

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

ТАНЯ
ТАНК

«ЗАЧЕМ Я ИГРАЮ? ПОТОМУ ЧТО МОГУ.
НО ИГРА НЕ САМОЦЕЛЬ. НА САМОМ
ДЕЛЕ МЫ ЖАЖДЕМ ДРУГОГО – ШНЫ-
РЯТЬ ВО ТЬМЕ, ВЫИСКИВАЯ СВЕЖЕЕ
МЯСО. НО НАМ СТРАШНО, МЫ БОИМ-
СЯ НАКАЗАНИЯ, ПОЭТОМУ КУДА КАК
ПРОЩЕ ВЫСТРОИТЬ НУЖНУЮ МОДЕЛЬ
ПОВЕДЕНИЯ И МЕСЯЦАМИ ИЗДЕВАТЬСЯ
НАД НЕСЧАСТНЫМ ВЛЮБЛЕННЫМ И
ОДУРАЧЕННЫМ СУЩЕСТВОМ».

ИЗ ПРИЗНАНИЯ ЗНАКОМОГО СОЦИОПАТА

БОЙСЯ, 
Я С ТОБОЙ

СТРАШНАЯ
КНИГА

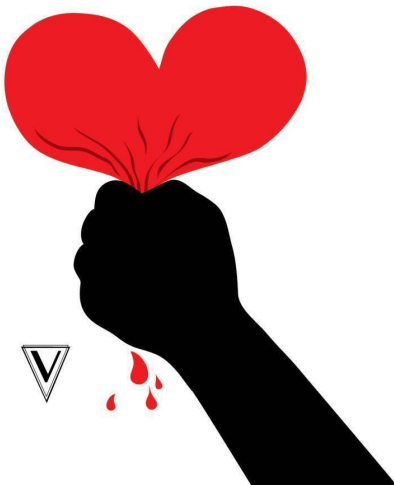
О РОКОВЫХ
И НЕОТРАЗИМЫХ

#АБЬЮЗ

#НАРЦИСС

#ПСИХОПАТ

#КРУГАМИ_АДА



Таня Танк

Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых

Серия «Научпоп-Psychology»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23792153

Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых: АСТ;

Москва; 2017

ISBN 978-5-17-112722-0

Аннотация

Ваши отношения начинались как в сказке, любовь была взаимной, планы – радужными, а счастье – безбрежным. Вы были для него музой, идеалом и одной на миллион. Но вскоре стали «какой-то не такой», «ничем не лучше, чем другие», начали «выносить мозг» и «торопить события»... Что случилось с лучшим в мире человеком? Почему его отношение к вам так переменчиво, непредсказуемо и... жестоко? Почему он то клянется в любви, то объявляет о расставании, но так и не оставляет вас в покое?

Знакомые вопросы? Искрывающие ответы на них вы найдете в книге Тани Танк, ведущей рейтингового блога о деструктивных отношениях. Сегодня мы представляем вам улучшенную и дополненную версию ее популярной электронной

книги, благодаря которой десятки тысяч читателей воскликнули: «Эврика! Теперь-то все понятно! И я знаю, что делать и кто виноват».

Содержание

Предисловие к первому изданию	6
Введение. Почему это так страшно	10
Круг первый. Разведка	28
Круг второй. Обольщение	47
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Таня Танк

Бойся, я с тобой.

Страшная книга о роковых и неотразимых

© Таня Танк, текст, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

«...Эти с виду вежливые и предупредительные люди очень коварны. Один из них рассказал: «Если я хочу кого-нибудь убить, я постараюсь сблизиться с этим человеком, войти в доверие. Я буду рядом с ним день и ночь, буду делить с ним радость и горе, буду вместе с ним есть и пить, работать и отдыхать, и это может длиться много месяцев. Я назову его другом и буду ждать подходящего момента, чтобы сделать то, что задумал».

Эрих Фромм, «Анатомия человеческой деструктивности»

Предисловие к первому изданию

С момента выхода популярной электронной версии моей книги прошло почти три года. За это время у меня в руках сосредоточился бесценный исследовательский материал – сотни историй абьюза, благодаря чему мое представление о деструктивных людях существенно расширилось. В этой, переработанной, версии я хотела бы поделиться с вами своими новыми наблюдениями и открытиями, которые были бы невозможны без вашего участия и помощи. Из-за обилия материала я по совету издателя решила выпустить новую версию книги тремя отдельными томами, которые все вместе образуют трилогию «Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых».

В новой книге мы рассмотрим не только нарциссов и социопатов, как в первой версии, но и агрессоров других типов. Я не ставлю перед собой задачу писать именно о «настоящих» перверзных нарциссах. В представлении некоторых это какой-то особый, самый страшный типаж агрессора. На самом деле извращенно-самовлюбленное поведение (а некоторые переводят *perverte narcissist* как «извращенно самовлюбленный человек») демонстрируют все деструктивные люди, а агрессивные и манипулятивные тактики очень схожи, и в том или ином наборе их использует мучитель любого типажа.

Поэтому я не выделяю более и менее страшных деструктивных людей. Те, кто пережил отношения с хищниками разных типов, наверно, согласятся, что нарцисс ничем не «лучше» социопата, а параноид – нарцисса. Тем более часто они являются обладателями сразу нескольких расстройств личности. Поэтому не так уж и важно, нарцисс ваш мучитель или параноид. Суть примерно одна.

В книге я буду использовать слова агрессор, хищник, нарцисс, психопат, абьюзер, манипулятор, мучитель, неотразимый, роковой. В этом контексте все они – синонимы понятия «деструктивный человек».

Моя книга адресована в первую очередь женщинам, но думаю, она будет полезна и мужчинам, пострадавшим как от женского, так и от мужского насилия. Я не обеляю хищниц и не отрицаю существование женского абьюза. Есть мнение, что он в чем-то более страшен, чем мужской, поскольку психопатки-матери необратимо калечат души своих детей, «поставляя» в жизнь свежие партии деструктивных людей.

Хочу подчеркнуть: цель моей работы – не разжигание ненависти к людям с расстройствами личности. Я негативно отношусь к призывам оградить их от общества, «чипировать» и к прочему в том же духе. Мои усилия сосредоточены на том, чтобы помочь нормальным людям сохранить человечность, обеспечив при этом свою безопасность. Перевоспитать деструктивных людей невозможно, бороться с ними и мстить им – бессмысленно. Поэтому я хочу, чтобы вы на-

учились распознавать их как можно раньше и удалять их из своей жизни, не дожидаясь драматичного развития событий.

Для удобства новичков я снабдила книгу словариком, который назвала «Азбукой абыюза». В ней вы найдете разъяснение терминов, выделенных в тексте курсивом, и некоторых других понятий. Надеюсь, это сделает ваше чтение более удобным и познавательным.

И прежде чем перейти к нашему долгому и серьезно-му разговору, я хочу поблагодарить моих ближайших сподвижниц: организаторов тематических групп Алису Сергееву (ВКонтакте) и Яну Гирчак (на Facebook), психоаналитика Анну Вишневскую, психолога и блогера Наталью Шашкову (в Живом Журнале – *femina_vita*), адвоката-консультанта нашей группы в ВКонтакте Альбину Ахметчину.

Читательницы Виолетта и Юлия прочитали черновик этой книги и своими ценными подсказками помогли мне улучшить ее. Благодарю и тех, кто присылал мне переводы из интересных зарубежных источников, ссылки на полезные книги и статьи – в первую очередь, Екатерину Тарасову, мою коллегу по проекту «Бета-ридеры Тарасова и Танк» и блогера Нину Чеботареву (в Живом Журнале – *sirin_from_shrm*).

Также я хочу сказать спасибо переводчицам моей книги, имена которых раскрою в свое время. Это наши бывшие соотечественницы, уже много лет живущие в европейских странах.

И, конечно, низкий поклон Татьяне Керим-Заде, перевод-

чице, лидеру фемдвижения в России, в блогосфере известной как action_positiva. Ее знаменитая статья «Gaslight, или Подруге, оказавшейся в непростой ситуации» стала эврикой для многих из нас. С нее начался и мой путь в этой теме.

Введение. Почему это так страшно

«Санин стоял перед нею, как потерянный, как погибший...

– Куда же ты едешь? – спрашивала она его. – В Париж или во Франкфурт?

– Я еду туда, где будешь ты, – и буду с тобой, пока ты меня не прогонишь, – отвечал он с отчаянием и припал к рукам своей властительницы.

Она высвободила их, положила их ему на голову и всеми десятью пальцами схватила его за волосы. Она медленно перебирала и крутила эти безответные волосы, сама вся выпрямилась, на губах змеилось торжество – а глаза, широкие и светлые до белизны, выражали одну безжалостную тупость и сытость победы. У ястреба, который когтит пойманную птицу, такие бывают глаза.

(...) А там – житье в Париже и все унижения, все гадкие муки раба, которому не позволено ни ревновать, ни жаловаться и которого бросают наконец, как изношенную одежду... Потом – возвращение на родину, отравленная, опустошенная жизнь...»

Иван Тургенев, «Вешние воды»

«Прекрасный принц орудует на глазах мужа/парня, но так тонко, что он ничего не может предъявить, злится, срывается

и моментально проигрывает на контрасте с великодушным всепонимающим соперником. Подстройка на грани фантастики, ты попадаешь в ваш персональный мир, он шнурует твои ботинки, стоя на коленях, розы, интерес к твоей жизни, фантастические ночи. А когда предыдущие отношения разрушены, чтобы дать дорогу новым, принц исчезает, не берет телефон, и когда я все-таки дозваниваюсь, он мнется и просит: «Возненавидь меня, так будет проще». Поверить в то, что это было преднамеренным обманом, как и в то, что он год до этого читал мой блог и изучал меня, – невозможно».

История из Интернета

«Для него нет ничего святого, он никого не любит. Его господствующая страсть: господствовать над всеми и не щадить никого для удовлетворения своего самолюбия».

Михаил Лермонтов, «Княгиня Лиговская»

«С ранних пор я получал от разрушения особое наслаждение. Мне нравилось наблюдать, как у человека от ежедневных страданий постепенно уменьшался запас его прежних представлений и ценностей, как разлетались в прах его идеалистические желания, мечты и надежды, как он превращался в кусок мяса, сплошной комок нервов, обнаженных и вибрирующих, словно туго натянутые струны в прозрачном воздухе».

Франц Феликс Пфедффер фон Заломон, обергруппенфюрер

«Она может сказать: «Я не могу без тебя». А через пару дней: «У нас ничего не получится. Я не вижу смысла». А через какое-то время опять: «Я по тебе очень соскучилась! Мне хорошо с тобой!» Это как понимать??? Что это за ерунда?! Разве так бывает??? Не может же она одновременно меня любить и не испытывать ко мне никаких чувств. Любовь либо есть, либо нет. У меня уже не раз были мысли о суициде, ведь я не вижу с собой рядом больше никого, кроме этой девушки. Как так можно – скучать, признаваться в любви и в то же время отвергать, отталкивать меня и говорить, что мы не подходим друг другу?! Помогите мне, иначе я скоро повешусь...»

История из Интернета

«Зачем я играю? Потому что могу. Но игра не самоцель. На самом деле мы жаждем другого – шнырять во тьме, выискивая свежее мясо. Но нам страшно, мы боимся наказания, поэтому куда как проще выстроить нужную модель поведения и месяцами издеваться над несчастным влюбленным и одураченным существом».

Из признания знакомого социопата

...Пока остановимся. И так очевидно, к какому финалу приводит тесное общение с деструктивным человеком и что

более оптимистичные расклады в принципе невозможны. Полная дезориентация и душевная опустошенность, в хлам убитая самооценка, тотальное крушение планов, разорванные связи с близкими, банкротство, тяжелая болезнь и даже смерть – вот та страшная цена, которую рано или поздно платит каждый, павший жертвой чар роковой личности и вовремя не выбравшийся из трясины.

Вопреки стереотипам неотразимый далеко не всегда является в образе женщины вамп или импозантного плейбоя. Чудовище может приблизиться к вам в маске смешной девчонки, рассеянного с улицы Бассейной, вечного странника, проклятого поэта, «внесистемного» человека... У них тысячи масок.

Наша, «нормальных» людей, беда – в том, что мы отрицаем существование опасных людей или же считаем, что слухи об их жертвах и разрушениях сильно преувеличены. То есть мы беспечны. И это наша первая ошибка.

Вторая состоит в том, что мы истолковываем намерения и мотивы других людей, исходя из своих представлений о добре и зле. Мы упорно отказываемся верить в то, что подлые, некрасивые и даже чудовищные поступки совершаются вовсе не из благих побуждений, не во имя великой любви, верной дружбы и прочих высоких чувств, как нам внушают агрессоры (кстати, часто в унисон им «поет» и общественное мнение!), а диктуются их ненавистью и завистью.

Мы почему-то до последнего готовы выступать их адво-

катами и считать Печорина – остро чувствующим, но не понятым косным обществом «лишним человеком», виконта де Вальмона – распутником, раскаявшимся под влиянием высоконравственной женщины, Долохова – дерзким, эпатажным, но все же не бессердечным. (Как же! Ведь он же обронул как-то, что любит старушку-мать и горбатую сестру. А раз сказал – значит, и правда любит!)

Мало того, мы считаем жертвами вовсе не тех, кого обидели эти люди, а их самих! Ведь они перенесли столько душевных травм, их отвергали родители, предавали женщины и друзья... То есть мы слепы.

Третья наша ошибка (и, пожалуй, вина) – в том, что мы совсем мало сочувствуем жертвам хищников. Или даже не сочувствуем вовсе. Почему-то эти люди вызывают у нас как минимум легкое презрение. Мы посмеиваемся над «наивностью» княжны Мери («нафантазировала себе какую-то любовь!»), многолетним терпением Галины Зиловой («не нужно было позволять вытирать об себя ноги»), «простотой» и доверчивостью Ларисы Огудаловой, «слабоволием» Дмитрия Санина. Мы считаем, что Долохов преподавал Николаю Ростову хоть и жестокий, но отличный жизненный урок («не будет в карты играть!»), а Печорин – поставил на место «посредственность» Грушницкого. Выходит так, что мы находим тысячу объяснений и оправданий поведению агрессора, а жертву припечатываем фразами типа «ты сама во всем виновата», «кем надо быть, чтобы такое терпеть» и «разве мож-

но было быть такой наивной?». То есть мы отчасти жестоки.

Сумма этих ошибок порождает в нас преступный оптимизм, самонадеянность. Мы уверены, что обладаем «иммунитетом» против хищников. Ведь мы не вчера на свет родились, отлично знаем людей, и с нами эти штучки точно не пройдут. Увы, пройдут, и на первом этапе общения – с вероятностью 99 %.

«Мы почему-то считаем, что порочный, склонный к разрушению человек должен быть самым дьяволом и выглядеть как дьявол. Деструктивная личность, наоборот, демонстрирует миру добродетель: вежливость, предупредительность, любовь к семье, к детям и животным, – пишет немецкий философ и психоаналитик Эрих Фромм в книге «Анатомия человеческой деструктивности»¹. – Наивная уверенность, что порочного человека легко узнать, таит в себе величайшую опасность: она мешает нам определить порок еще до того, как личность начнет свою разрушительную работу».

«Большинство из них не выделяется из толпы и легко скрывается за маской здравомыслия. Им удастся безнаказанно разрушать жизни людей вокруг себя частично из-за их секретной природы, а также из-за нашей иллюзии, что их легко обнаружить, – пишет американский психиатр Харви Клекли в книге «Маска здравомыслия». – В битве психопата за место под

¹ Перевод Э. М. Телятниковой.

солнцем будут жертвы. И в большинстве своем это будут не противники, а те, кто ошибочно сочли себя друзьями, возлюбленными или близкими... или даже просто случайные попутчики. Это социальные хищники, которые очаровывают, используют людей в собственных целях и безжалостно пробивают себе дорогу, оставляя за собой след из разбитых сердец, несбывшихся надежд и пустых кошельков. Начисто лишённые совести и сочувствия, они берут, что хотят, и делают, что нравится, нарушая при этом общественные нормы и правила без малейшего чувства вины или сожаления. Их ошарашенные жертвы в отчаянии спрашивают: «Кто эти люди?», «Что сделало их такими?», «Как защитить себя?».

Он выберет вас, обезоружит словами и подавит своим присутствием. Он будет радовать вас своими мудрыми планами. С ним вы хорошо проведёте время, правда, вам за все придется платить. Он будет обманывать с улыбкой на лице и приводить в ужас одним лишь взглядом. И когда вы перестанете его интересоваться, он опустошит вас и надолго лишит равновесия и чувства собственного достоинства. Вы станете намного печальнее, но не намного умнее и еще долго будете думать о том, что произошло и в чем была ваша ошибка».

Помимо преступного оптимизма многие из нас подвержены так называемому *магическому мышлению*. Если по-простому, то мы полагаем: зло не приходит в нашу жизнь слу-

чайню, его надо «заслужить», «притянуть». А если мы в целом хорошие и добрые, живем честно, то зла мы не «заслужили» и ничего плохого с нами не случится. А с кем случается – это значит с ним что-то не так.

Это заблуждение работает и в обратную сторону: если с нами произошло несчастье, если в нашу жизнь вошел хищник – мы считаем, что, стало быть, мы это «заработали» или же «карме» по какой-то причине захотелось «преподать нам урок». И мы лихорадочно ищем, чем же мы провинились перед Вселенной, мечемся по семинарам личностного роста, курсам гейш и читаем книги о женской мудрости. Нам почему-то не приходит в голову, что это не мы недостаточно хороши, а наш обидчик очень плох.

Стать жертвой деструктивного человека может любой из нас. Любой-любой, даже... сам хищник! Исследователи развенчивают миф о том, что для своих жестоких игр агрессоры выбирают забитых, слабых и надломленных людей. Все с точностью до наоборот! У хищников отменный вкус. Их интересуют яркие, сильные, искренние, тонко чувствующие, а главное – счастливые и оптимистичные люди, полные энергии, желаний и жизненных сил.

Но в чем же загадка жестокой магии роковых личностей? Зачем они нас обманывают? С какой целью так больно дергают за тончайшие струны души, играя лучшими нашими чувствами? Чего ради безжалостно бьют нас по ахиллесовым пятнам, которые определяют как никто другой? Ведают ли они,

что творят? Что у них в сердце и можно ли подобрать к нему ключ? Вот какие вопросы взрывают мозг человека, имевшего несчастье вовлечься в отношения с хищником, будь то любимый человек, друг, коллега, начальник или соседка.

Если вкратце, то ответы таковы:

– сердце в виде мышечного органа, перегоняющего кровь, у неотразимого есть, но такая опция, как способность любить и сострадать, в нем не предусмотрена;

– эмоции? Да, «их есть у него», но спектр крайне ограничен: всепоглощающая зависть, черная скука и лютая ненависть. Их душу разъедает непреходящая тревога. Они разрушители. В первую очередь своей жизни. И во вторую, всех и вся, кто им это позволит с собой проделать;

– они ведают, что творят, или, по крайней мере, догадываются, что приносят людям страдания. Но они не мучаются угрызениями совести – она также не входит в их комплектацию. «Что отличает всех этих людей от нас – пустая дыра в душе», – пишет американский психиатр Марта Стаут в книге «Социопат, живущий по соседству». Соответственно, и наши страдания им безразличны. Это в лучшем случае. В худшем – они ловят от них кайф. Им абсолютно по барабану, шарахнет ли нас завтра инфаркт или мы сиганем с моста. Не будет нас – будет другая жертва. Мы для них лишь взаимозаменяемые вещи.

Американский психолог Джо Наварро в своей книге «Dangerous Persons» («Опасные люди») выделяет четыре ти-

пажа агрессоров:

– нарциссы. Это люди с *нарциссическим расстройством личности* – виконт де Вальмон (Шодерло де Лакло, «Опасные связи»), Виктор Зилов (Александр Вампилов, «Утиная охота»), Иван Лаевский (Антон Чехов, «Дуэль»), Жорж Дюруа (Мопассан, «Милый друг»);

– «чистые хищники». Это люди с *антисоциальным (диссоциальным) расстройством личности*. Они же *психопаты, социопаты*. «Змеи в костюмах», по определению канадского психолога Роберта Хаэра, автора книги «Лишенные совести: пугающий мир психопатов». «Нерожденные души». Это Мария Полозова (Иван Тургенев, «Вешние воды»), маркиза де Мертей («Опасные связи»), Яго (Шекспир, «Отелло»), Патрик Бэйтмен (Брет Истон Эллис, «Американский психопат»);

– параноиды. Это люди с *параноидным расстройством личности* – Рогожин (Федор Достоевский, «Идиот»), Мартин (Нэнси Прайс, «В постели с врагом»), Ипполит («Ирония судьбы, или С легким паром!»), Хиттклиф (Эмили Бронте, «Грозовой перевал»);

– эмоционально-нестабильные. Это люди с *пограничным расстройством личности* («пограничники») или, по другой классификации, с *эмоционально-неустойчивым расстройством личности* – Диана (Лопе де Вега, «Собака на сене»).

Интересно, что другие исследователи могут именовать опасных людей иначе, но в них мы опять же узнаем соци-

опатов, нарциссов и параноидов. Например, Роберт Грин в «48 законах власти»² предостерегает от контактов со следующими типами, а то «как бы не пришлось горько жалеть всю жизнь»:

– обидчивый и горделивый –

«Хотя поначалу он может это скрывать, но уязвленное самолюбие этого человека делает его очень опасным. Стоит ему уловить малейшие признаки неуважения или пренебрежения к себе, как это приведет к взрыву необузданной ярости и насилия. Вы можете твердить себе: «Да ведь я всего лишь сказал то-то и то-то на вечеринке, где все напились...» Это неважно.

У его преувеличенной реакции нет рациональных причин, так что не тратьте время на попытки понять, что случилось. Если почему-либо вы заподозрили в человеке сверхообидчивость и чрезмерную гордыню, уносите ноги. Что бы вы ни надеялись от него получить, оно того не стоит»;

– болезненно-неуверенный –

«Этот человек похож на предыдущий тип, но не так сильно выражен и его труднее распознать. Его это хрупко, ощущение себя как личности – уязвимо, и если ему кажется, что его задевают или на него нападают, ему трудно будет сдержать боль и обиду. Он будет отвечать мелкими укусами до тех пор, пока вы не

² Перевод Е. Я. Мигуновой.

начнете их замечать. Обнаружив, что вы обидели такого человека, скройтесь из виду надолго. Держитесь от него подальше – иначе он закусает вас до смерти»;

– злопамятный змей –

«Обманутый или задетый, этот человек не выкажет внешнего гнева или обиды, он будет прощитывать и выжидать. Месть будет хладнокровной и меткой. Узнать этого человека можно по его расчетам и хитростям в самых разных областях жизни. Обычно он холоден и бесстрастен. Со змеем будьте вдвойне настороже. Если ненароком задели его – или добейте, или уберите из поля зрения»;

– мистер Подозрительный –

«Другой вариант вышеупомянутых пород – будущий Иосиф Сталин. Он видит в окружающих то, что хочет увидеть – обычно худшее, и воображает, что все против него. Если станете объектом его подозрений – будьте бдительны».

В первых двух типажах без труда узнаются нарциссы, в третьем – социопат, а в четвертом – параноид.

Каждый из типов деструктивных людей имеет свои особенности, но их объединяют следующие ключевые черты:

– смутное представление о своей личности, ощущение внутренней пустоты;

– неадекватная самооценка – у социопатов и параноидов она сильно завышена, у нарциссов и пограничников – скачет

от резко завышенной до резко заниженной;

– «альтернативная» эмпатия, т. е. неспособность или слабая способность к любви, дружбе, состраданию и прочим проявлениям духовно здоровой личности. Отсюда вытекает их бессердечность и мизантропия – ненависть и презрение к людям;

– манипулятивность, частично или полностью ими осознаваемая;

– неумная потребность в контроле, т. е. утверждении своей власти. Без контроля нет агрессора.

Отсюда следует, что все отношения деструктивный человек рассматривает как иерархию. Партнерство для него непонятно и недоступно в принципе.

Наварро предупреждает, что чистые типы редки, обычно деструктивные люди являют собой «букеты» расстройств. То есть в одном человеке могут «прекрасно» уживаться черты всех четырех типажей. Яркий пример – Сергей Есенин.

...Роберт Хаэр утверждает, что психопатов среди нас – около 4 % и на трех мужчин приходится лишь одна женщина. Однако звучат мнения, что эти цифры устарели и таких людей вокруг нас гораздо больше – около 10 % мужчин и 1 % женщин. Американский профессор психологии В. Кит Кэмпбелл утверждает, что нынешнее поколение нарциссично, как ни одно ранее, и пока непонятно, как остановить процесс «нарциссизации» человечества.

...Чудовища? Исчадия ада? Что тут лукавить, соблазн на-

звать их так – и еще похуже – очень велик. Но не стоит думать, что хищникам очень уж радостно живется. Они обречены на бессмысленное, серое существование, лишенное самореализации, творчества, любви, дружбы, тепла. Пейзаж их душ незатейлив и мрачен – то ад извергающегося вулкана, то выжженная, засыпанная пеплом долина. Поэтому, пожалуй, им можно посочувствовать.

Но делать это стоит лишь на безопасном расстоянии – то есть окончательно и бесповоротно порвав с хищником. И тут, дорогие читатели, без вариантов. Или вы от них уходите, или они вас методично пожирают.

Поэтому оставьте свое прекраснодушие, искорените в себе преступный оптимизм. «Перевоспитать» агрессоров, растопить их ледяные сердца невозможно. Нечему в них оттаивать. Вечная мерзлота. Поэтому уходите. Сегодня же, прямо сейчас.

Пока не убедила? Возможно, с вашими сомнениями покончит голос с «той стороны баррикад». Вот что пишет в книге «Злокачественная самовлюбленность: нарциссизм пересмотренный» Сэм Вакнин³, на весь мир признавшийся в своем нарциссизме:

«Могли ли вы противостоять проливному обаянию, язвительному интеллекту, детскому личику, «потребности быть защищённым», виду «никто не понимает меня»?

³ Перевод А. Степанцова и Ю. Шутова.

Когда-нибудь вы задавались вопросом, почему Оно унижает и затем впадает в сахарное шоу невыносимой сентиментальности?

Не оттолкнуло и не огорчило ли вас его высокомерие, ядовитые диатрибы, постоянная критика, жалость к себе и настрой «я никогда не ошибаюсь»?

Чуяли ли вы, что Оно было пустышкой – даже несмотря на учёные степени, тщеславно – несмотря на мнимую скромность, злобно – несмотря на весь свой показной альтруизм?

Ощущали ли вы, что вам необходимо состязаться и сражаться за получение самого ничтожного признания, крох внимания, лстивой (неискренней, отсутствующей) улыбки?

Тогда ПОЧЕМУ – ради всего святого – ПОЧЕМУ вы остались? Чего вы ищете и как убедить вас, что вы этого не получите?»

И последнее. Если вы продолжаете считать, что масштабы зла, которое несут людям деструктивные люди, преувеличены, времена Яго и Вальмонов миновали, да и вообще таких злодеев в реальной жизни не бывает, а посему проблема надумана, – не читайте эту книгу. Искренне надеюсь, что в этом убеждении вы проживете долгую и счастливую жизнь, так и не повстречав своего Печорина, Хитклифа, Пера Гюнта или маркизу де Мертей.

Но все же – не будьте беспечны. Даже если считать, что психопатов среди нас 4 %, вероятность повстречаться с кем-

то из них на узкой тропинке довольна велика. Ведь они настоящие многостаночники, «ведут» параллельно несколько жертв, закидывая наживку везде, где только можно. И так всю жизнь! А теперь представьте, как при таком «интенсиве» стремительно возрастают ваши шансы стать объектом их недоброго интереса...

Даже если психопат – вы сами.

Партитура для жестокого романса

Независимо от нюансов деструктивный сценарий одинаков и состоит из следующих этапов.

Круг первый. Разведка. Цель: «кастинг» на роль жертвы, сбор информации, выявление ее интересов и ценностей. На этом этапе хищник делает окончательный выбор и подбирает тактику для Обольщения.

Круг второй. Обольщение. Цель: вызывание сильной привязанности (любви, доверия) и эмоциональной зависимости.

Круг третий. Пробы пера. Мало заметные для жертвы проверки, насколько хорошо она охмурена. Цель: определение готовности «клиента» к Ледяному душу – этапу, утверждающему власть хищника.

Круг четвертый. Ледяной душ. Первая явная жестокая выходка, шокирующая жертву и заставляющая ее сильно страдать. Цель: продемонстрировать, кто в доме хозяин, испугать жертву, внушить ей чувство вины, вызвать желание

искупить ее, вынудить плясать под свою дудку.

Круг пятый. Закручивание гаек. Чередование Оттепелей и Ледяных душей. Цель: удержание жертвы на условиях хищника и постепенный слом ее личности.

Круг шестой. Соковыжималка. Безжалостная всесторонняя эксплуатация жертвы. Цель: максимально возможный «отжор» ресурсов.

Круг седьмой. Утилизация. Избавление от «отработанного материала» – жертвы, потерявшей ресурсность. Цель – переход на новые «пастбища».

Круг восьмой. Генеральная уборка. Цель: сохранение или восстановление в глазах общественности собственного безупречного (или хотя бы сносного) имиджа.

Круг девятый. Пляска на костях. Разнообразная и изощренная месть, преследование (сталкинг), травля. Используется, если жертва проявила непокорность, перешла в наступление, или же просто для развлечения хищника. Цель: усмирить «болтливую», «неадекватную» и «обнаглевшую» жертву, дискредитировать ее, уничтожить морально, а иногда – и физически, в том числе и подтолкнув к самоубийству.

Круг десятый. На бис. Цель: возвращение жертвы, восстановившей ресурсность после Утилизации. И (или) возвращение жертвы, которая сбежала раньше этапа Утилизации и еще достаточно ресурсна. На бис выполняется для подтверждения агрессором своей власти над жертвой.

А теперь давайте посмотрим на хищника «в деле» и по-

дробно разберем каждый из этапов деструктивного сценария.

Круг первый. Разведка

Как вас пробуют на зуб в виртуале. Люди из прошлого, преданные поклонники и тайно влюбленные. Разведка боем. Разведка через окружение. Когда жертвы поступают «самотеком». Таланты и поклонники. «Заверните это немедленно!» Блестящий выбор нарцисса. У кого «любовь – раба богатства и успеха». Чему завидует хищник. Кого ищет садист. Выбор социопата. Любители скромниц и сироток. По следам «подранка». Разведка ненавистью. «Картотека» хищника.

В ходе Разведки агрессор решает как минимум три задачи:

- определяет, насколько вы «съедобны» и по зубам ли ему такая пища;
- изучает ваши взгляды, ценности, прикидывает возможные уязвимые места. Эти знания помогают ему выстроить блестящую тактику Обольщения;
- втирается в ваш круг общения (реальный и виртуальный), исподволь готовя себе плацдарм для использования тактик «агрессия окружения» и «опосредованный контроль».

На этапе Разведки агрессор предстает перед вами в относительно безобидном обличье. Вы и не подозреваете, что ва-

ми уже перекусывают, когда ведете, например, «психотерапевтические» беседы с вечно мятущимся и (или) удрученным виртуальным френдом, которого ни разу не видели в реале. Он вываливает на вас свои проблемы, рассказывает о тотальной невезухе, лейтмотивом звучит непонятость миром и людьми. Вам исповедуются. У вас просят советов. Делают намеки, что именно вы помогаете ему выйти на новый личностный уровень. И, конечно, вам за это страшно признательны, неустанно благодарят и восхищаются вашими добротой, чуткостью, мудростью и так далее.

Ну да, собеседник может вскользь удивлять вас приступами дремучего пессимизма, презрения ко всему сущему и ненависти к «хачам» и «педикам». Но вы пока не считаете это тревожными сигналами.

На этом этапе агрессор может поверять вам тайны своей личной жизни, и вы по его просьбе анализируете «сложные» личности неведомых вам женщин, которые «не понимают» вашего приятеля, «недостаточно чутки» к нему, «видят только себя». Параллельно вам сообщают, что вы «не такая», «уникальная», «единственная умная женщина в его окружении».

Общение, как правило, идет в рваном режиме. Сначала человек прилипает к вам и буквально вынуждает к интенсивной переписке или другим коммуникациям. Затем исчезает, после чего опять всплывает и по новому кругу обрушивает на вас свои «искания». Бывает, что он пропадает на годы,

после чего выпрыгивает как черт из табакерки и сразу приступает к Обольщению. Но бывает и так, что агрессор отваливается навсегда, потому как счел вас «несъедобной».

А вот как может выглядеть крадущийся хищник в реале. Первое время он нарекает около вас круги – пока на приличном удалении. Но интерес с его стороны – с виду очень уважительный – заметно нарастает. Вы чувствуете, что этот человек явно выделяет вас среди других – даже если он не говорит вам комплиментов и не ухаживает.

Как правило, своего будущего мучителя мы давно, хоть и не близко, знаем и поэтому не ждем подвоха от этого «добродушного мишки» или «умнички, красавчика, конфетки», как их нередко аттестует общественное мнение. Поэтому будьте особенно внимательны к коллегам, знакомцам по тематической тусовке, бывшим одноклассникам-одногруппникам, преданным поклонникам. Эти люди или фоновно присутствуют в вашей жизни, или периодически всплывают «и просят свежих новостей», как пел Цой. Но часто они и сами весьма информированы, что вызывает у вас смутное удивление.

Истинная подоплека этого многолетнего знакомства-приятельства-поклонения становится понятна, когда вы сближаетесь с человеком. Оказывается, вас разведывали! Впоследствии вы можете узнать, что хищник систематически почиывал ваш блог, отслеживал вашу активность в соцсетях и шерстил френд-листы, следил за карьерой и личной жиз-

нью – в общем, собирал о вас информацию.

Конечно, не всякий дальний знакомый, проявляющий к вам интерес, непременно крадущийся хищник. Однако есть категории людей, к которым стоит отнестись с повышенной настороженностью. Это:

– «люди из прошлого»: всевозможные одноклассники, одноклассники и одноклассники, не являющиеся вашими друзьями.

Можно только поражаться, как хищник десятилетиями наблюдает за теми, кто каким-то боком его волновал-задевал (своими успехами, достоинствами) еще в младших классах. Не раз и не два читательницам приходилось слышать от своих мучителей злорадные тирады типа: «Видел тут нашу мисс супер-пупер. Расплылась, как квашня. Торгует на рынке. А сколько было понтов в школе!»

«Я была очень удивлена, когда меня нашел в соцсетях бывший одноклассник, с которым мы не виделись 20 лет! – рассказывает читательница. – Это был надменный красивый мальчик, отличник, спортсмен и музыкант. Он мне нравился в младших классах. Но он относился ко мне насмешливо, больно подкалывал. А тут вдруг полились слова восхищения, большой интерес к моим достижениям, настойчивые предложения встретиться...»

«Мы с ним учились в параллельных классах, – рассказывает другая читательница. – Лет через 15 после

окончания школы он зафрендил меня в соцсетях. Я с трудом поняла, кто это, пока он сам не рассказал. Мол, я всегда ему нравилась своей серьезностью, начитанностью, а уж когда он услышал, как я декламировала Маяковского на школьном конкурсе чтецов, то понял, что я его судьба.

Мы встретились, и я удивилась, какой он милый и обаятельный. Я прямо не понимала, как могла не рассмотреть это сокровище еще в школе. И он тоже вздыхал насчет того, что мы потеряли столько лет, а могли бы уже нянчить кудрявых карапузов...

Сейчас мне трудно поверить, что вся эта романтика действительно была. Последующие полтора года прошли в аду»;

– «преданные поклонники», которые не охлаждаются к вам годами и даже десятилетиями и готовы «ждать вечность», или «добивающиеся» вас, но почему-то не особенно активно.

«Борис ухаживал за мной, когда я была разведена, а он женат. Я сразу сказала, что отношения с женатым для меня неприемлемы, он это вроде как понимал, и мы продолжали общаться по-приятельски. Он все время сожалел, что «не дождался» меня, поспешил жениться «не на той» и теперь повязан с ней двумя детьми... Так продолжалось два года, потом они переехали в другой город.

Прошло еще пять лет, и вдруг мне приходит телеграмма, что он летит ко мне на крыльях любви.

Приехав с букетом и конфетами, Борис рассказал, что так и не смог забыть меня, поэтому все-таки решил развестись и просить моей руки...

Мы поженились через два месяца. Я чувствовала себя очень счастливой. Я люблю и любима. И как любима! Мужчина добивался меня годами! А тут еще меня повысили на работе, и я готовила к защите важный проект... И вот накануне этой защиты, спустя три месяца после нашей свадьбы, он избил меня так, что я глаз раскрыть не могла. Со сломанными ребрами и сотрясением мозга я попала в больницу. Я плакала трое суток. А он стоял перед моей кроватью на коленях...

Я простила его. С тех пор прошло много лет. За это время он проехался по мне катком. Сейчас я никто. Я уже давно никто, и у меня нет никого и ничего...»

Важная подробность: впоследствии оказалось, что Борис вовсе не из-за любви к читательнице развелся с женой. Она сама ушла от него, поскольку с ней он проделывал все то же;

– «тайно влюбленные», т. е. люди, которых вы ни за что не заподозрили бы в нежных чувствах к вам, но которые вдруг объявляют, что любили вас долгие месяцы и годы.

«Знакомы были два года, виделись регулярно по работе. А потом ушла я в декрет и три года не виделись вообще. Потом еще год по работе пересекались. И вот позвал поговорить о жизни и за чашкой чая объявляет: «Я тебя люблю все шесть лет, что мы знакомы». Причем описывает, о чем мы говорили в редкие деловые встречи, как я выглядела, в каком

эмоциональном состоянии находилась. У меня чашка из рук выпала в ответ на этот монолог. Спрашиваю: «А отчего же ты молчал все это время?!» А он: «Я тогда был никто, только универ закончил, а теперь мне есть что тебе предложить». Царапнуло то, что человек, действительно желающий этой конкретной женщины, не выжидал бы. Раньше проявил бы себя, чувство свое. Но фишка ведь в том, что чувства не было! Было лишь желание меня получить».

Вот, кстати, важный признак, который должен вас насторожить: человек детально помнит связанные с вами события многолетней давности, когда вы сами забыли, какого цвета на вас было платье в тот вечер! И вы находите этому «логичное» объяснение: вы очень, очень ему дороги и он постоянен в своих привязанностях.

«Помнят всё! Все мелочи, все даты. Цвет одежды, серёжки, кольца. Где были, что говорила – дословно. Это просто сбивает с толку! Согласитесь: прошло 15–17 лет, а человек помнит о тебе всё. Это воспринимается как истинное чувство. Я на это и повелась».

Что еще может указать вам на то, что человек разведывает вас? Его осведомленность. Например, вы познакомились в Интернете, дали о себе минимум информации, а вскоре оказывается, что новому знакомцу известны ваши имя, фамилия, послужной список, последние проекты...

Либо вы давно не видели однокурсника или бывшего коллегу, встречаетесь – а он уже в курсе событий вашей жизни.

Вы удивляетесь, а он загадочно улыбается: мол, сорока на хвосте принесла. Обычно мы трактуем эту осведомленность как особое внимание к нашей персоне. А надо бы напрячься.

Иногда Разведка начинается с того, что будущий мучитель наводит мосты с вашим окружением.

«С месяц Виорела – гастарбайтера, которого я наняла ремонтировать мой дом с предоставлением проживания, – было особо не заметно. Я видела, что по утрам он читает Библию, что он играет с моей дочкой и ей это нравится. Мы с Виорелом за этот месяц связали пару слов – исключительно на рабочие темы. А вот с моей мамой он свел куда более близкое знакомство, и она рассказала ему обо мне очень многое: что я разведена, что занимаю такую-то должность, что после развода не встречалась с мужчинами.

Дошло уже до того, что мама стала делать мне замечания: мол, я слишком сухо общаюсь с Виорелом, его это может обидеть, а ведь он человек. И какой человек! Верующий, семьянин – в Молдавии у него жена и пятеро детей».

Бывает, что хищник проводит Разведку боем, совмещая ее с Обольщением и даже с Пробами пера. Обычно это случается, когда есть риск безвозвратно упустить трофей. Пример – поведение в электричке Гоги-Жоры из фильма «Москва слезам не верит». Гога с ходу ведет себя бесцеремонно. Сначала он в упор разглядывает незнакомую женщину, затем цепляется с псевдоискренним разговором, в ходе

которого ставит героине несколько «диагнозов» (мужа нет, по работе – не выше, чем мастер), потом неуместно переходит на «ты», навязывает себя в качестве провожатого.

В том же духе действовал в отношении своей будущей жены Консуэло автор «Маленького принца» Антуан де Сент-Экзюпери⁴:

«Брюнет, не выпуская моей руки, присел на корточки рядом с креслом, казалось, он с интересом изучает меня. Мне было неловко, я чувствовала себя смешной – чем-то вроде говорящей куклы. Мне казалось, что слова, которые я произношу, теряют смысл.

Его рука сжимала мой локоть, и я невольно чувствовала себя его жертвой, заточенной в этом бархатном кресле, из которого невозможно сбежать. Он продолжал задавать мне вопросы. Заставлял меня отвечать. Мне больше не хотелось быть объектом его внимания, я чувствовала себя глупо, но что-то не позволяло мне уйти. Снова попытавшись высвободиться из кресла, я мягко сказала:

– Я ухожу.

Своими огромными ручищами он загородил мне путь и настоял, чтобы я села рядом с ним в кресло второго пилота. Мы летели над равнинами, над водой. Нутро мое бунтовало. Я чувствовала, что бледнею, начала глубоко дышать. Он нарочно делал крены, чтобы попугать.

⁴ Консуэло Сандоваль, «Воспоминания розы», перевод Н. Морозовой.

Он положил мне руки на колени и подставил щеку:

– Вы не хотите меня поцеловать?

– Месье де Сент-Экзюпери, вы должны знать, что в моей стране люди целуют только тех, кого любят, и только если они знакомы достаточно долго.

– Поцелуйте меня, или я вас утоплю, – сказал он, делая вид, что направляет самолет прямым курсом в море.

Я задохнулась от гнева.

– Так вот как вы заставляете женщин целовать вас? – спросила я его. – Со мной этот номер не пройдет. Мне надоело летать. Сделайте мне приятное – посадите самолет.

– Ой! Мы падаем!

– Все равно.

Тогда он взглянул на меня, зафиксировал ручку и произнес:

– Я знаю, вы не хотите меня поцеловать, потому что я слишком уродлив.

Я увидела, как жемчужины слезинок из его глаз закатали на галстук, и мое сердце растаяло от нежности. Я неловко перегнулась и поцеловала его. В ответ он начал неистово целовать меня, и так мы летели минуты две-три.

– Вовсе вы не урод! Но вы слишком сильный для меня. Вы делаете мне больно. Кусаете меня, пожираете, а не целуете. Я хочу сейчас же спуститься на землю.

– Извините, я не слишком хорошо знаю женщин. Я люблю вас, потому что вы ребенок и вам страшно.

– В конце концов вы сделали мне больно! Вы

сумасшедший.

– Это только так кажется. Я делаю то, что хочу, даже если это причиняет мне боль.

Он порывисто сжал мои руки:

– Какие маленькие ручки! Ручки ребенка! Отдайте мне их навсегда!

– Но я не хочу остаться безруким инвалидом!

– Глупенькая! Я прошу вас выйти за меня замуж. Мне нравятся ваши ручки. Я хочу, чтобы они принадлежали только мне.

– Послушайте, мы знакомы всего несколько часов!

– Вот увидите, вы еще выйдете за меня замуж».

Иногда случается, что хищник действует без Разведки – например, когда трофей сам падает ему на голову. Особенно часто это бывает с социопатами, грандиозными нарциссами или мнимо ничтожными в фазе *грандиозности*⁵. Зажигает ли такой грандиозный в клубе, читает ли лекцию в вузе, «лаба-ет» ли блюз на квартирнике – он вызывающе, невозможно крут. Этот формат я называю «А ну скорей любите нас, вам крупно повезло». К таким грандиозам большинство жертв поступает «самотеком» – в виде восхищенных поклонниц. А дальше им только остается рассортировать «новые поступления».

Но ситуация может быть и с точностью до наоборот. Та-

⁵ О типах деструктивных людей я расскажу в следующей книге, но уже сейчас достаточно подробную информацию о них вы можете почерпнуть в моем вебинаре «Те же нарцы, только в профиль: какими бывают деструктивные люди».

лант – вы, а хищник – ваш поклонник. Примерно так «поработала» с Достоевским бесконечно восхищенная его лекциями Аполлинария Суслова, от воспоминаний о связи с которой он вздрагивал до конца жизни. Примерно так же охомутала Чайковского студентка консерватории Антонина Милюкова, которая прислала ему любовное письмо, а потом вломила в его квартиру, потребовав жениться на ней.

Некоторые агрессоры могут кинуться в бой и без Разведки. Например, пограничники с их всплесками идеализаций, социопаты типажа *Безрассудный*, увидевшие новую «игрушку» и возжелавшие ее «вотпрямышас». Так ведет себя Пер Гюнт (Генрик Ибсен, «Пер Гюнт»), встретив Сольвейг, Анатоль Курагин – впервые увидев Наташу Ростову.

Что касается осторожных параноидов, взыскательных нарциссов, хитроумных социопатов других типажей, то они обычно не торопятся, сканируя потенциальную жертву.

«Я иной раз поражалась его осведомленности. Он пытался обаять каждого и выпытать что-то личное. Так, про запас. Меня удивило, что в соцсетях он постоянно заходил на странички тех, кого в его жизни след простыл лет так пять назад. Потом выяснилось, что у него аккаунты во всех соцсетях, большинство – фейковые, одни – мужские, другие – женские. Он активно френдил людей и вступал в переписку».

«Когда мы начали общаться ближе, Николай рассказал, что все эти месяцы собирал обо мне

информацию. Он узнал, откуда я появилась в городе, где и кем работаю, кто мой бывший муж и когда мы развелись...

Мне это сразу не понравилось, я почувствовала себя выбранной каким-то неестественным способом, усмотрела расчетливость в его действиях. Словно Николай не влюбился в меня естественно, а увидел подходящим объектом и готовил операцию по захвату. Там, где, на мой взгляд, должны были быть чувства, я обнаружила продуманность и наличие стратегии».

Наверно, вам интересно, почему роковой остановился именно на вас? Между предпочтениями разных хищников очень много общего, но могут быть незначительные нюансы.

«Нарцисс обязан иметь лучшего, самого блестящего, потрясающего, талантливого, яркого, ошеломляющего партнера во всём мире, – пишет Сэм Вакнин. – На меньшее он не согласен».

«Выбор объекта нередко оказывается нарциссическим – выбирается привлекательный партнер-*трофей*, чья основная психологическая роль заключается в том, чтобы поддерживать нарциссизм субъекта, вызывая зависть окружающих», – считает английский психиатр, автор книги «Нарциссизм» Джереми Холмс.

«Представление нарциссической личности о себе требует, чтобы его объект любви был также идеализирован окружающими, – считает и

американский психоаналитик Сэнди Хотчкис, автор книги «Адская паутина. Как выжить в мире нарциссизма»⁶. – С этой целью нарциссической личности нужно выбрать человека, который был бы красивым, умным, успешным или по какой-то иной причине пользовался всеобщим признанием в силу своей исключительности. Нарциссическая личность стремится «экспроприировать» и присвоить эти замечательные качества, которых нет у нее самой».

Исключительно жены с громкими фамилиями интересовали и Сергея Есенина. Его друг Анатолий Мариенгоф пишет в «Романе без вранья»:

«Когда-то Есенин хотел жениться на дочери Шаляпина, рыженькой веснушчатой дурнушке. Потом Айседора Дункан. И всё для биографии. Есенин – Шаляпина! Есенин – Дункан! Есенин – Толстая! А для счастья?»

Агрессоров влекут носители лучших человеческих качеств.

«Чаще всего жертвами становятся люди, полные энергии и имеющие вкус к жизни, – пишет доктор психиатрии Мари-Франс Иригуайен, автор книги «Моральные домогательства: скрытое насилие в повседневности»⁷. Агрессоры будто стараются завладеть хоть частью этой жизненной силы. Блага –

⁶ Перевод В. Мершавки.

⁷ Перевод Т. Керим-Заде.

в основном нравственные качества, которые трудно украсть: радость жизни, чувствительность, легкость общения, способность к музыке и литературе».

«Вы знаете президентшу Турвель – ее набожность, любовь к супругу, строгие правила. Вот на кого я посягаю, вот достойный меня противник, вот цель, к которой я устремляюсь», – пишет виконт де Вальмон.

Роковой ищет не только яркого и «достойного», но и психологически сильного партнера. Распространенное мнение о том, что мучитель вербует жертв из числа «затюканных» людей, в большинстве случаев не соответствует истинному положению дел.

«Любой способ строить созависимые отношения сводится к тому, что психологическая территория партнера оккупируется, а партнер опустошается и подчиняется. Соответственно, садист может строить отношения с людьми, совсем не склонными самоуничижаться. Тем большее удовлетворение он может достигать, преуспевая в своих целях. Так что садиста больше привлекают люди наполненные, имеющие живую и упругую оболочку «Я», которую и необходимо сломать», – разъясняет психиатр Елена Емельянова.

«Немало мучителей заинтересованы в сильных и успешных женщинах, – подтверждает и Ланди Банкрофт, американский психотерапевт и автор

книги «Мужчины-мучители. Зачем они это делают?». Мужчины такого типа чувствуют себя значительнее, когда им удастся взять под контроль уверенную и успешную женщину».

Несколько слов об особенностях выбора социопата. Его, как и нарцисса, интересуют «трофейные» жертвы, но чем продуманнее, хладнокровнее социопат (типаж *Продавец поддержанных автомобилей*), тем более «практичный» он может делать выбор, т. е. он изначально выбирает жертву с деньгами, бизнесом, связями. Брачные аферисты, жиголо – Аполлон Окоемов (Александр Островский, «Красавец-мужчина»), Жорж Дюруа – совершенно осознанно присасываются к обеспеченным, статусным женщинам и паразитируют на них.

При этом они могут совсем не идеализировать жертв (как Остап Бендер – мадам Грицацуеву), а могут идеализировать – как, например, Клайд Гриффитс Сондру Финчли (Теодор Драйзер, «Американская трагедия») или Паратов – Ларису (Александр Островский, «Бесприданница»).

Другие социопаты могут выбирать жертву, следуя велению левой пятки, по принципу «заверните мне это немедленно». Например, Пер Гюнт, испытав прилив зависти к обеспеченному жениху Ингрид, почувствовав стыд из-за насмешек односельчан и пользуясь симпатией девушки, импульсивно решает похитить ее со свадьбы, а после «ночи любви» бросает, не забыв по полной унижить сравнением с

«чистой» Сольвейг.

Выбор третьих социопатов может быть причудлив. Так, у одного была идея фикс – втереться в доверие к дочери высокопоставленного полицейского чина, жениться, убить ее и чтобы ему за это ничего не было.

Есть психопаты с очень специфическими, извращенными запросами. Например, их может заводить тема сильного нездоровья, немоции, обездвиженности жертвы. Рекомендую пост в моем блоге «Ганнибал НЕГлектер».

Есть мучители, которые интересуются исключительно жертвами в сложной жизненной ситуации. В «Кроткой» Достоевского явно нарциссичный герой берет в жены 16-летнюю сироту, начинает с первых же дней изводить ее бойкотами и в итоге доводит до протестного самоубийства. В «Троих» Горького купец женится на такой же бедной одинокой девушке, чтобы подвергать ее физическим пыткам. Эсэсовец Макс в «Ночном портье»⁸ избирает объектом домогательств юную пленницу концлагеря. Как видим, некоторых садистов манит перспектива безнаказанно издеваться над безответными жертвами в условиях полной изоляции.

«Среди моих клиентов есть такие, кого привлекают женщины, недавно пережившие травму, некоторые даже начинают с того, что помогают женщинам расстаться с их прежними партнерами-мучителями, лишь для того, чтобы занять их место», – пишет

⁸ Фильм Лилианы Кавани.

Мы с читательницами подметили и такую особенность: хищники в нашей жизни обычно идут сериями. Они словно чувствуют подранков и сбегаются на запах крови. Вот почему я предостерегаю вас от попытки завязать новые отношения, не восстановившись после деструктивного человека.

...Бывает, что «роману» с агрессором предшествует вражда. Вспомним Филиппа дю Плесси-Бельера и Анжелику⁹, Илью и Тосю¹⁰. Это тоже можно считать своего рода Разведкой, поскольку, нападая на вас, агрессор выявляет ваши уязвимости, тестирует, как вы реагируете на разные виды насилия. По большей части это происходит неосознанно, планов на ваш счет он может не вынашивать. Просто вы его почему-то «бесите».

Однако иногда агрессор совершенно осознанно начинает с оскорблений, чтобы эмоционально раскачать жертву:

«Он цепляется к девушкам в комментариях, занижает самооценку, например: «Тебе 20 лет, и ты толстая, а моя жена в 37 лет красотка и стройняшка». Также пишет гадости молодым матерям-одиночкам, типа «разведенка с прицепом». А потом добавляет их в друзья и пишет: «Моя жена хоть и красивая, но уже старая» или: «Хоть ты и с ребенком, но я готов тебя пригласить на свидание».

⁹ Анн и Серж Голон, «Анжелика и король».

¹⁰ Фильм Юрия Чулюкина «Девчата».

...За три года, что прошли с выхода первой версии моей книги, мне написали немало людей, причисляющих себя к хищникам. В числе прочего, они рассказали кое-что об этапе Разведки.

«Если мне навскидку понравится чей-то профиль в соцсети, я часто захожу в него и наблюдаю за тем, как меняется настроение, статусы человека. Если вижу, что статус меняется (например, девушка писала, что влюблена, а сейчас вдруг в активном поиске), тут же пишу ей что-то. Крючок – якобы общие интересы. Например, мне понравилась песня, которую она только что выложила. Мол, у меня это тоже самая любимая. Обычно все развивается быстро и по одному сценарию».

Как правило, в разработке у неотразимого находится одновременно несколько кандидатов. Однако даже выбрав объект охоты, агрессор не упускает из виду и остальных «соискателей». Они прошли его тестирование, признаны «годными» и помещены в своеобразную картотеку. Хищник может объявиться в жизни ничего не подозревающих «кандидатов» спустя годы, и обычно люди бывают тронуты тем, что их ценят и помнят. Причем помнят настолько хорошо, что могут сообщить им точную дату первого контакта и детали разговоров, вплоть до цитат.

Круг второй. Обольщение

Романтики с большой дороги. В маске «большого ребенка». Восхищаюсь и... презираю. Как тигра ловят на пятачок. Откуда берутся «родство душ» и «общие ценности». Идеализация «с интересом». Искусство маскировки. Одинокий волк, последний романтик, гуру, «альфац» и другие. Обольщение без... обольщения. О чем и как говорит хищник. Как он выглядит. Его «анамнез». Агрессор в Сети.

И вот наступает момент, когда роковая личность выходит из сумрака. Вы вдруг видите перед собой харизматичную и обаятельную особу – и у вас «открываются глаза».

«После пары месяцев дружеской переписки Вадим отсутствовал в моей жизни около трех лет. Иногда я вскользь удивлялась: так доверительно общались, и вот человек даже не поздравит с 8 Марта, не пришлет о себе весточку. Он словно испарился.

Встретились мы на тусовке форумчан. Я очень удивилась, увидав его. Дело в том, что по переписке я представляла себе Вадима довольно проблемным внешне и внутренне человеком: он часто жаловался на избыточный вес, материальную неустроенность, отсутствие хорошей работы, проблемы в общении с женщинами.

И вот я увидела перед собой очень привлекательного мужчину с прекрасной фигурой и жестковатым прямым взглядом. Он с ходу поразил меня тем, что продиктовал мой номер телефона, который якобы видел всего один раз и запомнил. Вадим вел себя уверенно, в тему шутил и не затруднялся с поддержанием разговора.

В тот же вечер я получила от него письмо, в котором он благодарил меня за счастье познакомиться с такой Светлой Личностью, как я, восхищался моим умом, деликатностью и мегаженственностью. Также он выражал надежду на то, что мы продолжим общение, поскольку он хочет «подзарядиться от моей батарейки».

Помню, меня поразило это выражение, показалось излишне литературным, витиеватым. По сути, тогда он сказал о себе все прямым текстом. Что он вампир».

Убедившись, что произвел на жертву впечатление, роковой берет ее в оборот. Письма, звонки, милые проявления внимания... Жертва чувствует, что стоит на пороге удивительных событий.

«Когда вы встречаете нарцисса, вы поражаетесь: он крут, невероятно крут и прекрасен. Как солнце, – пишет психотерапевт Адриана Имж. – И если вам не повезло – то он с вами это солнце включает на всю катушку, от чего вы слепнете. Тот, кого нарцисс выбрал, что называется, попал.

Потому что это Любовь! Вы для него – все. Он вами дышит. Он встречает и забирает вас с работы, поет вам серенады, молится на ваш образ. Он на все готов. Вам,

не особо мелочась, швыряют город к ногам, вас топят в счастье».

Многие хищники – большие «романтики», и в силу стереотипов, с детства вбитых в наши головы, мы считаем «романтику» проявлением искреннего страстного чувства.

Тогда как именно внезапно вспыхнувшая страсть и должна насторожить. Духовно здоровые люди не ведут себя «романтично». У них нет необходимости играть в чувства «по книжкам» и «как в кино». Они выражают то, что чувствуют на самом деле.

Итак, как ведет себя «романтик», узрев свой Идеал:
– развивает роман в ураганном режиме. В первую же встречу он может увидеть в вас будущую жену, а через неделю предложить съехаться. Иногда он даже не ждет вашего ответа, а перевозит вас к себе или объявляется с узелком на пороге вашего дома;

– чрезмерно и вычурно выражает чувства. Тут тебе и целования пяток, и массаж ножек, и шнурование ботинок в колено-преклоненной позе... Лет двадцать назад читала в «Космо», как один такой «лапочка», крепко выпив с новой знакомой, привез ее к себе домой, а утром она обнаружила себя раздетой и заботливо уложенной в постельку. Рядом лежали... ее выстиранные трусы. Такие проявления «заботы» и «романтизма» – явный перебор;

– обещает семь верст до небес, фантазирует о прекрасном совместном будущем. Закатить свадьбу в Риме, достать цве-

точек аленький, «сделать для тебя всё»...

Важно: про свадьбу в Риме вам скажут только в том случае, если вы о ней мечтаете. Хищник подстраивается именно под ваше представление о счастье, именно под ваши «впуклости и выпуклости», как выразилась одна читательница;

– отпускает «тонкие намеки на толстые обстоятельства» и делает разного рода «оговорочки по Фрейду», из которых вы делаете вывод о серьезности его намерений.

«Со стороны Игоря начались примерно такие заходы: «Смотришь ли ты передачу «Давай поженимся»?», «Хочешь ли ты поехать в романтическое путешествие?». Уже потом я поняла, что это были заходы на мечтательную сферу».

Нарцисс на этапе Обождения любит превозносить вас и принижать себя. Вы прекрасны – они ущербны. Вы умны – они невежественны. У вас хорошие друзья – они же отвергнуты жестоким миром. Вы успешны в любимой профессии – для них самореализация превратилась в несбыточную мечту.

«Миша торжественно мне объявил, что очень хочет видеть мои глаза, когда будет говорить о своих чувствах. Он неподдельно волновался. Ведь я королева, а он простой клерк-очкарик и на взаимность даже не рассчитывает.

Он начал рассказывать, как безмерно несчастлив. Как до нашей роковой встречи судьба свела его с женщиной гораздо старше его, и он просто пожалел её и теперь не бросит никогда. Он у неё один, больше

никого. Поэтому и усыновил ребенка, дабы создать полную семью для неё, чтобы она чувствовала себя счастливой. Сейчас же, встретив меня, он пересмотрел всё, все свои планы, чувства, мысли. Он пленён и обескуражен мною и моей красотой окончательно и бесповоротно. И вот что делать, просто не понимает...»

«До встречи с вами я был одинок в этом мире, лишен надежды. У меня не было женщины, надежды, цели, – пересказывает Консуэло Сандоваль ухода Сент-Экзюпери. – Что же касается моей профессии, то вы сами прекрасно знаете, что она опасна. Я даже не стал покупать зимнее пальто – боялся, что не доживу...»

С большим эффектом автор «Маленького принца» надевал маску «большого ребенка».

«Он плачет, как ребенок. Боится, как малое дитя. Говорит, что не протянет без меня и дня. Какая женщина устоит перед такой любовью?» – пишет Консуэло.

«Мне нужно было позвонить товарищу по служению, но я ошиблась номером. Я извинилась и хотела положить трубку, но человек буквально взмолился: «Я весь день один-одинешенек, обливаюсь слезами, помолитесь за меня, добрая незнакомка». Ну, я добросердечная, думаю: а вдруг человек на грани суицида? И начинаю читать молитву. На том конце провода – всхлипы, а в конце он говорит: «Вот спасибо,

аж жить захотелось! Вы моя спасительница!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.