

Джексон Маккензи

# Не кормите психопата

Руководство  
для выживших жертв,  
созданное выжившей  
жертвой

Как восстановиться  
после нездоровых отношений  
с нарциссами, социопатами  
и прочими токсичными людьми



**Джексон Маккензи**  
**Не кормите психопата.**  
**Как восстановиться после**  
**нездоровых отношений с**  
**нарциссами, социопатами и**  
**прочими токсичными людьми**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21150886](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21150886)*

*Не кормите психопата. Как восстановиться после нездоровых отношений с нарциссами, социопатами и прочими токсичными людьми: КоЛибри, Азбука-Аттикус; Москва; 2024  
ISBN 978-5-389-12180-5*

### **Аннотация**

«Что же такое психопат? А нарцисс? Социопат? Они – манипуляторы, напроць лишены 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”.

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».

Международный бестселлер Джексона Маккензи – это первое руководство для тех, кто желает бесповоротно выйти из токсичных отношений, созданное пережившей опыт абыюза жертвой. Книга рассказывает, как преодолеть основные психологические проблемы, восстановиться после горького опыта общения с психопатами и другими разновидностями манипуляторов и построить свою жизнь заново.

Ранее книга выходила на русском языке под названием «Psychopath Free: Как распознать лжеца и манипулятора среди партнеров, коллег, начальников и не стать жертвой обмана».

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	7
Как распознать токсичного человека	12
30 «Красных флажков» (тревожных признаков)	12
Осторожно – стервятники!	27
Константы	31
Половинка, обработанная напильником	36
Индивидуальная дрессировка	37
Идеализация	37
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Джексон Маккензи**  
**Не кормите психопата.**  
**Как восстановиться**  
**после нездоровых**  
**отношений с нарциссами,**  
**социопатами и прочими**  
**ТОКСИЧНЫМИ ЛЮДЬМИ**

*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*

Jackson MacKenzie

PSYCHOPATH FREE

Recovering from Emotionally Abusive Relationships with  
Narcissists, Sociopaths, and Other Toxic People

В книге имеются упоминания социальной сети Facebook (Фейсбук).

Деятельность американской транснациональной холдинговой компании Meta Platforms Inc. по реализации продуктов – социальных сетей Facebook и Instagram запрещена на территории Российской Федерации.

Ранее книга выходила на русском языке под названием «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, 2021

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

КоЛибри®

# 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 нарцисс? 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 загля-

нуть 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, – отношения 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

---

<sup>1</sup> Абьюзер – тот, кто практикует абьюз (*англ.* abuse – бездушное или жестокое обращение, насилие в отношениях, как физическое, так и психологическое). (*Прим. ред.*)

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 сообщения 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,*

*Джессон*

# 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 се-

бя 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.

---

<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.*)

**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 обожания. 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 выкажет ни замешательства, ни раскаяния. Часто это выглядит так, как будто он(а) спе-

циально 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 разъяснять 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 прово-**

**цирует.** 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 снижает ваши умственные и другие способности. Но если вы на это укажете, вам поставят диагноз «чрезмерная чувствительность» или «ненормальность». Возможно, 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 разговарива-

ют. 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 попадается 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-депрес-

сивен», «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 «вашими маленькими интимными

шутками».

**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 недостоинство 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 осыплет 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 друзья-

ми 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 эмоционально 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 ба-

ланс между доверием и четким осознанием того, что происходит. Загляните к себе в душу и поймите, почему вы именно так чувствовали себя с партнером-абыюзером 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.

Прочитую Феникс, моего друга и давнего пользователя нашего сообщества: «Вы перестанете спрашивать, нравитесь 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 сообщений, 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 абыюзера, 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 веч-

но 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 приходит в себя 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. Психотерапевты 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 сло-

мать 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 ничего 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? Безднадежность? 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 воз-

вращаетесь 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, нарцисс или попросту козел (или стерва). Какой ярлык ни налепи, 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 называть 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 по-

нять, 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 удивительный 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 Кон-

станта 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 ни-

чтожеством?

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 насилие.*

# 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. Ключу-

ло».

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 де-

лают 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 нач-

нет 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 выдаст 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 огром-

ных 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.

# 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.