Они с удовольствием проводят время на открытом воздухе, наслаждаясь окружающим миром. Они бережно относятся к деревьям, животным, цветам, растениям и прочим дарам Матери-Природы. Они радуются солнечному дню и благоговеют перед мощью стихий во время грозы.

**30. Они находятся в пожизненном поиске гармонии, мира и любви.** Абсолютно все знакомые мне люди, пережившие абьюз, идут к свободе (каждый – своим путем). Какой бы способ они ни выбрали, я восхищаюсь этими людьми, их упорством, живучестью и решимостью превратить тьму в свет. Я считаю это самым волшебным из всех человеческих качеств.

Наверняка многие из этих характеристик подходят и к вам. Цените свои хорошие качества, радуйтесь им и старайтесь разглядеть их в других.

Вместо того чтобы казнить себя за проигрыш в игре, которую ведет психопат, помните: он хотел выиграть, уничтожив в вас все перечисленные качества, на которые сам от природы не способен. Но он не преуспел – все эти черты характера остались при вас. Потом психопат пытался обмануть вас, убедив, что во всех них есть что-то неправильное. Он хотел превратить ваши прекрасные сильные стороны в противные изъяны. Угадайте, получилось ли у него. Нет, не получилось! Все эти качества по-прежнему свойственны вам. И теперь, осознав их ценность, вы можете снова быть собой – вернуться к своему истинному, подлинному «я», прекрасному, любящему, эмпатичному человеку, чье присутствие делает мир светлей.

В начале этой книги я перечислил тридцать «красных флажков», тридцать предупредительных признаков, по которым можно опознать манипуляторов и абьюзеров. Теперь вы можете использовать и этот список из тридцати пунктов – чтобы опознавать эмпатичных людей, тех, которые так нужны в вашей жизни. Вам нужны люди, которые ищут мир и гармонию, а не нагнетают трагедию. Вам нужны добрые, сострадательные и верные люди. Вам нужны те, кто слушает вас, ценит и видит в вас лучшее. Вам нужны оптимисты, романтики и мечтатели. В мире очень много мечтателей – таких же, как вы. И когда вы их найдете, то уже не станете ни о чем жалеть.

## Духовность и любовь

Для психопатических отношений характерно фантастическое начало (будто из волшебной сказки), за которым быстро следует размывание личности и хладнокровное уничтожение жертвы. В отличие от фазы медового месяца, характерной и для многих нормальных пар, манипулятивная бомбардировка любовью не затихает постепенно, переходя в более ровные отношения, – вместо этого поведение партнера бешено скачет от одной нездоровой крайности к другой. Партнер то с энтузиазмом планирует свадьбу и обсуждает имена будущих детей, то принимается критиковать вашу фигуру и заявляет, что вы совсем съехали с катушек.

Большинство людей, переживших отношения с психопатом, рассказывают, что на момент его появления их жизнь вполне сложилась – постоянная работа, друзья, обычные повседневные проблемы. Но через несколько месяцев картина радикально меняется. Сбережения потеряны, с друзьями поссорились навсегда, проблемы приобретают глобальный и неразрешимый характер. Когда-то устоявшаяся, удобная жизнь превращается в кошмар неопределенности и отчаяния. Вы идете на крайний риск, чтобы сохранить отношения со своей «половинкой», когда-то обожавшей вас – но в итоге «половинка» начинает обращаться с вами еще хуже. Когда все кончится, вам покажется, что вы потеряли все и не приобрели взамен ничего. Когда отношения заканчиваются, жертва абьюза чувствует, что из нее высосали всю жизненную силу.

В ходе исцеления мы вытаскиваем себя из полной тьмы и восстанавливаем с нуля. Мы переходим от пустоты и безнадежности к открытию в себе качеств, которых не ценили раньше: доброты, смирения, сострадания, творческих способностей. Самой основы нашего духа. Пока мы трудимся над приближением к своему истинному «я», психопат, как злобный заводной автомат, продолжает заведенный цикл абьюза – без усталости, без конца. Психопат не способен расти и меняться – поэтому он презирает людей, которых пытается уничтожить. Но человеческий дух уничтожить нельзя, и потому психопат обречен на поражение – раз за разом, без конца.

Выстроив самоуважение, вы получаете свободу и можете стать тем, кем вам было предназначено стать. Вам безразличны мелкие пересуды посторонних – вы получили возможность исследовать глубины своих творческих способностей, воображения и духовности.

И вот здесь начинается волшебство.

Приветствуйте свое новое «я» и снова откройте сердце навстречу любви. Вы должны невероятно гордиться собой. Вы выстояли, и ваш жизненный путь изменился навеки – к лучшему. Вы еще встретите токсичных людей, но вы знаете, что больше не попадетесь на их удочку. Ум, душа и сердце у вас теперь едины, и потому вы неуязвимы для гадких игр бездушных манипуляторов.

Вы больше не будете часами мысленно пережевывать события прошлого – ведь ваше настоящее и будущее неизмеримо лучше. Вместо того чтобы анализировать подозрительное поведение других людей, вы немедленно говорите себе «стоп» и попросту вышвыриваете их из своей жизни. Теперь-то вы знаете, что нужно делать в этом случае.

Ваш дух пробуждается после многих лет спячки, готовый завоевать мир и слиться воедино со Вселенной. У вас есть важное место в мире, и оно всегда было предназначено для вас. Все, что вы делаете, вы делаете для себя, а не для того, чтобы впечатлить окружающих. Я процитирую строки, принадлежащие перу нашего друга MorningAfter. Меня мало что берет за душу так сильно, как этот текст. Я считаю, что в нем сформулирована самая суть выздоровления после абьюза.

## **Медленно, но верно**

*Раньше я начинала паниковать, если по выходным у меня не звонил телефон. Теперь я паникую, если он звонит.*

*Раньше мне было грустно и одиноко, если я не выходила «развлечься». Теперь мне нужно больше времени наедине с собой – ведь мне предстоит прочитать столько книг, сделать столько всего по дому, отшагать столько километров пешком. Мне жаль, что в сутках всего 24 часа.*

*Раньше я была настолько зациклена на собственной внешности, что надевала на работу неудобные туфли на каблуках. Сегодня я пошла на работу в туфлях на плоской подошве и чувствовала себя прекрасно. Мне больше нравится ходить на каблуках, но если не чувствуешь мира в душе, когда на тебе старые джинсы, то даже самое шикарное платье не поможет.*

*Раньше я пользовалась косметикой каждый день. Теперь я обхожусь без нее. Я люблю краситься, но спокойно выхожу из дома ненакрашенной.*

*Теперь меня больше радуют улыбки прохожих. Я острее чувствую, что я – часть человечества. Я вижу, как улыбаются встречные, мимоходом думаю о каждом из них и радуюсь за них.*

*В моей жизни есть и печаль. Но жизни без печали не бывает. В жизни всегда есть и хорошее, и плохое. Но теперь я ощущаю их по-другому, и это меняет все.*

*Я боюсь только, что не смогу больше найти настоящую любовь и близких друзей. Но я прошла лишь треть среднего пути выздоровления. Кто знает, что ждет меня в будущем. Я боюсь довериться другому человеку... но сейчас я учусь доверять себе, впервые в жизни. И мне это нравится.*

*Иногда моя теперешняя жизнь кажется одинокой, но только если смотреть на нее моими прежними глазами. Я не одинока – я просто выкинула из своей жизни мерзких и вредных людей, и теперь в ней освободилось место для новых, хороших людей и разных хороших вещей.*

*Медленно, но верно.*

## **Благодарность и прощение**

На пути исцеления мы часто забываем о том, как много хорошего в мире. Но оно есть – от момента утреннего пробуждения до последнего, что вы видите, уплывая в сон. Нужно лишь раскрыть свое сердце.

Каждый день в мире происходят чудеса. Люди смеются, птицы летают, дети играют, волны разбиваются о берег... Как прекрасна жизнь! Но когда мы зацикливаемся на немногочисленных проблемах, то теряем из виду по-настоящему важное – забываем, что нужно быть счастливыми.

Хочу поделиться с вами приемом, которым я пользуюсь последние несколько лет, чтобы вызывать в душе благодарность. Не знаю, поможет ли он вам, но мне он приносит удивительный покой. Каждую ночь перед сном я думаю о каком-нибудь человеке, за чье присутствие в своей жизни я благодарен. Обычно это моя мама или кто-то из близких друзей. Я представляю себе лицо этого человека, улыбку, искреннюю доброту. Посылаю мысленный поклон его душе. А потом выбираю еще одного близкого человека и проделываю все заново. Потом еще одного, еще... Меня всегда удивляло то, что этому занятию нет конца. Мне еще ни разу не удалось перечислить всех людей, за чье существование я благодарен – я всегда засыпал, не исчерпав списка: я уверен, что число хороших людей в мире бесконечно.

Некоторые жертвы абьюза, в том числе и я, считают очень важным прощение. Перечисляя близких людей, как описано выше, вы можете понемногу вспоминать и тех, кто причинил вам боль. Сначала вам покажется, что это неправильно. Едва вспомнив о них, вы будете скатываться в гневные мысли. Но понемногу и эти люди отыщут прощение у вас в сердце. Да и как иначе, если его затапливает любовь?

Только не путайте прощение и контакт. Ни в коем случае не пускайте психопата обратно в свою жизнь лишь потому, что вы его простили. И разумеется, незачем сообщать ему о своем прощении. Истинное прощение исходит из вашей души, а не от постороннего человека, подтверждающего его истинность.

Если вы решите не прощать психопата, это ваше право. Некоторые жертвы абьюза считают, что простить абьюзера означало бы нанести оскорбление собственной душе. Я их полностью понимаю. Это ваше решение, а я ни за что не возьму на себя смелость судить о работе чужой души. Делайте то, что приносит вам счастье, – и только вы знаете, что это.

## Странный разговор

Это случается со всеми. Сомнения. Лихорадочно скачущие мысли. Беспокойство о себе, о будущем и о мире вокруг. С пережившими абьюз это бывает особенно часто и причиняет особенный вред.

Когда нам больно, первая, и главная, мысль – о том, как остановить боль. Я полагаю, что это естественная реакция мозга. Мы – существа, способные к заживлению ран, и потому, пережив абьюз, естественно, стремимся снова почувствовать себя хорошо – причем по возможности скорее. Но, как мы тут же узнаём, это непросто. Путь исцеления занимает годы. Нужно старательно вести раскопки в своей душе, чтобы заново выстроить самооценку и найти уверенность в себе и свое место в мире.

И даже тогда путешествие не будет окончено.

Многие годы спустя – уже с отстроеным заново самоуважением, здоровыми отношениями, замечательными друзьями – я начал ощущать упорную боль в груди. Мне так и не удалось ее адекватно описать, но она неотступно была со мной. Многие пережившие абьюз испытывают нечто подобное, но в разных проявлениях. Выше я писал про эту боль так: «Вам постоянно теснит грудь ощущение ужаса, словно демон обвинил сердце и впился в него когтями, без усталости напоминая обо всем, что вы хотели забыть».

Я несколько месяцев исследовал этого демона, пытаюсь понять, почему он не оставляет меня в покое. Мне безумно хотелось, чтобы он наконец убрался прочь и позволил мне наслаждаться жизнью как раньше. Я пытался убедить себя, что он исчез, даже когда чувствовал, что он уже вползает обратно. Я подумывал о том, чтобы начать принимать таблетки, но по личным причинам решил не идти этим путем.

И вот однажды я случайно наткнулся на терапевта, чьей специальностью была «терапия воображением». Мне понравилось, как это звучит. Я обожаю все, что имеет отношение к работе ума и творческим способностям. И вот я начал посещать этого терапевта и несколько недель занимался экскурсами в собственное воображение.

Хочу поделиться здесь описанием ее метода, а также кое-какими собственными наработками. Вдруг это поможет кому-нибудь избавиться от подступающей тьмы? Вы не одни, и если вам больно, то с этой болью можно что-нибудь сделать.

Первым делом мне пришлось пересмотреть само понятие «демон» – ведь оно автоматически подразумевает, что это ощущение темноты мне враждебно. Да и как иначе – после того как я столько времени его ненавидел и хотел прогнать? Страх – очень большая сила и прочно укореняет нас в расстроенном состоянии.

Но пора уже разрушить шаблоны. Пришло время встретиться с этой тьмой.

Организируйте себе обстановку, в которой легко расслабиться. Лично я предпочитаю ванну с пеной. Сделайте несколько глубоких вдохов: пять секунд – вдох через нос, пять секунд – задержка дыхания и пять секунд – выдох через рот. Теперь осознайте это ощущение тьмы – почувствуйте, как оно охватывает вас даже в такой расслабляющей обстановке.

Но сегодня, вместо того чтобы желать его исчезновения, приветствуйте его. Вам будет страшно, но я даю честное слово, что это не причинит вам вреда. Приветствуйте лихорадочные мысли, тревогу, сомнения и все сопутствующие физические симптомы. И когда вы будете полностью поглощены...

...представьтесь.

Дальше идет приблизительная запись, по памяти, моей собственной беседы. Эта беседа изменила мою жизнь. И я надеюсь, что она поможет вам совершить собственные открытия.

### *Неожиданные ответы на неожиданные вопросы: «Зачем ты здесь?»*

Я ожидал услышать в ответ какую-нибудь гадость. Голос бывшего партнера, сообщающий мне, что я заслуживаю страданий. Что я – безумное, слабое и жалкое существо.

Поэтому вы поймете, как я удивился, когда он (это, несомненно, был юноша, почти мальчик) ответил:

– Я пришел, чтобы убедиться, что с тобой все в порядке.

Картина переменялась в мгновение ока. Это существо уже не казалось мне таким страшным. Но я все же должен был узнать, зачем оно причиняет мне боль – почему так сильно сдавливает грудь. Я даже не успел спросить – он ответил сам:

– Я только обнимаю твое сердце, чтобы прикрыть и защитить его. Я никогда не пытался причинить тебе вред.

И вдруг мне захотелось, чтобы этот мальчик остался со мной. Конечно, лучше бы он обнимал меня не так сильно, но по крайней мере я его больше не боялся. Я быстро проникся к нему доверием. В нем была любовь, доброта, невинность. Я решил спрашивать дальше.

### *Забывшие воспоминания: «Когда ты пришел?»*

Я думал, что он пришел ко мне вскоре после начала моих отношений с тем человеком. Ведь именно тогда я впервые ощутил его «объятия». Поэтому я спросил, как он нашел меня и почему решил со мной остаться. Ответ меня опять удивил.

Он сказал, что был со мной с первого дня моей жизни. Он – моя сила, мое творческое начало, мой живой дух. Он останется со мной навсегда. И он ужасно рад, что мы наконец начали разговаривать.

А вот обнимать меня он стал гораздо позже. Ведь в начале жизни я не нуждался в его объятиях. Я был от природы оптимистом, и он просто жил и дышал через меня. Но он больше не мог этого делать, когда мой дух был сломлен. Встретившееся мне зло неоднократно заглушало его голос и грубо отталкивало его. Все, что мы с ним когда-то ценили, было попорчено. И он остался со мной – молчаливо и терпеливо ждать. Он был готов на все, лишь бы кто-нибудь не стал опять обращаться со мной так дурно.

А тем временем он делал все возможное, чтобы разрушить мои отношения с абьюзером. Он не желал видеть, как я унижаюсь перед другим человеком. Он взрывался, когда я хотел, чтобы он молчал. Это он упорно обличал ложь, лицемерие и манипуляции, которые я так старался не замечать, чтобы сохранить «идеальные отношения». Ему было безразлично, что меня называют чокнутым или болезненно чувствительным. Он хотел, чтобы черная дыра, поглотившая и его и меня, оказалась как можно дальше от нас, причем навсегда.

И наконец, в самые темные дни моей жизни – когда я уже обдумывал, как с ней расстаться, – он дал мне причину остаться в живых. Он дал мне надежду.

*Новый союз: «Что несет с собой будущее?»*

Я поблагодарил его за то, что он меня защитил. За то, что хранил меня. За то, что видел зло там, где я его видеть не мог. Но, как ни благодарен был я ему за невоспетое геройство, я должен был объяснить, что такие крепкие объятия причиняют мне боль. Горький опыт многому научил меня и помог повзрослеть, и я обещал мальчику, что больше никому никогда не позволю надо мной издеваться. И попросил его самую чуточку ослабить объятия.

Он обдумал мою просьбу и сказал, что очень постарается. Но для этого ему нужно время – он не может просто так взять и отпустить. Он сказал, что нам придется работать над этим вместе и найти любовное решение. Конечно, я с радостью согласился. За время беседы я продвинулся в своем исцелении больше, чем за предшествующие ей два года.

Проникнутый новообретенной добротой и состраданием, я пожелал мальчику спокойной ночи. В ту ночь я уснул, зная, что надо мной витает верный хранитель, отгоняющий тьму мечом вечного света и безусловной любви.

*Мои странные закатные беседы: «Для чего мы пришли в этот мир?»*

После той ночи я часто беседовал с ним. Он мой друг, и он был со мной с первого дня моей жизни – бескорыстно, не надеясь ничего получить взамен. Он жил надеждой на то, что наша беседа наконец состоится. Порой мне кажется, что у меня нет больше сил нести жизненное бремя, но силы быстро возвращаются, стоит мне задать простой вопрос: «Эй, как дела?» У него всегда находится ответ, и этот ответ никогда меня не пугает.

Я понял, что самые удачные разговоры у нас с ним выходят, когда я сижу на берегу реки на закате. Мне кажется, в эти минуты я начинаю понимать, зачем мы вообще оказались на этой странной планете. Если внутри каждого из нас живет такой дух, защищающий добро, то, конечно, мы должны научиться видеть его и говорить с ним. С моим, с вашим, с чьим угодно! Воображаю, как радуются они, играя друг с другом по ночам – смеясь, плача, сражаясь и защищая нас.

Я очень тронут тем, что у меня есть такой дар, и ни на что его не променяю. Это существо, обитающее у меня внутри, – самое ядро моего истинного «я». Такое есть у каждого из нас с первого дня жизни. Его нельзя уничтожить, хотя некоторые очень стараются. Каждому из нас приходилось страдать, и это было необъяснимо и нечестно. Мы не просили, чтобы у нас украли невинность. Но в попытках уничтожить нашу душу хищники лишь помогли нам соединиться с ней.

И вот поэтому психопаты всегда проигрывают.

Они не понимают, что такое любовь. Они не способны на тревогу и беспокойство – ведь когда мы тревожимся, это внутренний дух-хранитель проверяет, все ли у нас хорошо. Психопат может изобразить практически все, но не способен понять или испытать самое главное волшебство нашего мира. Любовь кладет конец жалким играм психопатов, а наше путешествие с нее только начинается.

Наши внутренние духи-хранители призваны беречь, а не ранить нас. Они всегда готовы к общению и рады поговорить с людьми, защите которых посвятили себя. А пока этот разговор не состоялся, дух хранит нас и ждет: верный, упорный и всегда готовый к очередному большому приключению.

## Снова обрести любовь

Как ни странно, любовь и секс после встречи с психопатом тоже становятся лучше. Такого вам раньше не довелось испытать. Вас дрессировали, внушая, что любви не бывает без отчаяния и нездорового накала страстей. Раньше вы все это и принимали за любовь. Но теперь вы знаете истину. Любовь милосердна, терпелива и добра. Любовь упорна и находчива. Вы не сомневаетесь в любви любящего человека. Нет, ваш дух и его дух мирно сосуществуют, открывая мир вместе.

В зависимости от тяжести и вида перенесенного абьюза длительность выздоровления может быть разной. Возможно, вам придется проработать какие-то подсознательные реакции, «спусковые крючки», связанные с сексом. Тот, кто по-настоящему любит, не будет вас торопить. Этот человек способен разговаривать и договариваться. Он обладает эмпатией. Он обязательно позаботится о вашем душевном комфорте. Он не будет манипулировать вами с помощью секса. Наоборот, вы обнаружите, что для нормальных, здоровых людей секс – выражение любви и укрепление связи с любимым.

Как только вы сможете полностью довериться другому человеку, ваша способность к духовной и физической близости расцветет, как дивный цветок. Вы наконец сможете воплотить в жизнь все, чему научились в ходе исцеления. Теперь вы знаете, что заслуживаете самого лучшего, и знаете себя. Вы можете без страха отдавать энергию своей любви, потому что ее встретят уважительно и бережно – она не канет бесследно в черную дыру.

Когда вы были с психопатом, то никогда не знали, что ждет вас через минуту. Вы жили в постоянной неопределенности, каждый день гадая, любит ли вас партнер и не бросит ли. Эта неуверенность в завтрашнем дне высасывала из вас все силы. Но теперь вы знаете, что такое настоящая любовь, и ядовитый туман остался позади. Вы больше не сомневаетесь в себе. Ваша любовь основана на взаимности, равноправии, преданности друг другу и влечении.

Это совершенно особенное, изумительное чувство, когда встречаешь «своего» человека и понимаешь: «Ух ты, да ведь он никогда в жизни не причинит мне вреда». Задумайтесь об этом. Много месяцев – возможно, лет – вы подвергались эмоциональному абьюзу. Потом вы вложили колоссальный труд в исцеление, и ваша жизнь кардинально изменилась. Вы сами, лично пресекли цикл эмоционального насилия. Вы разобрали на части свои мыслительные схемы и собрали их заново, переопределив свой жизненный путь. И наградой вам стало наконец свободное сердце.

Не беспокойтесь, если это пока не произошло. Возможно, вам отлично живется и без партнера, и если так, то это прекрасно. Но те, кто ищет любовь, в конце концов встретят человека, способного разглядеть их внутреннюю красоту. Более того, встретив такого человека, вы поймете это сердцем. Торопиться некуда.

Вам знакомо чувство, когда впервые слышишь замечательную песню, начинаешь крутить ее целый день напролет и не можешь понять, как раньше без нее жил? Любовь в чем-то похожа на такую песню. Она наступает внезапно, ты незаметно для себя начинаешь подпевать – и отныне поешь дуэтом с любимым человеком до конца жизни.

## Шут и мир

*Шут поворачивается, чтобы сделать последний шаг, завершая путь, – и, к своему изумлению, обнаруживает, что вернулся к началу пути, на край того самого обрыва, с которого чуть не шагнул вниз, когда был молод и глуп и не смотрел под ноги. Но теперь он видит свое положение совершенно в ином свете. Он думал, что можно разделить тело и душу – узнать все о первом, бросить его и заняться второй. Но оказывается, все – душа и тело, прошлое и будущее, личность и мир – суть единое Я. Все – едино, едины даже Шут и Мистик: оба они – врата, ведущие к тайнам Вселенной. С понимающей улыбкой Шут делает последний шаг, ведущий в пропасть... и взмывает вверх. Он парит, поднимаясь все выше и выше, и вот с высоты ему открывается весь мир. И там, в высоте, на лоне звезд, Шут пляшет, единый со всей Вселенной. В каком-то смысле начало его пути – то же, что конец, а конец – новое начало. Мир делает полный оборот – и путешествие Шута завершается.*

### Эклектическое Таро<sup>9</sup>

Представьте себе юношу двадцати одного года – девственника, только что вошедшего в пубертатный возраст. Юноша, одетый в драные джинсы, идет по университетскому городку, направляясь на первый в своей жизни семинар по программированию.

Это я!

Конечно, я был самым закомплексованным человеком на Земле. Неловкий, прыщавый рыжий юнец, у которого никогда не было ни девушки ни парня, – я никогда никому не казался привлекательным. Так что мои комплексы были связаны в основном с сексом (точнее, с отсутствием такового). Теперь это прозвучит очень смешно, но я стеснялся своего внешнего вида. Конечно, тогда я еще не понимал, что закомплексован, а такие комплексы – самые тяжелые.

Но выше я описал лишь небольшую долю личности Джексона. Я любил веселую суету, мне нравилось заводить друзей, быть счастливым, наслаждаться тишиной и покоем, строить домики для кошек. У меня был легкий характер, и я никогда не затаивал злобу – что зря тратить силы? Встречая мрачных людей, я старался их развеселить – мне казалось, что капелька доброты излечит любую грусть. Мне нравились приключения, особенно в компании друзей, и я мечтал о том, что когда-нибудь у меня будет семья и дети.

Все это – составные части моей личности, но в самую темную пору моей жизни комплексы взяли верх и заменили собой мое целостное «я». Все хорошее во мне оттолкнули в сторону, чтобы расчистить место для моих недостатков – а они росли и крепили, пока меня все глубже затягивало в черную дыру.

А когда эти отношения распались, я решил, что причина моих страданий – моя прежняя личность в целом. Вместо того чтобы разобраться со своими комплексами, я вышвырнул на помойку всего прежнего себя. Я хотел стать совсем новым человеком! Конечно, я был ленив и хотел решить свои проблемы, не прикладывая никаких усилий. И дорого заплатил за это. Я прохлопал возможность устроиться на отличную работу, оттолкнул от себя всех друзей, растранил сбережения, переехал в шикарную квартиру, пытался строить из себя «крутого», а потом – секс-символ (как вы понимаете, ничто из этого не помогло – особенно две последние позиции).

Сейчас, оглядывая пройденный путь, я понимаю: самое странное в моем путешествии – то, что ушел я очень недалеко (с точки зрения геометрии). Большая часть моего исцеления заключалась в том, чтобы вернуться к своей прежней личности и лишь немного, кое-где, ее

---

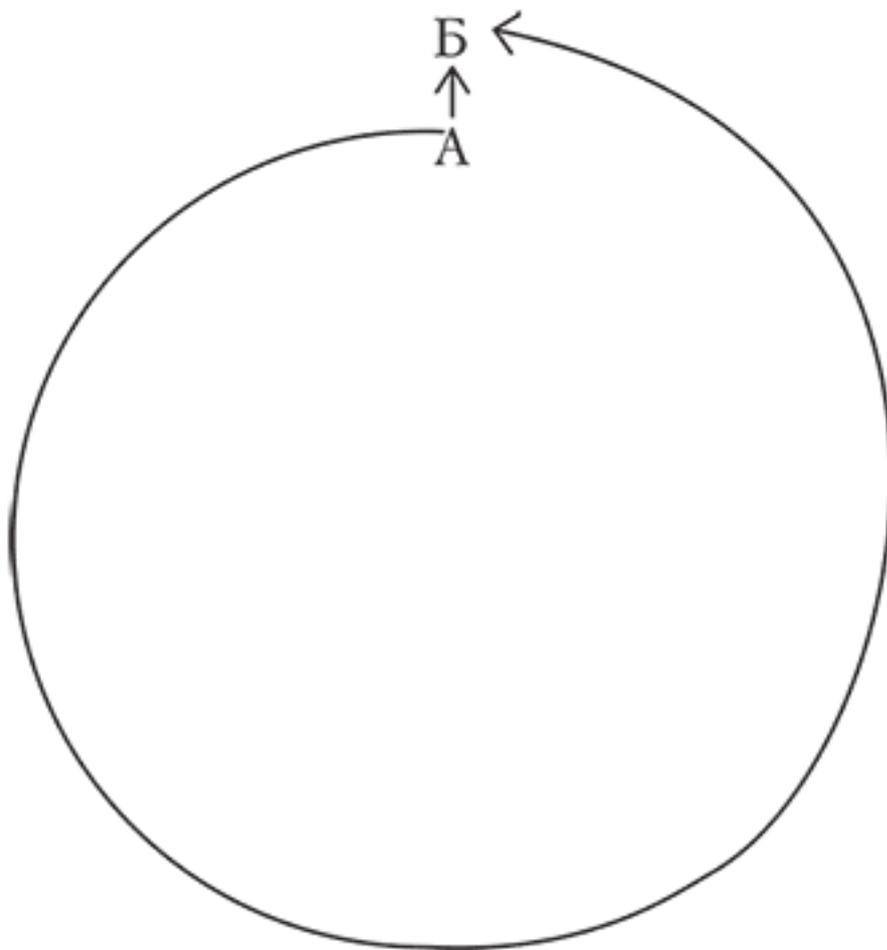
<sup>9</sup> Переводчик благодарит Анну Блейз за консультацию по Таро и помощь с переводом этого отрывка.

усовершенствовать. Раньше я думал, что для полного выздоровления мне нужно перевернуть всю свою жизнь вверх дном. Но я ошибался. На самом деле я был несчастней всего, когда пытался воевать с прежним собой и всем, что когда-то ценил.

Возможно, у вас тоже были комплексы, детские травмы, тайное тщеславие, неудачные связи или что-то совершенно другое. Не важно, с чем вам пришлось бороться – если порыться, я уверен, вы найдете замечательные качества и в прежнем себе. Кроме того, возможно, вы будете благодарны себе прежнему – ведь он делал все, что мог, в нелегких обстоятельствах.

Как только мы научимся проявлять доброту к себе-из-прошлого, само выздоровление станет гораздо приятнее. Мы поймем, что не собираемся разрушать себя до основания и строить заново – мы лишь учимся чуть глубже вглядываться в себя и узнавать качества, которые и составляют нашу личность, будь то достоинства или недостатки. Впрочем, это открытие поначалу обескураживает – вам кажется, что вы давно потеряли себя прежнего, добрую, наивную, любвеобильную душу.

Что же, у меня для вас есть и хорошая новость, и плохая. Хорошая новость заключается в том, что ваше прежнее «я» на самом деле никуда не исчезло. И правда, куда же оно могло деваться?



Плохая новость заключается в том, что я нарисовал для вас еще одну картинку.

Как видите, есть два маршрута из пункта А в пункт Б: можно подняться на один сантиметр вверх, а можно идти мучительно длинным окольным путем.

Жизнь устроена так, что вы не узнаете о существовании короткого пути, пока не пройдете длинным. Вы можете сколько угодно слушать советы других о том, как выбрать короткий путь. Вы можете читать книги о том, как выбрать короткий путь. Родители рассказывают детям о том, как выбрать короткий путь. Я только что показал вам, как выбрать короткий путь, с помощью замечательной наглядной диаграммы. Но все это совершенно бесполезно. Вы увидите короткий путь лишь после того, как самостоятельно пройдете по длинному.

Вот и хорошо! Мы так много узнаем на этом пути. Поначалу бывает страшно, но скоро обнаруживаешь, что на каждом повороте открываются дивные тайны и замечательные возможности. С каждым шагом набираешься новых знаний о себе и о мире! Порой весь день наполнен безнадежностью и унынием, порой – надеждой и озарениями. Возможно, пускаясь в путь, вы были сострадательны и слепо доверчивы. Позже вы решили, что эти качества вам только мешают, что из-за них все кому не лень вытирают о вас ноги. Но по мере приближения к точке Б вы начали понимать, что эти качества – дивные дары, просто чтобы получить от них наибольшую пользу, их следует применять осмотрительно и не забывать о самоуважении.

Каждая мелкая деталь, замеченная на пути, подкрепляет нашу проницательность и понимание себя и мира. Вот почему, уже приближаясь к месту назначения, мы оглядываемся назад и дивимся: «О чем я только думал! Ведь тут, и тут, и вот тут можно было поступить гораздо умнее!» Ну что ж, задним умом крепки все. Легче всего, уже прибыв в конечную точку, оглядываться на короткий путь и удивляться, как можно было его не заметить. Но мы и думать-то об этом способны лишь потому, что сначала прошли длинным путем – совершив все положенные ошибки, влипнув во все неловкие положения, потерпев неудачи и научившись на своем опыте.

Почему мне так нравится эта цитата про Шута? Даже закончив путешествие, он остается Шутом. Он – тот же, что и был, просто на пути обрел новое знание и мудрость.

Какой же урок можно извлечь из этого? Лично я для себя решил, что в следующий раз постараюсь войти в пубертатный возраст раньше двадцати одного года. У вас наверняка было все по-другому, потому что все мы проходим очень разные маршруты по одному и тому же большому кругу. К тому же я начинаю подозревать, что пункт Б – еще далеко не конец пути!

## Общая картина

Эмпатичные люди – мечтатели, идеалисты – обладают своего рода спонтанной силой. Большинство их проводит всю молодость, терзаясь неуверенностью и сомнениями в себе. Они всячески пытаются угождать окружающим. Но их путешествие неминуемо прерывается, когда вдруг наступившая тьма превращает налаженное уютное существование в хаос. Все, что неизменно доставляло радость, больше не радует. Поначалу жертве кажется, что она уже никогда не будет счастлива. Но в конце концов она отправляется на поиски чего-то большего – любви, справедливости и мудрости. Стоит мечтателю выйти в путь, полный приключений, – и его уже не остановить.

А если мы, мечтатели, объединимся?

Что ж, тогда мы начнем перестраивать мир!

## В семье, на работе, в обществе

Моя книга предназначена в основном для тех, кто перенес абьюз в романтических отношениях. Но это не единственная ситуация, в которой наблюдается психопатический цикл абьюза. Для него характерна интенсивная идеализация, отзеркаливание личности, за которым вскоре следует обесценивание и размывание. Разумеется, такое бывает не только в интимных отношениях: учитывая, насколько распространены расстройства кластера «В», весьма вероятно, что вам попадется психопат-начальник, родитель, сестра, брат, приятель, коллега или сосед.

Возможно, вы с рождения жили с родителем-абьюзером, который воспринимал вас лишь как средство получить от мира «недополученные» блага. Такой родитель предъявляет к ребенку невозможные, завышенные требования, в то время как сам не считает нужным выполнять ни одно из них. Если вы не ходили по струнке, вас наказывали – прекращали с вами разговаривать или ядовито высмеивали, укореняя в вас ощущение, что вы ничтожное, презренное, никем не любимое существо. Вам казалось, что вы больше не можете выносить такую жизнь – и вдруг вас начинали осыпать похвалами и обожанием, которых вы так отчаянно жаждали. Вы все время ходили словно по минному полю. В результате самый фундамент вашей личности чудовищно неустойчив. Нужны годы терапии и работы над собой, чтобы справиться с последствиями такой настойчивой промывки мозгов.

Возможно, на работе вам попался коллега-манипулятор – он очаровал вас, втерся в доверие, воспользовался вами в своих целях и тут же подставил вам подножку. Он разносил сплетни, вливая яд в уши других коллег, строил треугольники и в итоге настроил весь коллектив против вас. Вы пытались защищаться, но на вас смотрели как на сумасшедшего: как же, ведь вы клеветали на всеобщего любимца! Никто не верил, поскольку этот сотрудник был невероятно мил со всеми (кроме вас).

А бывают и начальники-психопаты. Поскольку эта порода людей обладает незаурядным шармом, им легко пробиться наверх. Таков менеджер, который унижает вас, зная, что вы не можете за себя постоять. Он платит вам зарплату, так что вам приходится молча глотать оскорбления – иначе вас уволят. Такие люди безрассудно тратят деньги фирмы, не брезгают клеветой и уничтожат любого, кто стоит у них на пути. Они – тираны, садисты и манипуляторы, но почему-то всегда умеют прикинуться невинными овечками.

Существует чрезвычайно странная идея, что психопаты бывают полезны и, возможно, даже незаменимы на рабочем месте – что они могут принимать трудные решения, на которые больше никто не способен. Но любой, кто хоть раз имел дело с настоящим психопатом, поймет, что это полная чушь. Психопаты создают вокруг себя хаос, наносят непоправимый

вред и могут полностью уничтожить дух компании, разъедая ее изнутри. Все это время психопат сохраняет личину полнейшей невинности, сваливая всю вину на других. Психопат не постесняется погубить репутацию коллеги или подчиненного, чтобы самому продвинуться по службе. Я бы даже сказал, что ему это доставляет особое удовольствие.

Если это, по-вашему, не страшно, задумайтесь о том, что такие люди испытывают патологическую тягу к власти, деньгам и преступлениям. Из работ доктора Роберта Хаэра мы знаем, что среди заключенных процент психопатов чрезвычайно высок. Но что мы знаем о психопатах, которые не сидят за решеткой?

Где они?

В финансовых кругах? В правительстве?

Ведь это места, где интриги и ложь не просто приемлемы, а в порядке вещей. Политики чаруют избирателей и обещают им рай на земле, но, пробравшись наверх, делают ровно противоположное тому, что обещали. Это поведение уже настолько никого не удивляет, что о нем говорят, пожалуй, только сатирики в ночных телепередачах. Вообще-то смеяться тут не над чем. Это не смешно, а страшно.

Избираемые нами политики нас регулярно предают, но мы как-то свыклись с этим. Мы считаем, что для взрослых людей нормально вести себя по-детски, манипулировать, давать заведомо пустые обещания. Мы спокойно смотрим, как наше правительство попирает ногами те самые документы, которые когда-то клялось исполнять.

Но это не нормально. Это не «политика как она есть». Виновата не власть, которая якобы портит изначально порядочных людей.

Это – расстройства кластера «В».

Вот что случается, когда паразиты внедряются в сильную и процветающую нацию идеалистов и мечтателей и начинают плодиться. Вот что происходит, когда токсичные люди рвутся к власти и понимают, как ее можно получить. Вот что происходит, когда в правительстве сидят лицемеры, глумящиеся над теми самыми принципами, которые по долгу службы призваны защищать.

Где бы ни появился психопат, он приносит с собой зло. Пытаясь понять, почему так себя ведет партнер-абьюзер, коллега-интриган, мамочка-манипулятор или начальник-нарцисс, мы идем к свободе практически одинаковыми путями. Первым делом в этом случае следует понять, что среди нас есть люди, полностью лишённые совести и сострадания.

И тогда – что гораздо важнее – мы начинаем ценить эти качества в себе.

## Проблема пятнадцати процентов

*Социопатов среди нас больше, чем страдающих анорексией, о которой столько пишут, вчетверо больше, чем шизофреников, и во сто раз больше, чем людей, у которых диагностировали «бич человечества», рак прямой кишки.*

Д-р Марта Стаут. Социопаты среди нас (The Sociopath Next Door)

Я не люблю цифры, но эти, думаю, заслуживают внимания.

По данным Национального института здоровья (США):

- В среднем 6 % населения страдают нарциссическим личностным расстройством (НЛР).
- В среднем 5 % населения страдают пограничным личностным расстройством (ПЛР).
- В среднем 2 % населения страдают гистрионическим личностным расстройством (ГЛР).

Также, по данным д-ра Марты Стаут:

- В среднем 4 % населения страдают антисоциальным личностным расстройством (АЛР).

Все это – личностные расстройства кластера «В», и по приведенной выше статистике получается, что ими страдает каждый седьмой или даже больше, то есть примерно 15 % населения (я округляю вниз, учитывая, что у одного человека могут проявляться сразу несколько расстройств). А теперь задумайтесь о том, что эти люди в большинстве своем нормально функционируют, не сидят в тюрьме и вообще выглядят как нормальные члены общества. Судя по статистике, вполне возможно, что каждый день по дороге на работу вы встречаете такого манипулятора. Может быть, сегодня утром он налил вам кофе.

В чем здесь проблема?

Проблема в том, что широкая публика практически ничего не знает об этих чрезвычайно распространенных личностных отклонениях. Спросите своих друзей, что такое пограничное личностное расстройство – многие ли ответят? А сколько будет правильных ответов?

И вообще, кто такой нарцисс – может быть, это просто человек, который любит смотреть на себя в зеркало? А человек с гистрионическим расстройством просто любит, когда ему уделяют внимание?

О существовании психопатов, вероятно, знают многие, но в основном – из телесериалов о сыщиках и статей о серийных убийцах. А многие ли знают о хищниках, которые ходят среди нас – о психопатах обычных, которые встречаются гораздо чаще? О тех, кто своими чарами и лестью втирается к людям в доверие? О хамелеонах, которые уничтожают ничего не подозревающую жертву изнутри, не снимая личины невинности?

Расстройства кластера «В» – это аномалии в области эмоций, совести, эмпатии, чувств, то есть качеств, которые играют чрезвычайно важную роль в нашей жизни. Про подобные аномалии следовало бы рассказывать направо и налево, начиная со школьной программы. Почему же они находятся вне поля зрения широкой публики?

Напоминаю, 15 % населения (я собираюсь все время повторять это число) составляют люди с тяжелым и неизлечимым эмоциональным расстройством – и все же, поскольку его симптомы никому не видны, мы почти ничего не знаем об этих людях. Как правило, расстройства личности начинают интересоваться те, кто уже пострадал от носителей этих расстройств.

Как же опознать хищников, пока еще не поздно?

Четыре расстройства из кластера «В» проявляются в виде различных симптомов, но у всех есть одно общее: при таком расстройстве чувства искажены, нездоровы либо чрезмерно утрированы; еще они могут быть поверхностными или вообще отсутствовать. Симптомы разнятся от человека к человеку и от расстройства к расстройству, но жертвы всегда проходят через один и тот же цикл: идеализация и обесценивание. Лица с расстройствами кластера «В» не способны создавать естественные человеческие связи и вынуждены их имитировать (намеренно или нет), используя цикл «плохой – хороший».

Я писал эту книгу для пострадавших от травмирующего психопатического абьюза, чтобы они могли найти ответы на свои вопросы и вновь обрести душевное здоровье. Я не уделял внимания разнице между типами расстройств, поскольку для жертв, столкнувшихся с абьюзерами из кластера «В», результат всегда один: замешательство, отчаяние и полный эмоциональный хаос.

Стоит нам понять, что бывают люди, которые смотрят на мир совсем не так, как мы, и разрозненная картинка начинает понемногу собираться. Перестаньте приписывать присутствующую лично вам совесть и доброту каждому встречному, и необъяснимые эпизоды получают абсолютно логичное объяснение. Для многих из нас информация о расстройствах кластера «В» становится ключевым кусочком головоломки, которому суждено преобразить всю нашу жизнь.

Вот вам, в дополнение к списку из тридцати тревожных признаков, краткое описание четырех расстройств.

### **Нарциссическое личностное расстройство**

Нарциссическое личностное расстройство, согласно DSM-IV-TR<sup>10</sup>, может диагностироваться при наличии пяти или более симптомов из следующего списка. Человек, страдающий НЛР:

- ожидает от окружающих признания, что он(а) – особенная личность, высшее существо, хотя эти претензии не подкреплены никакими особенными достижениями;
- требует от окружающих постоянного внимания, восхищения и позитивного подкрепления;
- завидует другим и уверен(а), что другие завидуют ему (ей);
- постоянно одержим(а) мыслями и фантазиями о своем грандиозном успехе, невероятной привлекательности, власти над людьми, выдающемся уме;
- не обладает эмпатией, не способен(на) распознавать чувства окружающих и сопереживать им;
- ведет себя заносчиво, относится к людям высокомерно;
- нереалистичные ожидания особого отношения к себе со стороны окружающих.

В отношениях с другими это расстройство проявляется так: сначала происходит идеализация в фазе медового месяца, когда эти люди дрессируют вас, чтобы вы стали для них постоянным источником позитивной энергии. Это на время удовлетворяет их нездоровую потребность в обожании. Но они, кроме того, завистливы и заносчивы, и вы быстро начинаете понимать, что для вашего счастья здесь места уже нет. Как только вы перестаете соответствовать быстро меняющимся требованиям, вас начинают обесценивать и критиковать – и наконец вам становится совсем нечего предложить партнеру. Разительный контраст между фазами идеализации и обесценивания приводит вас в растерянность и замешательство. Вы чувствуете себя ничтожным, сломленным, никуда не годным существом.

### **Пограничное личностное расстройство**

Согласно DSM-IV-TR, для диагностики ПЛР нужно наличие пяти или более симптомов из следующего списка:

- делает отчаянные усилия, чтобы избежать реальной или воображаемой опасности быть брошенным;
- межличностные отношения всегда неустойчивые, с ненормальным накалом страстей, колеблются от крайней идеализации к крайнему обесцениванию и обратно;
- нарушенная идентичность: ярко выраженная постоянная нестабильность ощущения своей личности или образа;
- не умеет сдерживать порывы по крайней мере в двух областях, где этим можно причинить себе вред (например, неконтролируемые траты денег, случайные половые связи, злоупотребление алкоголем, наркотиками или другими веществами, неосторожность за рулем, обжорство);
- повторяющееся суицидное поведение, жесты или угрозы; ранит или калечит себя;
- аффективная нестабильность из-за легко провоцируемых перепадов настроения (например, приступы острой дисфории, раздражительности или тревожности, обычно длинной в несколько часов и редко больше нескольких дней);

---

<sup>10</sup> Руководство по диагностике и статистике психических расстройств – принятая в США многоосевая нозологическая система. Разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией (АПА). (Прим. перев.)

- стойкое ощущение пустоты;
- неадекватная острая злость или неконтролируемая вспыльчивость (например, частые вспышки гнева, постоянная гневливость, драчливость);
- преходящее, вызванное стрессом параноидальное мышление или тяжелые диссоциативные симптомы.

В отношениях с другими это расстройство проявляется так: сначала происходит идеализация в фазе медового месяца, когда эти люди дрессируют вас, чтобы вы стали для них постоянным источником позитивной энергии. Это на время заполняет их внутреннюю пустоту. Но они, кроме того, гневливы и плохо себя контролируют, и вы быстро начинаете понимать, что для вашего счастья здесь места уже нет. Как только вы перестаете соответствовать быстро меняющимся требованиям, вас начинают обесценивать и критиковать – и наконец вам становится совсем нечего предложить партнеру. Разительный контраст между фазами идеализации и обесценивания приводит вас в растерянность и замешательство. Вы чувствуете себя ничтожным, сломленным, никуда не годным существом.

### **Гистрионическое личностное расстройство**

Согласно DSM-IV-TR, для диагностики ГЛР нужно наличие пяти или более симптомов из следующего списка:

- испытывает дискомфорт, если не находится в центре внимания;
- при общении подает неуместные сексуальные соблазняющие сигналы или ведет себя явно провокационным образом;
- неадекватное, преувеличенное выражение эмоций, быстро сменяющих одна другую;
- постоянно пользуется своей внешностью, чтобы привлекать внимание;
- манера речи крайне импрессионистична, отсутствуют конкретные детали, четкая специфика;
- склонность к драматизации, театральности, преувеличенному выражению эмоций;
- внушаем(а), то есть легко поддается влиянию других людей или обстоятельств;
- считает свои отношения с другими людьми гораздо более близкими и интимными, чем на самом деле.

В отношениях с другими это расстройство проявляется так: сначала происходит идеализация в фазе медового месяца, когда эти люди дрессируют вас, чтобы вы стали для них постоянным источником позитивной энергии. Это на время удовлетворяет их патологическую потребность во внимании. Но они, кроме того, постоянно провоцируют вас и преувеличенно, театрально «выступают», и вы быстро начинаете понимать, что для вашего счастья здесь места уже нет. Как только вы перестаете соответствовать быстро меняющимся требованиям, вас начинают обесценивать и критиковать – и наконец вам становится совсем нечего предложить партнеру. Разительный контраст между фазами идеализации и обесценивания приводит вас в растерянность и замешательство. Вы чувствуете себя ничтожным, сломленным, никуда не годным существом. (Вы уже поняли, к чему я клоню?)

### **Антисоциальное личностное расстройство (социопатия)**

Согласно DSM-IV-TR, для диагностики АЛР нужно наличие пяти или более симптомов из следующего списка:

- неподчинение социальным нормам и отсутствие уважения к закону (выражается в повторно совершаемых действиях, за которые грозит задержание полицией);
- манипулятивность – часто скрытным образом влияет на поведение других людей или контролирует их;

- лживость – неоднократно обманывает, скрывается под разными именами, прибегает к мошенничеству ради выгоды или удовольствия;
- действует под влиянием порыва, не планирует свою жизнь;
- раздражительность и агрессивность – часто дерется или нападает на других;
- пренебрежительное отношение к своей безопасности и безопасности других людей;
- безответственность, неспособность постоянно выполнять свои обязанности на работе, финансовые обязательства;
- не испытывает угрызений совести или сожалений – равнодушен(на) к чувствам людей, которым причинил(а) вред, или придумывает рациональные оправдания своих поступков.

Тадададам!.. В отношениях с другими это расстройство проявляется так: сначала происходит идеализация в фазе медового месяца, когда эти люди дрессируют вас, чтобы вы стали для них постоянным источником позитивной энергии. Это на время удовлетворяет их патологическую потребность чаровать и контролировать других. Но они, кроме того, жестоки и лишены совести, и вы быстро начинаете понимать, что для вашего счастья здесь места уже нет. Как только вы перестаете соответствовать быстро меняющимся требованиям, вас начинают обесценивать и критиковать – и наконец вам становится совсем нечего предложить партнеру. Разительный контраст между фазами идеализации и обесценивания приводит вас в растерянность и замешательство. Вы чувствуете себя ничтожным, сломленным, никуда не годным существом.

Простите меня за то, что я твержу одно и то же – но, поскольку это касается 15 % населения, я думаю, такую важную информацию не грех и повторить. Если некто минуту назад превозносил вас до небес, а теперь смешивает с грязью, это не нормально. Когда вы впервые встречаете человека с расстройством из кластера «В», вам кажется, что все ваши мечты сбылись. Он осыпает вас похвалой и знаками якобы любви к вам. На вас устремлено все его внимание, словно в целом мире для него не существует никого, кроме вас.

Но, как ясно из приведенного выше списка симптомов, эта идеализация идет не от чистого сердца. Она вызвана патологической потребностью (в обожании, во внимании) или патологическим стремлением (контролировать окружающих, заполнить внутреннюю пустоту). Важно тут то, что идеализация объясняется отнюдь не вашими выдающимися личными качествами: лица с расстройствами кластера «В» вообще не видят в вас человеческое существо. Для них вы лишь средство удовлетворить патологическую потребность или стремление – симптомы их расстройства. У идеализации есть что-то общее с промывкой мозгов, свойственной деструктивным сектам, – это всего лишь способ искусственно вызвать у вас доверие и любовь, чтобы в конце концов превратить вас в источник питания для удовлетворения своих патологических нужд.

Как только вы перестаете исполнять нереалистичные требования и минутные капризы партнера, идиллия мгновенно превращается в кошмар. Вы все время на грани срыва. Вы никак не можете достучаться до партнера – все попытки вызвать у него сострадание, эмпатию отскакивают как от стены. Все ваши навыки общения с людьми внезапно перестают работать. Вы начинаете верить в собственную психическую ненормальность (хотя раньше с вами такого не случалось). Ваше прежнее, жизнерадостное «я» превращается в параноидный хаос отчаяния, тревоги и навязчивых идей.

Это разрушает вашу личность. Это – абьюз. Нужно что-то делать.

Что именно делать – на этот счет существуют разные мнения. По мере того как все больше людей узнает о существовании психопатов, люди с этими расстройствами личности начинают жаловаться, что их дискриминируют. Они утверждают, что расстройство – не их вина, ведь они его не выбирали, как не выбирают цвет глаз, кожи или сексуальную ориен-

тацию. Но дело в том, что цвет глаз не заставляет его носителя целенаправленно уничтожать личности других людей. Люди с определенным цветом кожи не проявляют повышенной склонности к причинению вреда другим. Сексуальная ориентация человека никак не связана с его манерой манипулировать окружающими.

Именно потому расстройства кластера «В» – чувствительная тема, вызывающая столько споров. Страдающий таким расстройством поначалу выглядит совершенно нормальным и любящим партнером (даже более любящим и заботливым, чем обычный человек) и использует эту маску для причинения вреда любому несчастному, кто попадетс ему на дороге.

Это не характерно ни для какого другого умственного или физического расстройства.

Возможно, кто-то пытается «помочь» таким людям или «излечить» их. Скажу откровенно, что не ставлю перед собой такой задачи. Психологи и ученые работают над изучением этих расстройств, чтобы найти способ их лечить. Но на сегодня расстройства кластера «В» неизлечимы и широко распространены.

Итак, что можем сделать мы, все остальные, чтобы себя обезопасить?

Я считаю, что начинать надо с просвещения – люди должны знать, что такое расстройства кластера «В». До сих пор при слове «психопат» большинству публики представляется Тед Банди<sup>11</sup>. Токсичное, манипулятивное поведение следует называть его настоящим именем. Люди должны понимать разницу между рассчитанной лестью и настоящей, здоровой любовью.

Следующий этап – поддержка: нужно помогать жертвам выбраться из тьмы и давать им понять, что они не одиноки. Нужно делиться опытом друг с другом и понимать, как именно нами манипулировали. Поначалу вам будет казаться, что происшедшее с вами – чистое безумие и осмысленный рассказ о нем невозможен. Но так всегда бывает при столкновении с расстройствами кластера «В». Зная нужные слова и правильные термины, вы мгновенно отыщете миллионы людей, прошедших через точно такой же кошмар.

Следующий этап – исцеление: перенос фокуса с абьюзера на жертву. Приходит понимание того, что вы на самом деле потеряли в результате встречи с абьюзером, и – гораздо важнее – что вы можете обрести. Формирование здоровых границ личности и обретение самоуважения. Исследование собственных комплексов и уязвимых мест с конечной целью построения новых, более здоровых отношений.

Последний этап – обретение свободы: как только вы научитесь распознавать токсичных людей, вы поймете, что общение с ними вам ничего не даст. Вы больше не пытаетесь исцелять их и вместо этого направляете всю свою энергию на таких же эмпатичных, как вы, друзей и партнеров. Что бы ни обещал вам человек с расстройством кластера «В», он не изменится ради вас, поскольку не способен на это.

Когда все шаги проделаны, мы находим способы понемногу решать большие проблемы. Обретенная свобода позволяет нам строить безопасные отношения и жить спокойно. Но если отойти чуть подальше и взглянуть на картину в целом – на наше общество, корпорации, культуру... Сколько вреда причиняют эти 15 %?

Проблема существует, с этим никто спорить не будет. Но я оптимист – а в нас, оптимистах, природой заложена потребность искать решения.

---

<sup>11</sup> Банди Тед (1946–1989, США) – серийный убийца, похититель людей, насильник и некрофил. Признался в убийстве 30 человек, но точное число жертв до сих пор неизвестно. Казнен на электрическом стуле. (Прим. перев.)

## Что дальше?

Вы не поверите тому, что я сейчас скажу: когда-нибудь вы почти забудете о своей встрече с психопатом. Она будет вспоминаться очень редко и казаться нереальной. Она больше не будет занимать все ваши мысли, а осядет в каком-нибудь дальнем уголке души и потихоньку превратится в нечто хорошее. На этом месте многие пережившие абьюз прощаются с нашим форумом, и это меня всегда печалит и радует одновременно. Конечно, грустно расставаться с другом – но как радостно видеть исцеленного человека, выходящего в новую жизнь.

Исцелясь после встречи с психопатом, каждый из нас идет своим путем. Кто-то хочет вернуться к нормальной жизни и больше никогда не слышать о расстройствах личности. Кто-то предпочитает задержаться на границе долины тьмы и помогать другим жертвам оттуда выбраться. А есть еще люди, которые понемногу трансформируют свой личный опыт, свою встречу в глобальное понимание того, как эмпатия и сочувствие изменяют мир.

Все дело в проблеме пятнадцати процентов.

Однажды испытав на себе цикл «идеализация – обесценивание», мы начинаем узнавать его и в других областях жизни. От партнера-абьюзера до офисных интриганов-манипуляторов и лживых политиков, заправляющих всем миром. Мы достигли точки перелома – мы уже не можем мирно сосуществовать с людьми, которые стремятся контролировать других и вредить им. Зло перестало быть абстрактным понятием и получило вполне конкретное имя. И поэтому все больше людей объединяется, чтобы прояснить некоторые явления, которые до сих пор были необъяснимы.

Но, поскольку эти расстройства наблюдаются у 15 % населения, все наши действия можно сравнить с попыткой залить лесной пожар из чайной чашки. Миллионы людей до сих пор ищут ответ – добрые, кроткие люди, которых приучили сомневаться в своих лучших качествах. Мечтатели, которым нужно найти лишь одно слово, чтобы разрешить загадку, обрести свободу и преобразить всю свою жизнь.

С самого начала нашей целью было найти этих мечтателей. Мне больно думать о том, сколько порядочных людей ежедневно встречают манипуляторов и становятся их жертвами. И я никак не могу им помочь. Конечно, мы делаем все возможное, чтобы как можно больше народу узнало о существовании психопатов, но, как правило, нашей информацией пользуются люди, которые и сами уже достаточно продвинулись на пути изучения социопатов, нарциссизма, манипуляторов и иже с ними.

Эти люди – небольшая горстка на общем фоне.

Основная масса тех, кто столкнулся с психопатом, сами не понимают, что с ними произошло. Многие из них до сих пор застряли в порочном круге «идеализация – обесценивание». Многие продолжают жить в кошмаре вместо того, чтобы от него оправиться. Многие снова ищут точно таких же отношений, повторяя свой первоначальный опыт жертвы – они просто не знают, что бывает и по-другому. Многие до сих пор пытаются рассуждать логично или проявлять эмпатию к человеку, который в принципе не способен ответить тем же.

Эта книга – моя попытка изменить хоть что-то, но масштабы проблемы огромны.

На Земле живет семь миллиардов человек. Каждый седьмой из них самой природой заточен на манипулирование, эксплуатацию, идеализацию и обесценивание других людей. У меня плохо с математикой, но я почти уверен, что ответ этой задачи – один миллиард. Миллиард носителей расстройств кластера «В».

Так что же делать остальным?

Я считаю, что нас ждет битва. Но сражаться мы будем не пушками и бомбами, а умом и совестью. На протяжении человеческой истории люди рассказывали истории про негодяев.

Народные сказки, эстрадные песни, наскальные рисунки... все они описывают одно и то же – битву психопатов и мечтателей.

Мы видели битвы, вызванные самыми разными различиями между людьми – по цвету кожи, по сексуальной ориентации, по полу, по национальности... Этот список бесконечен. Десятки лет правозащитники боролись за права угнетенных меньшинств, и только сейчас люди понемножку перестают быть идиотами и начинают понимать, что ни одно из этих свойств не определяет характер человека. Умоляю, скажите мне, почему мы продолжаем терять время, устраивая бессмысленную «охоту на ведьм», когда на свете живет миллиард людей, *на самом деле* вредящих другим?

На карту поставлено очень многое: само существование эмпатии, сострадания и любви, как мы их знаем. Что такое эти качества – наши слабости или наша сила? Что такое совесть – потрясающий эволюционный скачок человечества или удобное слабое место человека, которым грех не воспользоваться?

В глубине души мне хочется уехать куда-нибудь в горы и больше никогда в жизни не слышать слова «психопат». В один прекрасный день я наверняка так и поступлю. Но пока что в душе у меня живет и другая уверенность – в том, что это самый главный, самый насущный вопрос нашего времени. В мире столько красоты и волшебства, что за них стоит побороться.

Исход этой борьбы зависит от нас.

## Послесловие. Возвращаясь к Константе

Ах, какое это было приключение. Я сижу с чашкой кофе в руке в обществе трех кошек и ломаю голову, как это я до сих пор умудрился не упомянуть о них. Иногда они – моя Константа. Иногда моя Константа – моя мама. Иногда это счастливые воспоминания о вечерах на берегу. Иногда моя Константа – участники форума PsychopathFree.

Кажется, все, что есть в моей жизни, стало Константой.

Но вернемся к кошкам. Я люблю ходить с ними на зимние прогулки по снегу. У меня очень странные кошки, в них есть что-то от собак – они бегают по следам, оставленным мной в лесу. Сегодня утром мы долго гуляли по лесу, исследовали окрестности и мечтали все вместе. Мы раскрыли новые непознанные тайны Вселенной. Мы узнали, как можно вырасти и снова начать доверять любви. Мы нашли надежду на доброе начало в человечестве. Мы наблюдали извечную битву Света и Тьмы.

И тут я постиг нечто: ведь я – своя собственная Константа. Я люблю проводить время наедине с собой. Я наслаждаюсь бытием в этом таинственном мире. Мне нравится быть частью чего-то большего, чем я. И еще я наслаждаюсь тем, что понятия не имею, что будет дальше.

Но самое главное – я рад, что в результате своих злоключений нашел замечательных друзей. Я считаю, что они принадлежат к числу лучших людей этого мира. Я уверен, что нас что-то связывает. И я ни за что на свете не согласился бы изменить свое прошлое – ведь благодаря ему я обрел эту дружбу.

Наше приключение только начинается – и теперь, когда наши сердца исцелились, пора наделать шуму. Во всяком случае, так считают мои кошки.

## Выражение благодарности

Не знаю, кто захочет, чтобы его имя значилось в книге, посвященной психопатам. Но, как бы там ни было, я хочу выразить свою благодарность людям, которые вселяют радость в мое сердце.

### Участникам форума

Я благодарен Smitten Kitten – замечательному другу, который шел со мной по этому причудливому пути с самого начала. Перу – ей принадлежит идея форума PsychopathFree, и еще она всегда умудряется нас рассмешить. Виктории – сострадательной душе, которая умеет быть в тысяче мест одновременно. Я благодарен HealingJourney за прекрасные тексты, дружбу и зоркий орлиный взгляд! Старомодной Девушке – за совместное катание на коньках и дружеские объятия. Iris – за то, что она стольким семьям помогла выбраться из мрака. MorningAfter – за то, что она так тяжело работает, чтобы сделать мир лучше. Ридии – за кофе, вино, редактирование и радостное хихиканье. LuckyLaura – за то, что с ней ужасно весело болтать целыми часами. Indie917 – за восхитительную интуицию и чувство юмора. Indie Mom – за то, что она дарит надежду и помощь семьям по всему миру. OutOfTheAshes – за чудовищно смешные шутки, которые я не рискну тут повторить. Barberable – за мужество, проявленное в самом начале, и за волшебное творчество. Феникс – за истинную дружбу, вынесшую все испытания. Мне радостно преодолевать трудности и торжествовать вместе с тобой. SearchingForSunshine – за то, что когда-нибудь мы будем вместе любоваться закатом под бокал вина.

### Людям книг

Я благодарен своему агенту Эммануэль Морген за ее незыблемую веру в наш проект и нашу миссию. Эммануэль, ты нашла идеальное пристанище для моей книги. Я надеюсь, что у нас с тобой впереди еще много совместных приключений! Я также благодарен редактору Денизе Сильвестро за то, что она преисполнила эту книгу надежды, и за ее искреннюю веру в людей. А также за то, что она не выкинула ни одного упоминания о моих кошках.

### Счастливым людям

Маме – самому вдохновляющему и добросердечному человеку в мире. Папе – за то, что он всегда поддерживал меня и научил проявлять инициативу. Дугу и Лидии – за то, что они отличные брат и сестра и мои лучшие друзья. Всей моей семье – за ужины в доме у озера и самые счастливые воспоминания моей жизни. Тане – за то, что она снова сделала жизнь прекрасной. Алексу – за то, что научил меня любить по-настоящему. Брайану – за то, что научил меня писательскому ремеслу. Райану – за наши продуктивные писательские дни. Дугу, Бекки, Брайану, Джо, Эрин и Эми – за то, что продолжали быть мне замечательными друзьями даже в дни моего безумия.

### Кошкам

Нанку и Мози – за то, что вносят в мою жизнь столько счастья. Нелли – за то, что он не такой, как все, и гордится этим. Малышу – за то, что он психопат, которого я буду любить вечно.

## Список ресурсов

Вам нужно учиться, а для этого необходим приток информации. Начинайте поглощать знания – из книг, из видео. Какие-то из них вам понравятся, какие-то не очень. Важно – найти как можно больше. Чуть погодя вы выберете несколько любимых ресурсов и остановитесь на них, но сейчас самое время перепробовать все.

Наша цель, цель организаторов форума Psychopath Free, – помочь вам исцелиться наилучшим образом. Вам поможет эта книга и наш сайт, но кроме них есть еще сотни хороших источников информации. Этот раздел покажет жертвам психопатического абьюза, как много существует информации по теме.

### Поисковые термины

Кроме слова «психопат» есть еще масса терминов, которые при поиске в Сети помогут вам выйти на чрезвычайно полезные ресурсы. Вот кое-какие из самых популярных:

психопат  
социопат  
нарциссист  
нарциссическое личностное расстройство (НЛР)  
антисоциальное личностное расстройство (АЛР)  
пограничное личностное расстройство (ПЛР)  
эмоциональный абьюз  
психологический абьюз  
психологическое жестокое обращение  
эмоциональное изнасилование  
скрытый абьюз  
эмоциональное манипулирование  
личностные расстройства кластера «В»  
психопатология  
эмоциональный вампиризм

### Веб-сайты

Мы не обязательно рекомендуем все эти сайты и не обязательно ручаемся за их качество. Но мы считаем, что у вас должен быть доступ ко всем существующим ресурсам.

PsychopathFree.com (статьи и форумы для поддержки жертв)  
PsychopathyAwareness.wordpress.com (блог и статьи)  
LoveFraud.com (блог, статьи и форумы для поддержки жертв)  
DiscardedIndieMom.com (блог и статьи)  
NarcissismFree.com (статьи)  
SaferrelationshipsMagazine.com (статьи)  
AlexandraNouri.com (статьи)  
DaughtersOfNarcissisticMothers.com (статьи)  
TheAbilityToLove.wordpress.com (статьи)

### Группы в Фейсбуке

Группы и страницы в Фейсбуке – замечательное средство найти других жертв и обрести поддержку!

Вот лишь небольшой список – вы обнаружите, что на самом деле их много больше<sup>12</sup>.

After Narcissistic Abuse – There is Light, Life, and Love  
Narcissistic Abuse Recovery Central  
Respite from Sociopathic Behavior  
PsychopathFree  
The Empathy Trap Book

### Книги

О психопатии написано много книг. В этот список вошли наши любимые и самые популярные книги по теме. Помните, что некоторые ресурсы могут вам не подойти.

<i>Claudia Moscovici</i>	Dangerous Liaisons The Seducer
<i>Martha Stout</i>	The Sociopath Next Door
<i>George Simon</i>	In Sheep's Clothing (На рус. яз.: <i>Саймон Джордж. Кто в овечьей шкуре? Как распознать манипулятора. М., 2015.</i> )
<i>Sandra Brown</i>	Women Who Love Psychopaths How to Spot a Dangerous Man
<i>Robert Hare</i>	Without Conscience (На рус. яз.: <i>Хэп Роберт. Лишенные совести: пугающий мир психопатов. М., 2007.</i> )
<i>Indie Mom</i>	Discarded
<i>HealingJourney</i>	The Survivor's Quest
<i>Jane McGregor and Tim McGregor</i>	The Empathy Trap The Sociopath at the Breakfast Table
<i>Gary Walters</i>	Out of the FOG
<i>Shahida Arabi</i>	The Smart Girl's Guide to Self-Care
<i>Lundy Bancroft</i>	Why Does He Do That?: Inside the Minds of Angry and Controlling Men
<i>Paul Babiak</i>	Snakes in Suits
<i>Cynthia Zayn</i>	Narcissistic Lovers
<i>Eleanor Payson</i>	The Wizard of Oz and Other Narcissists
<i>Steven Carter</i>	Help! I'm In Love with a Narcissist
<i>Kathy Krajco</i>	What Makes Narcissists Tick
<i>Sam Vaknin</i>	Malignant Self-Love
<i>Donna Andersen</i>	Love Fraud

---

<sup>12</sup> Среди русскоязычных ресурсов по теме можно отметить сообщество в ЖЖ <http://ru-dark-triad.livejournal.com/> и журнал <http://accioп-positiva.livejournal.com/>. (Прим. перев.)

### **Статьи**

Огромную коллекцию ссылок, статей и видео можно найти в нашем главном списке на сайте: [Resources.Psychopath.com](http://Resources.Psychopath.com). Если мы что-то пропустили, не стесняйтесь добавить ссылку на этот материал в наш список.

## Приложение

### Тест на психопатию

Психопаты строят свои отношения с людьми по определенным схемам. Этот тест, состоящий из тринадцати вопросов, поможет вам определить, не токсичен ли человек, с которым вы находитесь в романтических отношениях.

Выбрав подходящий ответ на вопрос, добавьте его номер к общей сумме. Например, если вы выбрали ответ 1 на первый вопрос и ответ 4 на второй, то всего вы пока что набрали 5 баллов. Ответив на все вопросы, посмотрите, в какой диапазон попадает окончательная сумма. Если у вас плохо с математикой (как у меня), пройдите тест на странице [Test.PsychopathFree.com](http://Test.PsychopathFree.com), и ваш результат посчитается сам!

#### **А. Выполняет ли он(а) обещания?**

1. Да, конечно. Когда мой партнер мне что-то обещает, то я не сомневаюсь, что он(а) сделает как обещал(а).
2. Да, он(а), как правило, держит обещание, и его (ее) дела в основном согласуются со словами.
3. Иногда. Он(а) не очень надежен(на), но время от времени делает то, что обещал(а).
4. Нет, его (ее) громкие слова всегда расходятся с делами. Я приучился(лась) не указывать на это партнеру, иначе меня объявят чрезмерно чувствительной(ым) и сумасшедшей(им).

#### **Б. Как вы считаете, понимает ли партнер ваши чувства?**

1. Да, он(а) обладает эмпатией и умеет сочувствовать! Он(а) всегда понимает, каковы мотивы моих поступков. Если я на что-то жалуясь, он(а) всегда выслушает и постарается понять.
2. Не то чтобы, но он(а) всегда был(а) такой(ая). Даже в самом начале наших отношений он(а) не слишком заботился(лась) о моих чувствах. Он(а) может быть очень эгоистичен(на), но если мне очень нужна помощь, он(а), как правило, помогает.
3. Он(а) в достаточной степени эмпатичен(на), уровень его (ее) эмпатии меня вполне устраивает.
4. Уже нет. Я изо всех сил пытаюсь объяснить, что такое обращение неприятно, но, кажется, мои объяснения его (ее) только раздражают. Или он(а) устраивает мне бойкот. Мне кажется, я и вправду схожу с ума.

#### **В. Разнятся ли у него (нее) требования к себе и другим?**

1. Нет, он(а) всегда предъявляет к себе те же требования, что и к другим, и не осуждает меня за ошибки. Он(а) не считает, что правила писаны не для него (нее).
2. Возможно, но я не замечал(а). Все мы люди, и у всех есть свои недостатки.
3. Бывает, но, если я на это указываю, он(а) признает свою неправоту.
4. Он(а) предъявляет ко мне чрезвычайно высокие требования, но сам(а) ведет себя так, словно к нему (ней) они не относятся.

#### **Г. Лжет ли он(а)?**

1. Нет, он(а) меня никогда не обманывает.

2. Не больше любого другого человека. В жизни иногда не обойтись без мелкой безобидной лжи во имя благих целей.

3. Да, и он(а) никогда не виноват(а) решительно ни в чем. У него (нее) всегда находится оправдание или отговорка, даже если оправдываться не в чем.

**Д. Бывает ли, что он(а) отстраняется от вас, чтобы наказать, или намеренно проявляет холодность?**

1. Нет, мой партнер никогда так не поступает. Если у нас в отношениях возникают проблемы, мы их открыто обсуждаем. Мы не играем в молчанку и не устраиваем друг другу бойкот, выжидая, кто первый его нарушит.

2. Нет, у меня нет ощущения, что он(а) от меня намеренно отдаляется или устраивает бойкот. Иногда после ссоры он(а) бывает неразговорчив(а), но не более того.

3. Случается, причем так было с самого начала. Мне бы очень хотелось, чтобы наши отношения были ровнее, но если он(а) мне целый день не пишет и не звонит, это нормально.

4. Да, и я не знаю, что и думать. Ведь в начале отношений он(а) был(а) так внимателен(на) ко мне! Он(а) как будто специально выдумывает причины, чтобы не общаться и не встречаться со мной.

**Е. Как вы себя чувствуете в этих отношениях?**

1. Спокойно, мирно, уверенно. Так было все время, с самого начала.

2. Я скорее счастлив(а), чем нет. Я знаю, что могу говорить с партнером о любых проблемах, которые возникают в наших отношениях.

3. Я не очень счастлив(а), но не боюсь выражать свое мнение и говорить о проблемах.

4. Раньше у меня был очень легкий характер, но теперь я чувствую себя болезненно ревнивым, отчаявшимся человеком с нездоровой потребностью во внимании.

**Ж. Вы боитесь потерять его (ее)?**

1. С какой стати мне этого бояться? Я знаю, что наша любовь взаимна и что наши отношения – здоровые. Мне даже и в голову не приходит, что мы можем расстаться.

2. Нет, нам хорошо друг с другом, и мы одинаково смотрим на наши отношения.

3. Я не уверен(а) на 100 %, но я не думаю, что он(а) меня бросит.

4. Да, поначалу он(а) осыпал(а) меня похвалой и комплиментами, но теперь, кажется, потерял(а) интерес. Я боюсь, что любая ссора может стать для нас последней.

**З. Вы доверяете ему (ей)?**

1. Абсолютно. Я готов(а) доверить ему свою жизнь.

2. Конечно. Он(а) пока ничего не сделал(а), чтобы вызвать мое недоверие.

3. Не очень. Он(а) со временем как будто стал(а) совсем другим человеком, и я никогда не знаю, чего от него (нее) ожидать.

4. Нет. Не могу объяснить почему, но я часто ловлю себя на том, что слежу за ним (ней), пытаюсь понять, правду ли он(а) мне говорит.

**И. В ваших отношениях проявляется накал страстей?**

1. Мы редко ссоримся, потому что каждый из нас интуитивно понимает, что чувствует другой. Мы не пытаемся вызвать друг у друга ревность или создать напряжение на пустом месте. Мы оба стараемся укреплять взаимное доверие.

2. Не более, чем в любых других отношениях. То же было у меня и раньше, с другими партнерами.

**3.** Мы часто ссоримся, но не бывает так, чтобы мы раз за разом ругались по одному и тому же поводу. Однако мне хотелось бы, чтобы конфликтов в наших отношениях было поменьше.

**4.** Он(а) говорит, что терпеть не может, когда накручивают трагедию, но почему-то накал трагедии в наших отношениях очень высок. Он(а) как будто специально нагнетает страсти, а потом осуждает меня за эмоциональную реакцию.

#### **Й. Как он(а) справляется со скукой?**

**1.** Он(а) никогда не скучает и с удовольствием проводит время наедине с собой.

**2.** Однообразная нудная работа наводит на него (нее) тоску, но такое бывает со всеми.

**3.** Он(а) легко начинает скучать, но не против побыть наедине с собой.

**4.** Ему (ей) все время скучно, и он(а) постоянно ищет внимания других людей.

#### **К. Что вы скажете о его (ее) бывшем (бывшей)?**

**1.** Его (ее) бывшая(ий) никогда не всплывает в наших разговорах. Он(а) о нем (ней) не упоминает.

**2.** Он(а) в хороших отношениях с бывшим(ей), но они почти не общаются, и это не вызывает никаких проблем в наших отношениях.

**3.** Они дружат, и мне из-за этого не по себе. Но они всегда были друзьями, и вообще это не мое дело.

**4.** Он(а) говорит, что его (ее) бывший(ая) совсем съехал(а) с катушек и бешено ревнует из-за наших отношений, но мне не о чем беспокоиться. Но я почему-то подозреваю, что они до сих пор общаются. У меня такое ощущение, что я постоянно вынужден(а) конкурировать с другими людьми за внимание своего партнера.

#### **Л. Какие отношения у вас были в самом начале?**

**1.** Мы были большими друзьями. Наши отношения развивались не слишком стремительно. У нас оказалась сходное чувство юмора, и нам было весело вдвоем. Он(а) сразу понравился(лась) моим друзьям и родным, и с тех пор мы были счастливы вместе.

**2.** Как у всех. Мы познакомились и обнаружили, что у нас много общего. Страсть первых дней слегка охладела, но мы по-прежнему друг другу очень нравимся. Возможно, у нас и была «фаза медового месяца», но она не поглотила всю мою жизнь.

**3.** Поначалу – ничего особенного. Мы несколько раз сходили на свидания друг с другом, и кое-что показалось мне не слишком приятным (например, он(а) был(а) груб(а) с официантом в ресторане), но в целом он(а) вроде бы был(а) нормальным человеком. Чем больше мы узнавали друг друга, тем лучше я чувствовал(а) себя с ним (ней).

**4.** Меня просто смело могучим ураганом! Он(а) был(а) гораздо заботливей и нежнее моих предыдущих партнеров. У нас было столько общего – сразу стало ясно, что мы идеально подходим друг другу. Он(а) мне постоянно писал(а) и звонил(а) и восхищался(лась) решительно всем во мне.

#### **М. Как он(а) обращается с вами?**

**1.** Он(а) делает все возможное, чтобы выслушать меня и понять, какие чувства мною движут. Он(а) всегда относится ко мне уважительно. Когда меня что-то волнует, он(а) всегда готова обсудить проблему и изменить свое поведение, если это на пользу нашим отношениям.

**2.** Как все. Мы шутим, веселимся, и вообще нам хорошо вместе. Мы относимся друг к другу как равноправные взрослые люди.

3. Он(а) обычно не очень хорошо со мной обращается, но так было всегда. Мне не нужны сантименты и чтобы вокруг меня плясали, так что все в порядке.

4. Я теперь даже не знаю. У нас бывают хорошие дни, когда кажется, что мы вернулись в раннюю, идиллическую фазу отношений. Но обычно он(а) держится снисходительно, высокомерно, и критикует меня или вообще игнорирует. Меня это ранит, и в итоге я чувствую себя ненормально ревнивым(ой) и болезненно чувствительным(ой).

### **Результаты**

#### **13–20: вы знакомы с очень хорошим человеком!**

Отличные новости! Кажется, ваш партнер – полная противоположность психопата. Он(а) обладает эмпатией, сердечен(на) и заботлив(а). Его (ее) намерения искренни, и это выражается в его (ее) поведении. Желаю вам долгой и счастливой жизни вдвоем!

#### **21–30: это не психопат**

Хорошая новость! Ваш партнер – не психопат. У вас бывают свои взлеты и падения, как в любой нормальной паре. Если вы счастливы вдвоем, то эта динамика отношений, скорее всего, здоровая.

#### **31–41: возможно, это психопат**

Будьте бдительны! В поведении этого человека просматриваются «красные флажки». Возможно, это психопат, возможно – нет, но важно то, что вы заслуживаете партнера, с которым будете счастливы. Эмпатичного, доброго, умеющего сочувствовать. Подходит ли ваш нынешний партнер под это определение?

#### **42–52: это определенно психопат**

Берегитесь! В поведении этого человека проявляется большинство отличительных признаков психопата. Общаясь с ним, вы все время вынуждены быть настороже? Вас кидает от приподнятого настроения и радости к тревоге и испугу? Он строит треугольники с участием вас и своих бывших или будущих партнеров? Вы все время извиняетесь и плачете, а раньше с вами никогда такого не было? Вам кажется, что вы потеряли себя в этих отношениях? Здоровый, любящий партнер никогда не вызовет у вас таких чувств. А вот психопат ловит вас на крючок и после этого начинает над вами измываться.

### **Ответы жертв психопатического абьюза на анкету сайта PsychopathFree.com**

С момента публикации первоначального списка тридцати «красных флажков» он разошелся по интернету в миллионах копий. По мере того как популярность нашего ресурса росла, я старался уточнять описание «флажков» – они должны соответствовать опыту всех жертв абьюза, а не только моему личному. Поэтому я убрал местоимение «я», которое в них использовалось сначала, и заменил его на «вы».

Поскольку во мне умер статистик, я его ненадолго воскресил и составил анонимную анкету для людей, переживших абьюз. В этой анкете я попросил респондентов оценить каждый из «красных флажков» по шкале от 1 до 5, от «Совершенно неверно» до «Абсолютно верно». В конце я добавил поле для ответа в свободной форме – на случай, если я что-нибудь пропустил. Я думал, на анкету ответит человек десять и это поможет мне уточнить описание.

Можете представить себе мое удивление, когда оказалось, что своим опытом поделились более тысячи жертв психопатического абьюза! У всех «красных флажков» большинство ответов оказалось «Совершенно верно». Я был в шоке. Но некоторые описания все же получили более низкую оценку, чем другие, и я решил пересмотреть их и улучшить для новой книги. Обновленное описание «красных флажков» в этой книге составлено на основе фраз, которые чаще всего встречаются в ответах жертв абьюза со всего мира. Как и все, что я пишу, этот список постоянно совершенствуется. Я приглашаю и вас поделиться опытом и покритиковать мой список на сайте Survey. PsychopathFree.com.

### **Результаты анкеты**

На диаграмме показано взвешенное среднее, где «Совершенно неверно» принято за 1, а «Абсолютно верно» – за 5.

По оси X ответ «Ни да ни нет» соответствует значению 3. Ни одно из моих описаний «красных флажков» не получило оценки меньше 3,5.

Среди оценок, полученных описаниями «красных флажков», для всех описаний большинство ответов было «Абсолютно верно».

Общее распределение ответов: «Абсолютно верно» – 59 %, «Скорее верно» – 22 %, «Ни да ни нет» – 11 %, «Скорее неверно» – 5 %, «Совершенно неверно» – 3 %.

### **Наиболее распространенные фразы из ответов в свободной форме**

Размывание моих границ

Я пресмыкалась перед ним, умоляя о прощении, хотя виноват был он

Это хамелеон, умеющий мимикрировать в любой ситуации

Нагнетает трагедию

Абьюз был скрытым и тонким

Когда я унижалась так, что дальше некуда, его это забавляло

Я умоляла его

Пустой взгляд в ответ на мои страдания

Моя жизнь превратилась в полный хаос

Детство, окутанное тайной

Отец был холоден и далек

Проблемы в отношениях с мамой

Злоупотребление алкоголем и наркотиками

Нет ощущения завершенности, все кончилось внезапно

Распускал про меня клеветнические слухи

Контролировал меня с помощью гипноза и НЛП

Флиртывал с кем попало, строил треугольники

Теперь вся моя жизнь была в этом человеке, меня отрезало от мира

Умеет бить на жалость и вызывать сочувствие к себе

Словесный салат – бесконечные бессмысленные споры



