

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

АННА МАЙ

18+



**НАРЦИССЫ, ПСИХОПАТЫ
И ДРУГИЕ ТОКСЫ. КАК ИХ
РАСПОЗНАТЬ
И
СПРАВИТЬСЯ
С ПОСЛЕДСТВИЯМИ АБЬЮЗА**

Анна Май

**Нарциссы, психопаты
и другие токсы. Как их
распознать и справиться
с последствиями абьюза**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68276170
SelfPub; 2024*

Аннотация

Они неотразимы, но токсичны. Поначалу такой партнер кажется подарком судьбы – но вскоре одураченная жертва, попавшая в паутину манипуляций, перестает понимать, где правда и где ложь, начинает сомневаться в собственном рассудке. Кстати, психологический абюз воспринимается человеческим мозгом так же как боль, вызываемая физическим насилием. Особенно опасен нарциссический абюз. В этой книге рассмотрены все уловки абюзеров – нарциссов, психопатов и прочих опасных манипуляторов. Они запросто обводят вокруг пальца даже проф.психологов. Самое страшное, что многочисленные жертвы психопатов и нарциссов часто страдают от КППТСР – комплексного посттравматического стрессового расстройства. Как те, кто побывал в плену или в рабстве! В заключении даются советы как справиться с КППТСР. В том

числе взрослым детям нарциссов. В 2023 году эта книга вошла в шорт-лист конкурса нон-фикшн «Это факт» на Литрес. При легкости изложения автора отличает доскональное изучение и знание темы.

Содержание

Как токсичных личностей все-таки распознать?	11
Как токсины вас цепляют и держат «на крючке».	52
Не злитесь на себя: вы были под гипнозом	
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Анна Май

**Нарциссы, психопаты
и другие токсины. Как их
распознать и справиться
с последствиями абьюза**

Отзывы ведущих мировых экспертов: “An excellent job! This book will help many notice narcissistic traits in others and will help them see more clearly how narcissists and psychopaths operate. This is essential information to get out into the world!” / «Отличная работа! Эта книга поможет многим заметить нарциссические черты в других и яснее понять, как действуют нарциссы и психопаты. Это важная информация для читателей!» – Lisa A. Romano, Narcissistic Abuse Expert, Certified Life Coach

“This book is an important contribution to educating about the problems caused by developmental trauma and how to overcome CPTSD.” / «Эта книга является важным вкладом в просвещение о проблемах, вызванных травмами развития, и о том, как преодолеть КПТСР». – Dr. Laurence Heller, PhD, основатель NeuroAffective Relational Model© (NARM), психобиологического подхода к работе с психологическими травма-

ми.

Все мы знаем, как это больно, когда тебя бросают и предадут. Особенно если ты и так в беде. Многие также знают на личном опыте, как это страшно, если в ответ на любовь ты получаешь манипуляции и абьюз. («Абьюз» в переводе с английского значит «злоупотребление». В том числе доверием и хорошим отношением. Абьюз может быть психологическим и физическим, включая сексуальный. Причем человеческий мозг не различает психическое и физическое насилие: жестокие слова вызывают такую же реакцию, как побои, запуская в организме каскад стрессовых реакций. Если подобное будет повторяться регулярно, это будет разрушать психическое и физическое здоровье). Я испытала все это на себе – и я не хочу, чтобы такое случалось с другими. Я хочу предостеречь читателей и помочь им распознать «игроков» с человеческими душами и судьбами, или психопатов и нарциссов, что будет более точно. Подобных хищников довольно много: по результатам различных исследований, психопаты составляют около 4% населения и нарциссы 6% -15%. Кроме того, не стоит сбрасывать со счетов тех, у кого имеются специфические черты нарциссизма, которые не обязательно соответствуют всем критериям НРЛ (нарциссического расстройства личности), но все же оказывают влияние: нарциссические черты связаны со многими формами вреда.

Мужчин среди психопатов и нарциссов больше, отчасти это зависит от того, как воспитывают мальчиков – у девочек развивают эмпатию, а у парней соревновательность и бесчувственность к себе и другим. Многие психологи говорят о том, что нарциссов на самом деле гораздо больше, просто они не выявлены. Поэтому шансы столкнуться с такими хищниками на работе и в личных отношениях очень велики. Среди молодежи нарциссов больше. Исследователи единодушны в том, что количество нарциссов растет, чему способствует социум и его культура.

Современная психология делит нарциссов **на грандиозных (открытых), скрытых (или ранимых, уязвимых) и перверзных (они же злокачественные нарциссы, они же психопаты с нарциссическими чертами)**. Однако многие психологи считают, что практически каждый грандиозный нарцисс – это также психопат. «Эти состояния находятся в спектре. В этом спектре они смешаны», – объясняет клинический нейропсихолог Ронда Фримэн.

При всем желании и даже при богатом жизненном опыте вы не сразу поймете, что перед вами человек с расстройством личности, так как только грандиозные нарцы заметны сразу – они самоуверенные эгоисты. А вот скрытые нарциссы обычно производят впечатление приятных, хороших, часто скромных и отзывчивых людей. Они нередко занимаются благотворительностью. И могут месяцами дурачить да-

же профессиональных психотерапевтов (недавно видела на YouTube историю о том как скрытая нарцисска втерлась в семью психологини как няня и потом начала потихоньку обесценивать маму в глазах ее детей).

Опасность психопатов в том, что они склонны к психическому и физическому садизму. Особенно садистичны злокачественные перверзные нарцы. А скрытые нарциссы действуют как медленный яд, по капельке подрывая самооценку и доверие к голосу своей интуиции, разрушая личности тех, кто оказался в их ближнем круге. При этом открытые нарцы могут использовать тактики ранимых, если это поможет им получить то, что они хотят. Чтобы не запутаться, запомните простое правило: нарцисс всегда = манипулятор.

У многих побывавших в отношениях с психопатами и нарциссами развивается КПТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство) – как у тех, кто побывал в плену или в рабстве! «Нарциссический абьюз отличается от всех других видов насилия своим диапазоном, сложностью, продолжительностью, многогранностью, а также выраженным и преднамеренным намерением отрицать и подорвать личную автономию жертвы, ее свободу действий, самооффективность и благополучие. Жертвы нарциссического абьюза существенно отличаются от жертв других видов насилия: они более депрессивны и тревожны, дезориентированы, агрессивны, диссоциативны и застряли в выученной беспомощности.

Повторяющееся насилие имеет длительные пагубные и травмирующие последствия, такие как панические атаки, повышенная бдительность, нарушения сна, флешбэки (навязчивые воспоминания), суицидальные мысли и психосоматические симптомы», – поясняет эксперт в области нарциссизма и психопатии Сэм Вакнин.

Жертвы абьюза чувствуют физическую изможденность и сильную неуверенность в себе вплоть до ощущения бессилия. Из-за изощенного характера нарциссического абьюза жертвы страдают от забывчивости и «тумана в голове», когда мысли путаются (почему так происходит подробно в главе «Как токсины вас цепляют и держат на крючке»).

Для жертв абьюза также характерны чувства вины, стыда, уязвимости, одиночества. Они боятся рассказывать о том, что переживают или пережили недавно из-за страха отвержения – что их никто не поймет. Тем более что абьюзеры основательно промывают своим жертвам мозги, внушая что они неадекватны и что у них чудовищный характер.

Зачем психопаты и нарциссы так себя ведут? Им важно контролировать партнера и самоутвердиться за его счет, «опуская». Самое желанное для нарциссов и психопатов – ощущение своей власти над другими (поскольку у них главенствует самый древний «рептильный» мозг, и самые примитивные эмоции. Удовольствие для них = доминирование). Ради этого в ход идут любые манипуляции, включая самую

опасную и подлую – **газлайтинг**. Это отрицание фактов и убеждение жертвы в ее неадекватности («тебе показалось, я такого не говорил, ты неправильно поняла» и тп). Это подмена реальности версией, удобной для абьюзера. Вернее, это уже форма психологического насилия, так как газлайтинг взламывает границы личности и сводит с ума. Вы, как порядочный человек, не можете поверить, что кто-то способен так себя вести, да еще нарочно, и начинаете в себе сомневаться. В результате спустя какое-то время такой обработки вы начинаете верить уже не тому, что сами видели и слышали, а версии манипулятора. Психопаты и перверзные нарциссы получают кайф, видя растерянность и страдания ничего не понимающей жертвы. Манипулировать психопаты и нарциссы могут как сознательно, так и неосознанно: для них играть с чужими душами – как для вас дышать. Так что не надейтесь их переиграть, это как ягненку выйти на поединок против волка в овечьей шкуре.

Как токсичных личностей все-таки распознать?

1-3. Расскажите о каком-то незначительном (или даже выдуманном) травматичном эпизоде из вашего прошлого. Токс сразу же или вскоре примется вас за это стыдить и виноватить!

Скажите, что рядом поскользнулась женщина, грохнулась на попу, все ее покупки рассыпались: очень вероятно, что **токс вместо сочувствия засмеется**. Хотя женщина могла сломать себе что-то и даже без этого упавшему точно больно! Нарциссов и психопатов объединяет **отсутствие эмпатии** как сочувствия, как желаний прекращения страдания для другого существа. При этом у них хорошо развита когнитивная эмпатия: они с детства учатся различать по мимике и позам состояние других людей – и как принято реагировать при этом. Именно благодаря когнитивной эмпатии нарциссы и психопаты в начале общения кажутся очень чуткими и отзывчивыми людьми. Они гениальные актеры – но при этом внутри зевают от скуки, не чувствуя те эмоции, которые выражают. Склонны говорить дежурные фразы.

С близкими они не церемонятся и вместо утешения и поддержки часто игнорируют или издеваются, или приказывают «взять себя в руки», если вы расстроены. Насмехаются над

заболевшим членом семьи – как тот плохо выглядит, смотреть противно. Скрытые нарциссы вдобавок примутся ныть, что им гораздо хуже – а о них никто не заботится! А самое страшное что может быть – и что часто бывает в отношениях с нарциссами и психопатами – они **встают на сторону ваших обидчиков**. И вместо того, чтобы утешать и защищать вас, начинают стыдить, виноватить, насмехаться.

4-6. **Отличие нарциссов от психопатов в том, что они не могут жить без нарциссической подпитки буквально как наркоманы без дозы. Жизненно необходимым питанием для них является внимание** – в идеале это восхищение и обожание, но вообще сойдет любое. Психопатичным перверзным нарциссам **нравится вызывать страх и трепет**. Скрытые нарциссы **обожают жаловаться** на то, что близкие, начальство и коллеги к ним придираются (при этом они часто не хотят ничего менять, не ищут новые вакансии, не пытаются работать над отношениями. Сочувствие других на их нытье – прекрасный источник энергии).

Нарциссы стараются «привязать» к себе тех, кто дает им ощущение своей значимости. Для этого же они могут быть щедрыми напоказ, заниматься благотворительностью (тоже обязательно напоказ), чтобы все вокруг восхищались ими.

Многие **нарциссы любят себя нахваливать**. За любую ерунду типа помытой посуды или привезенных продуктов: мол, такие мужчины – редкость! «Вот как тебе повезло! Далеко не все мужья такие заботливые». Если подобное бу-

дет повторяться регулярно, вы забудете, что на самом деле практически все бойфренды и мужья регулярно покупают продукты и другие необходимые вещи. А также моют посуду, убирают дом (для некоторых это вид отдыха!). Довольно многие современные мужчины любят готовить. Но после подобной и регулярной «промывки мозгов» вы начнете считать, что вам и правда несказанно повезло.

Нарциссы также **любят напрашиваться на комплименты**. Например, говоря о своих достоинствах как о недостатках. Так, при цветущей внешности вы можете услышать: «Я так растолстела!», «Я сегодня плохо выгляжу». А от нарцисса, чей основной ресурс добывается через похвалы его талантам и умениям будет что-то вроде «Моя презентация могла бы быть и лучше».

Смешнее и труднее всего придется в постели: нарцисс будет внушать вам, что у него какое-то особенное «достоинство» (даже если то меньше стандартного размера). В том числе, через ваши собственные уверения в его уникальных характеристиках и умениях, на которые он будет постоянно напрашиваться! Токсикант также примется уверять, что все его бывшие называли его самым лучшим любовником (это вид триангуляции – очень токсичной манипулистской тактики, о которой далее). Если вы осмелитесь возразить, нарцисс в это не поверит и разозлится! А если вы остались неудовлетворенной, это окажется исключительно вашей виной.

Многие нарциссы **любят прикидываться «вечными**

жертвами». Они поведают вам, что у них было кошмарное детство – и это, кстати, правда. Хотя и преувеличенная. Еще окажется, что все бывшие партнеры просто ужасно с ними обращались. Хотя, если разобраться, еще неизвестно кто с кем плохо обращался! Например, один известный YouTube-нарцисс как-то заявил: «Все мои женщины предавали меня». Хотя, как человек умный и осознанный, в других своих видео и статьях он признает, что все его подруги (а их было несколько десятков) в первые полгода отношений старались изо всех своих сил заботиться о нем и в самом деле любили его. А бросали они его в конце концов в ответ на неглект и абьюз.

При распросах о прошлом, имейте в виду: интеллект у нарцев и психопатов часто выше среднего, вдобавок они в курсе, что женские журналы советуют не связываться с теми, кто плохо отзывается о своих бывших и у кого было травматичное детство. Поэтому на вопрос о прежних подругах вы также можете услышать «мы оба совершали ошибки», а про детство красивую сказку. Я только потом осознала, что при упоминании своих «замечательных» родителей «мой» нарцисс Роберто не сказал ни одного слова, характеризующего их человечность, например «заботливые, внимательные, добрые». Нет, мама была «веселая», а папа «ни секунды ни сидел без дела». Если нельзя сказать хотя бы слова, характеризующего как действительно хорошего родителя – что же там было на самом деле? Вообще, нарциссами при действи-

тельно счастливом детстве не становятся! Нарцисс – это личность, сломанная в возрасте 2-7 лет под невыносимым пресингом и пренебрежении самых близких.

7. Спроси, какие именно ошибки он совершил в отношениях с бывшей (мы все их совершаем). **Токс ответит, что это уже не важно** (хотя это важно чтобы понять нового знакомого! И предсказать что он способен отчебучить, так как люди склонны к повторяющемуся поведению. Так, гулена продолжит ходить «налево» и тп). Либо он **примется явно или скрыто обвинять бывшую**: «Мне не всегда хватало терпения. Хотя на моем месте любой бы взорвался», «Я не смог примириться со всеми ее истериками и закидонами. Понятно, что она была молодой и глупой, но и я мог быть мудрее. Хотя это сложно когда у девушки такой трудный характер», и тп.

8-10. Обратите внимание: если **ваш новый знакомый груб с официантом или придирается к продавцу**, вскоре подобное поведение ждет и вас. **Нарциссы считают себя уникальными, исключительными, а на всех других людей смотрят как на ресурсы для использования.** Их дружелюбие всегда фальшиво: они постоянно внутренне соревнуются с другими, обесценивая. **Любят сплетничать**, особенно женщины-нарцисски (причем вас наверняка поразит, как **мило и любезно они чирикают с теми, о ком за спиной говорят гадости.** Включая своих друзей. Знайте: то же самое происходит и за вашей спиной! Даже если нарц

клянется, что вы особенная и таких он еще не встречал).

Так же потребительски относятся к окружающим психопаты. Так хищники смотрят на травоядных – как на источник корма. Они не уважают других людей. Психопаты **часто хамят тем, от кого им нет никакой выгоды** (или чтобы получить скорейший результат – например, пролезть без очереди, пока окружающие приходят в себя от шока от их поведения).

У скрытых нарциссов это можно не сразу заметить. Но проскальзывает – например, по **пренебрежению к «обслуге»**, по **хвастовству о знакомстве с известными и влиятельными людьми** – с ними они стараются дружить, мечтая стать такими же. В целом, «дружбы» нарциссов и психопатов, как правило, завязываются с теми, от кого они надеются что-то получить. Нарциссы также заводят «свиту» из «серых мышек», чтобы блистать на их фоне.

11. Не зря говорят, что глаза – зеркало души. У **токсов нередко словно стеклянные глаза, пустой взгляд. Или какой-то мутный. Неприятный** при всех их приторных улыбках!

12-13. **Эгоизм, нежелание помогать, пустые обещания, особенно в отношении будущего («морковка для осла» или future-faking)** – все это свойственно и для нарциссов и для психопатов. Правда, на этапе привлечения ресурса они могут успешно притворяться добрыми и отзывчивыми. **Поначалу абьюзеры любят изображать спасите-**

лей. Уверяя, что за ним вы будете, как за каменной стеной, **что он о вас позаботится!** Но **смотрите не на красивые слова, а на реальные поступки.** Попробуйте попросить о какой-то конкретной помощи. Даже если токс и окажет ее на начальном этапе отношений, он будет явно раздражен, а также начнет сам себя нахваливать и рассказывать всем какой он герой. Но, скорее всего, у токса тут же появятся неотложные дела (командировка или спасение любимой бабушки) именно в эти дни.

В целом, если нарцисс все-таки делает что-то незначительное для своих близких, то всегда с водопадом упреков, как много он тратит сил и как это не ценят. В действительно трудной ситуации (серьезная болезнь, смерть близкого и тп) нарциссы предпочитают самоустраняться. В лучшем случае просто исчезая, чаще облив человека, которому без того сейчас очень плохо, ледяным дерьмом («Уже второй день плачешь, это просто отвратительно, соберись! Вот Я действительно страдаю – но тебе же плевать на меня, ты эгоистка до мозга костей!» и тд).

14. При всей своей любви к сплетням, нытью и хвастовству, нарциссы, как и психопаты, **очень скрытные.** Если вы их спросите о чем-то, чаще всего получите в ответ «А почему ты спрашиваешь?» и «А ты как считаешь?» (после чего нарц с вами согласится – на этапе «бомбардировки любовью»-лавбомбинга. Только это совсем не любовь, а способ приручения перспективного ресурса).

15. Попробуйте сладко зевнуть в присутствии того, кого подозреваете. У нарциссов и особенно психопатов меньше зеркальных нейронов чем у нормальных людей. Зеркальные нейроны дарят нам умение сопереживать, способность чувствовать общность с другими. Именно благодаря этим клеткам нормальные люди зевают в ответ. А вот нарциссы и психопаты могут эту проверку не пройти. Однако некоторые из них знают этот тест и зевнут не потому что им захотелось, а специально.

16. Вы не можете найти логики в словах и поступках своего знакомого. И не ищите – ее там нет и не будет! Токсичная личность может противоречить сама себе даже в рамках одного разговора (это называется «**словесный салат**»). Им токсины перегружают окружающих, в результате те впадают в гипнотический транс. После чего жертвы токсиков становятся легко внушаемыми).

17. Вы не можете понять нового знакомого из-за его постоянных недомолвок о том, что он делал и собирается делать, его неожиданной смены образа и манеры себя вести (порой неоднократно). У вас **не складывается его образ как цельной личности** (потому что ее нет). Это особенно характерно для психопатов и перверзных нарциссов.

18. Парадоксально что при всей их внутренней пустоте, психопаты часто производят впечатление очень обаятельных и харизматичных людей. Потому что, в отличие от нормальных людей и нарциссов, они не нервничают

при мыслях о том, какое впечатление могут произвести на новых знакомых. Они очень уверены в себе, в том, что лучше других (вернее в том, что другие хуже их) – и эта уверенность в своем (ни на чем не основанном) превосходстве подсознательно передается окружающим. Добавьте сюда отлично развитые актерские навыки, привычку врать не напрягаясь и умение «читать» и просчитывать окружающих. А также умение гипнотизировать своей речью и невербаликой (подробнее об этих гипнотических способностях нарциссов и психопатов в главе «Как токсины вас цепляют и держат “на крючке”»).

19-20. Довольно многие «духовные» нарциссы кажутся **слишком правильными. Они блюдут формальные правила своей религии до фанатизма** (особенно на словах). Любая религия учит быть терпимым и милосердным к ближнему, однако **токсичные верующие непременно примутся вас поучать, что вы все делаете «не так»**. Если вы посетите любую церковь, есть немалая вероятность, что до вас начнет докапываться токсичная бабуся, которая примется шипеть, что вы «не так креститесь», «не так склонили голову» и даже «не так стоите»! Люди обычно приходят в церковь после каких-то потрясений – например, смерти близких. Но «высокодуховным» вампирам на это наплевать.

Самый верный способ распознать «высокоморального» токса – это ваши ощущения. То есть человек вроде бы хороший – но вам **с ним плохо!** В целом, **доверяйте своей ин-**

туиции – это голос подсознания, натренированный миллионами лет эволюции. Он помог роду людскому выжить. Если вам **некомфортно** с новым (или старым) знакомым, если вы **чувствуете упадок сил и плохое настроение после общения**, словно вы пообщались с энергетическим вампиром – значит, это токсичный для вас человек, даже если он кажется хорошим (но, скорее всего, это скрытый нарцисс).

21. В отличие от нарциссов, многие **психопаты открыто циничны**. Такой знакомый может даже хвалиться какими-то противоправными действиями! Как ловко он надул какого-то «лоха» и тп.

22. Один из самых лучших тестов на токсичность – **попробуйте сказать «нет»** своему новому знакомому. Откажитесь делать то, что он хочет, а вы нет (например, пойти с ним в какое-то место). Нормальный человек воспримет ваш отказ с уважением. Токс начнет давить, злиться, обижаться «не на жизнь, а на смерть»! Даже из-за какой-нибудь ерунды вроде концерта группы, творчество которой вам не близко. С его точки зрения, вы обязаны разделять с ним все его увлечения и интересы! (А вот он ваши вскоре примется обесценивать).

23-24. Спросите вашего ухажера, какие качества в вас он считает положительными. Нарцисс (психопат) **выделит только те качества, которые говорят о том, что вы ценный для него ресурс** (хорошо готовишь, добрая, всегда готова помочь, поднимаешь мне настроение и тп). Нормаль-

ный человек также отметит качества, которые полезны для вас самой (находчивая, предприимчивая, целеустремленная и проч.).

Спросите **что вам нужно в себе изменить**. Если вы знакомы недавно, нарцисс (психопат) может отметить что-то незначительное, но если вы общаетесь какое-то время, он **выкатит целый список!** В то время как нормальный человек ответит: «Ничего. Будь сама собой! В этом твоя уникальность».

25-30. Красный флаг опасности – если **недавний знакомый** начинает ускорять развитие отношений, говорит что хочет съехаться/пожениться уже через неделю после знакомства (не редкость – уже на первом свидании!), лезет в душу со слишком интимными вопросами. Еще один красный флаг – **поначалу все слишком хорошо**. Наконец-то вы встретили родственную душу! Которой нравится все то же, что и вам. У них те же интересы, те же ценности! Психопаты и нарциссы потрясающе и полностью подстраиваются под других (буквально «отзеркаливают»), именно поэтому они кажутся наконец-то найденными половинками! Но именно это ощущение и должно вас насторожить, потому что идеальных половинок не существует и нормальный человек не станет мастерски притворяться, чтобы завлечь кого-то в свои сети: он, конечно, постарается понравиться, но при этом останется самим собой. А вот психопаты и нарциссы сыграют роль того, кто вам нужен. Они не

спроста задают вам так много вопросов! Вам лестен их интерес, но он корыстный – это сбор информации о том, как вас приручить. Многие их жертвы признаются: благодаря своему опыту и чутью они считывают ваши фантазии (даже те, что вы сами почти не осознавали) – и дарят вам воплощение вашей самой смелой и несбыточной мечты. То есть, она сбудется вот-вот – если вы согласитесь на отношения с нарциссом. Какое прекрасное будущее они вам рисуют! К сожалению, довольно скоро жертва обнаруживает, что все это был обман, включая самообман – но только уже слишком поздно.

Довольно многие нарциссы и «пограничники» (люди с пограничным расстройством личности) в начале отношений **кажутся излишне романтичными**: они читают стихи, бомбардируют вас цитатами о любви в соцсетях, принимают забрасывать нежными СМС с утра до ночи, как будто им больше нечем заняться. Такое отличие от обычных мужчин! Именно это и должно насторожить. Грандиозных нарцезов, которые стремятся завоевывать дорогими подарками, меньше, чем прижимистых обычных нарциссов. Последние устраивают романтику на халяву (прогулки на природе, букеты из полевых цветов, ужины при свечах и тп. Но преподносят это все как будто вам дарят полмира). Даже если вы сами романтичны, вам кажется, что всего этого слишком. Интуиция вас не подводит! Потому что все это игра для завоевания вас как ценного ресурса. А еще излишняя романтичность вначале оборачивается пристрастием к драме и скандалам потом.

То есть, уже совсем скоро.

Обилие комплиментов преследует двойную цель: во-первых, чтобы вы растаяли (вот как вас ценят! Когда еще такое будет?). А во-вторых, чтобы вы стремились соответствовать всему этому! Вам скажут, что он еще никогда не встречал такой отзывчивой, такой понимающей, такой заботливой женщины. И что лишь вы способны исцелить душевные раны, нанесенные его бывшими – коварными и бездушными стервами!

Если проанализировать, вы поймете, что в комплиментах нарцисса нет ничего о вашей индивидуальности. Он вас не знает – да и знать не хочет! Он вас приручает, параллельно лепя удобную для него служанку.

Вдобавок, нарциссы обожают использовать слова «я почувствовал, что **мы родственные души/ ты моя половинка/ мы предназначены друг для друга**».

Если вы не читали мою книгу «И мечты станут явью», основанную на моих отношениях с нарциссом Роберто и другими, очень советую прочесть: лучше учиться на чужом горьком опыте, чем ставить под удар собственное сердце. Тем более что нарциссы часто ранят так, что люди потом вообще отказываются от отношений! Далее суть этого романа в нескольких словах, чтобы вы могли понять примеры и пояснения здесь: Роберто нашел меня на сайте международного брачного агентства, пригласил в гости в Лондон. Себя он охарактеризовал как отца-одиночку, героически воспитыва-

ющего 9-летнего сына Джоша после того, как от него сбежала жена Донна. Сперва все было прекрасно, но с нарциссами это никогда не длится долго. Тем более что Донна начала настраивать Джоша против своей конкурентки (меня). Вдобавок Роберто увлекся девушкой своего квартиранта Майка Мэгэн. Я хотела остаться в Лондоне ради больших заработков (в Ленобласти я жила в криминальном пригороде и мечтала оттуда вырваться. Мне нужны были деньги на покупку хотя бы скромного жилья). Поэтому я согласилась на первую подвернувшуюся работу – быть няней дочки проститутки Жанны, потом нашла место хаускипера у богатых американцев. Хозяйка дома Джейн была очень милой, а вот ее муж Питер наоборот – он оказался перверзным нарцем. И когда я отказалась с ним переспать, он начал всячески мне мстить, настраивая всех вокруг против меня. В том числе своего сына Билли. Тот сперва меня защищал, но в итоге папаша промыл ему мозги. И однажды пьяный Билли меня избил. Роберто собирался вернуть меня к себе и жениться, но в последний момент передумал и «слил», прислав письмо, полное издевок и заблокировав мой электронный адрес. Я была в шоке и не понимала, что случилось! Ведь еще вчера он был так нежен со мной – и сказал, что позвонит завтра.

Я дотошная и ради правды и подробностей заставила себя еще раз пообщаться с Роберто. Я ощущала себя в достаточной безопасности: через океан он не мог дотянуться до меня своими шаловливыми ручками (когда я у него жила, он по-

стоянно меня лапал). Больше того: через имэйлы он не мог меня снова загипнотизировать и заставить плясать под свою дудку. Как выяснилось, Роберто писал «я чувствую, как будто знал тебя всегда» не только мне, а еще 3 другим девушкам с сайта знакомств в то же самое время. Уверяя каждую, что пишет «только тебе». Но две украинки принялись сразу же вымогать у него деньги, с еще одной он переписывался какое-то время, но она его не зацепила.

Точно такую же лапшу мне пытались повесить на уши еще несколько нарцев впоследствии. Один из них поначалу нарциссом не казался и я согласилась приехать к нему в гости на Рождество (все в ту же Англию) – но в итоге за пару дней до праздника Джефф вдруг пропал с радаров и с Рождеством даже не поздравил! Не объяснил, что вообще происходит. Я волновалась: инфаркт? Авария? Хотя понимала уже, что меня просто кинули. Хорошо хоть, заказанные авиабилеты не успела выкупить! Потом Джефф вдруг объявился уже в январе с жалобами, как он запарился искать подходящие подарки для всей родни на оба праздника (мне тоже много чего сам наобещал, но в итоге даже «Happy New Year» не прислал) и с новостью что он внезапно влюбился в продавщицу: «Видимо, у меня слишком большое сердце» (ага, многополовинчатое). Параллельно, как выяснилось, Джефф не прекращал общаться со своей постоянной подружкой, спасшей его в свое время от депрессии (к вопросу о черной неблагодарности нарцев).

Нарциссы и психопаты используют «бомбардировку любовью» для того, чтобы ошеломить и поскорее привязать к себе годный с их точки зрения ресурс. Они знают, что надолго их не хватит: надетая маска «замечательного человека и родственной души» начинает трескаться и разваливаться при тесном общении. Впрочем, нарциссы могут продержаться в нужной роли до года, психопаты всего пару месяцев.

31. Поначалу вы таеете от их внимания, но вскоре начинаете замечать, что **вас постоянно перебивают**. И начинают скучать при ваших рассказах о чем угодно.

32. Уже вскоре после атаки лавбомбингом абьюзер начинает разговаривать с выбранной им жертвой, **как с маленьким несмышленным ребенком, изображая эдакого всеведущего папу-гуру**. Повторяя «Чтобы ты без меня дела-ла! / Ты без меня пропадешь». Затем это переходит в откровенное обесценивание под соусом газлайтинга. Если так будет продолжаться долго, вы станете доверять не своему мнению, а мнению токса, причем по любому поводу (чего он и добивался). В конце концов вы сами уверуете в свою никчемность и неспособность ничего самостоятельно решать.

33. При всем порой навязчивом поначалу внимании, **вас словно бы не слышат**. И приглашают не в те места куда хотите вы, а куда решил он. Вас будут вынуждать идти на свидание и продолжать его, даже если вы устали и сказали об этом. Вы можете заметить, что этот ухажер не помнит ваш недавний рассказ о том, что вас тревожит и волнует. Не пом-

нит, о чем вы мечтаете. Потому что все, что волнует его – это то, чего хочет он.

У нарциссов и психопатов нет эмпатии. Поэтому, если вы уже какое-то время в отношениях, вы можете не раз просить не делать что-то, от чего вам очень дискомфортно (например, не хлопать дверями, особенно когда вы спите) – но токс на это просто наплевать. И это в лучшем случае, если у него нет склонности к садизму (тогда он будет делать это нарочно). В ответ на очередное «Я же тебя просила!» токс придется уверять, что вы ни о чем таком не просили, а если просили, то сказали так, что он не понял. Он может буркнуть, что он забыл о вашей просьбе, ачётакова? (хотя вы не раз объясняли, что вам очень важно получить необходимый отдых. И что неожиданные буханья дверями вас отвлекают от работы и нервируют). Токс может заявить, что он не желает ходить в собственном доме на цыпочках, подстраиваясь под вас и ваши хотелки. Абьюзер также может начать раздраженно орать что он не шумел – это вам почудилось/вы слишком чувствительны (газлайтинг).

34. На стадии «медового месяца» отношений ваш идеальный принц вдруг **может пропасть** на день или несколько. С предварительными объяснениями, но гораздо чаще без (позже он сообщит, что мобильник разрядился/ телефон сломался/ его похитили инопланетяне – хотя, скорее, что он провёл эти три дня в больнице рядом с любимой бабушкой/ любая другая легенда). Все это расшатывает вас психически, вы

начинаете тревожиться, что случилось, переживать за него, винить себя. Он вдруг становится вам дороже, а ваша самооценка при этом падает. Для манипулятора сразу столько выгод в одном флаконе! Эта манипуляция может быть как осознанной (проверить, насколько вы успели привязаться), так и неосознанной – в последнем случае нарцисс/психопат просто задобался играть ваш идеал и сделал передышку. Очень возможно также, что он параллельно окучивает еще один ресурс.

35. **Токсы не ценят чужое время** (одна из форм пренебрежения). Поначалу могут приходить на свидания вовремя, но опоздания будут все увеличиваться. Это также способ подчинения: вы поневоле начинаете думать об этом человеке и в итоге привязываетесь к нему. Одновременно ваша самооценка падает.

36-37. Уже с самого начала отношений токсичные личности **вынуждают подстраиваться под правила общения, которые удобны им** (на ваше же мнение им плевать). Они могут пропадать и снова появляться, нежно желать доброго утра и спокойной ночи, а потом не отвечать несколько дней. **Встречаться вы будете на их условиях** – они вас вынудят. Постоянное «капанье» точит даже камень – что уж говорить про человека, чье доверие они успели завоевать на начальном этапе!

В отличие от нарциссов, психопаты **начинают продавливать ваши границы уже очень скоро после знаком-**

ства. Буквально указывая, что вам носить, что делать и что не делать! Они склонны очень быстро переходить к ядовитым насмешкам, обесценивающим вашу внешность и умения.

38. Триангуляция. Нарциссы обожают треугольники! Чтобы за их персону дрались. Так они чувствуют себя нужными и очень важными. Стравливая бывшую и нынешнюю, подругу и ребенка, мать и жену. «Третьим лишним» может быть и некто виртуальный («а вот моя прежняя девушка так никогда не делала/не отказывалась делать это», и тп). Для нарциссов, в том числе женатых, очень характерно иметь «гарем» из нескольких подружек, постоянно прикармливая новые перспективные ресурсы.

39. Нарциссы поглощены фантазиями о своих будущих успехах. Их планы могут показаться вам оторванными от реальности, ожидания чрезмерными (я оказалась права в отношении планов Роберто: он не нашел дураков для многомиллионного финансирования арт-центра в итальянской глуши, вдобавок в сейсмически активной зоне).

40. И нарциссы и психопаты много врут, чтобы хорошо выглядеть. Сочиняют о своем прошлом целые красивые легенды (подходящие для описания «мужчины мечты»). Роберто рассказывал, что в юности починил холодильник, провел электричество, водопровод, восстановил все коммуникации в заброшенном здании, включая канализацию. При этом один из унитазов в его доме не работал. Впоследствии,

когда мой собственный бачок сломался, я поехала в магазин купить нужную деталь – и молодая продавщица объяснила как поменять ее без помощи сантехника, сэкономив. Оказалось, это просто даже без опыта! Однако «крутой» Роберто почему-то этого сделать не смог.

41. Для психопатов, «пограничников», нарциссов характерны резкие и необъяснимые перепады настроения. Их партнеры склонны винить в этом себя (чему абьюзеры активно способствуют), и напрасно. Дело в том, что положительные эмоции, которые токс демонстрирует на этапе завоевания/удержания ресурса, одновременно вызывают у него отрицательные эмоции вместе с состоянием фрустрации, поскольку ваш «идеальный принц» не испытывает то, что показывает – и от этого он ощущает внутреннюю агрессию. Вдобавок, нарциссов все время швыряет из чувства своей уникальности и превосходства в ощущение своей ничтожности, крайнюю неуверенность и даже депрессию. От всех этих постоянных «американских горок» внутри нарциссы нервные и раздражительные.

Психопаты и нарцы могут начать орать на кого-то или показывать, что они очень расстроены – а потом тут же начинают смеяться или в момент успокаиваются. Такие показательные эмоции – всего лишь способ вызвать нужную реакцию. Для нормальных людей подобные резкие перепады настроения не свойственны, они «заходятся» и успокаиваются как минимум несколько минут. Но психопаты практически не испы-

тывают эмоций, а эмоции взрослых нарциссов очень поверхностные, поэтому для них ничего не стоит переключиться, когда они считают, что достигли своей цели данным «театром» (или они в момент одевают совершенно другую маску – например, утешителя-спасителя, если видят, что еще годная жертва готова их покинуть).

«Пограничники» могут испытывать сильные эмоции – но их постоянно швыряет «из огня в полымя» и обратно, и вы тут совершенно ни при чем. «Пограничники» часто не способны себя контролировать.

42. Периодически вы сможете заметить **секундную задержку при надевании нарциссом/психопатом приличествующей случаю маски**. Так, меня однажды поразило, как у смотрящего новости Роберто угрюмо-хитро-циничное выражение лица вмиг сменилось выражением прекрасного сострадания. «Как он переживает за тех, кому сейчас плохо!» – восхитилась я. И полюбила его за это еще больше. Когда я упомянула этот случай в группе поддержки пострадавших от абьюза, добавив: «Но даже если допустить, что он играл – там было не перед кем. Там была еще только я», мне пояснили: «Перед тобой и играл». В период окучивания нового ресурса нарциссы и психопаты копируют выражение его/ее лица. Или достают из внутренней картотеки приличествующую случаю маску.

43-44. **Обидчивость** – еще один серьезный повод насто-рожиться насчет нового знакомого! Любые нарциссы **очень**

чувствительны к критике, даже самой доброжелательной и мягкой. Более того, они могут смертельно обидеться и даже возненавидеть только за то, что в нем посмели заметить какие-то слабости. Он сам в себе их может ощущать (и стыдиться) – но боже упаси кому-то дать понять, что они эти вполне естественные человеческие качества заметили тоже! «Я была готова любить тебя любым: печальным, сердитым, бедным, сморкающимся, пукающим, импотентом, неизлечимо больным» – нормальный человек, услышав нечто подобное, улыбнется, его тронут эти слова как проявление подлинной зрелой любви. А нарцисс взбесится, так как никто не должен знать, что он может пукать или оплошать в постели!

Лучший способ избавиться от нарцисса – его покритиковать. Но помните, что нарциссы злопамятны и мстительны. Кроме того, велик риск нарваться на **нарциссический гнев**: страшный выброс сжигающей ярости, ненависти и оскорблений. От гнева обычного человека отличается тем, что нарцисс постарается буквально уничтожить вас словами. Часто откровенно получая удовольствие от того, как сильно вас ранил. Будьте осторожны: может постараться причинить боль и физически.

45-47. «**Ледяной душ**» и **обесценивание** после чудесного «медового месяца». У нарциссов черно-белое мышление без понимания оттенков и полутонов. Поэтому вначале они идеализируют нового партнера, искренне им восхищаясь (однако это не любовь, а микс из полового влечения и

желания заполучить себе такие качества, которые нарцисс видит или предполагает). Но очень скоро, стоит новому ресурсу нарца мягко покритиковать его за что-то или просто устать и выглядеть не на все сто, отношение к нему меняется с плюса на минус и начинается обесценивание. Что партнеры нарциссов воспринимают как «ледяной душ» (хотя порой «ледяной душ» может начаться и до обесценивания: просто нарцисс выдохся изображать то, чем не является).

Мы все невольно идеализируем своих избранников на стадии влюбленности. И у нормальных людей после стадии «медового» периода отношений тоже происходит взаимное разочарование – но при этом партнеры продолжают помнить о достоинствах друг друга, что помогает преодолеть этот неизбежный сложный период. В результате любовь становится только крепче.

А вот у нарциссов обесценивание тотальное: если раньше в вас видели одни достоинства, теперь – одни недостатки! Как мне заявил однажды мой бывший Ананасов, «ты лопнула как мыльный пузырь!». Разумеется, я не могла измениться в один миг – все это произошло только в его больном воображении.

При обесценивании вы вдруг все начинаете делать не так! Бедный партнер искренне недоумевает: что случилось? Он начинает винить себя, абьюзер его активно в этом поддерживает. Жертва нарцисса теперь будет стараться всячески угодить в надежде вернуть сказку «медового месяца» отно-

шений. Но этого уже никогда не случиться, хотя нарц будет манить этой возможностью, чтобы сделать партнера более удобным для себя. **Периодически его поощряют мнимой теплотой и лаской, но всегда непредсказуемо** (в науке при опытах на животных это называется «прерывистое подкрепление») – чтобы «живая батарейка» не знала, что именно вызвало потепление отношения абьюзера и всегда старалась угодить ему на все сто. Однако для нарцисса она никогда уже не станет достаточно хорошей. Вдобавок, жертва никогда не знает, взорвется ли сегодня абьюзер – и если да, то на что, так как **нарциссическое эго хрупко и триггеры постоянно меняются**. Кроме того, нарцисс постарается не показать вам подлинную причину его раздражения, вместо этого обвиняя в неправильно приготовленной пище/ плохо убранном доме/ излишней доставучести/ чрезмерной холодности и тп. **Жертве в целом будет постоянно внушаться какая она ущербная** – и как ей повезло, что ее еще терпят. Вы будете виноваты во всем и всегда – даже в плохом настроении абьюзера и его очевидных прегрешениях («Эты меня довела!»).

Обесценивание при пограничном расстройстве личности тоже сильное, но оно сменяет идеализацию на короткое время. Иногда идеализация и обесценивание при ПРЛ сменяют друг друга по несколько раз на дню! А при нарциссическом расстройстве личности обесценивание, раз начавшись, уже не остановится. Правда, примерно в 20% случаев (по

данном Сэма Вакнина) поведение нарциссов схоже с поведением «пограничников» – когда внутри одного человека идет война между открытым и скрытым нарцами. При этом грандиозный нарцисс старается очаровать людей, привлечь ресурс, одновременно уничтожая собственную же личность как жестокий и злобный внутренний критик. Вторая подавляемая часть, нарцисс ранимый, в долгу не остается и начинает саботировать попытки грандиозного нарцисса сблизиться с другими людьми, обесценивая их в своих глазах, а также пассивно-агрессивным поведением (потому что, с его точки зрения, его все равно никто никогда не полюбит. Поэтому лучше оттолкнуть других до того, как те больно ранят его). В результате окружающие становятся пешками на шахматной доске во внутренней войне с самим собой такого вот «бинарного» нарца! Безумие? Сэм Вакнин, высокоосознанный психопат-нарцисс, считает, что только шизофрения хуже нарциссического расстройства личности. Вот насколько это серьезно!

Что такое нарциссические идеализация и обесценивание можно понять на примере с посудой: на стадии увлечения Мэгэн Роберто начал искренне считать, что это канадка мыла все эти «горы» за всеми – и вдруг напрочь забыл (буквально сутки спустя!), что это всегда делала я. В отношениях с нарциссом, особенно перверзным, вам будет часто казаться, что вы попали в какое-то зазеркалье, где все по каким-то абсурдным законам. Вернее, их просто нет, и вы словно сходи-

те с ума – но вам не кажется: вас в самом деле сводят с ума. Как неосознанно, так и нарочно, чтобы получить злорадное удовольствие при виде вашей растерянности.

Постоянно обесценивать будут ваши чувства и поступки, планы и мечты, лишая вас будущего, которое вы хотели. Если жертве все это надоедает и она решает уйти, нарцисс может на какое-то время снова стать ангелом – но это не раскаяние и возрождение былой любви, в чем он примется уверять, это страх остаться без нарциссической подпитки и охотничий азарт возвращения необходимого «гаджета». Нарц может сам воображать, что это вернулась любовь, так как ощущает себя увлеченным погоней и в целом гораздо более живым – и ему очень нравится это ощущение. Иногда, в случае ухода очень ценного ресурса, у нарцисса даже может возникнуть повторная идеализация (уже не такая полная, как первая). Но стоит вам вернуться, обесценивание возобновится. Все, кто возвращался к своим партнерам нарцам, клявшимся, что их прежнее поведение никогда не повторится, знают на горьком личном опыте: очень скоро придирки и обвинения начнутся опять, причем с еще большей силой и злостью: нарцисс будет мстить за то, что вы посмели от него уйти и он потратил столько сил на всю эту возню по возвращению. Те, кто возвращался по несколько раз, говорят, что они просто уже не могли расслабиться, так как даже если в первые дни все было хорошо, жертвы уже понимали, что это скоро кончится и были в постоянном напряжении, когда же «рванет».

Обесценивание окружающих при психопатии происходит со всеми и всегда, у психопатов не бывает идеализации. Они просто какое-то время играют нужную роль, чтобы заполучить желаемый объект (привлекательный сексуально, финансово-жилищно, как мать своих детей, еще как-то). Другие люди для психопатов как игрушки: надоела, больше не нужна – выкинул. После чего или параллельно психопат заведет себе новый живой «гаджет». Хотя если сбежавший ресурс представлял для него ценность (налаженный быт, воспитание детей), он может сыграть все осознавшего и любящего (какое-то время).

48. Нарциссическая зависть – это не то же самое, что зависть нормального человека. Она как токсичный яд, намного сильнее и злее: им хочется отобрать и разрушить. Как-то подвыпивший Роберто признался, что в юности люто ненавидел британских обывателей за то, что они спокойно пили чай в своих домах, а у него, «намного лучше, умней и талантливее их», своего дома не было.

Если партнер нарцисса в чем-то добивается успеха, его **похвалят на стадии идеализации и обесценят его достижения впоследствии. И постараются успех саботировать** (помешав явиться на награждение, уговорив отказаться от новой должности и тд), чтобы вы не достигли большего.

Если вы делитесь чем-то радостным, нарциссы из зависти **стремятся испортить вам настроение**. Например, рас-

сказом о том, что их отпуск был куда более захватывающим/или замечанием что их приятель побывал там же, где отдыхали вы – и, по его словам, это место для примитивных обывателей. А другой знакомый достиг куда большего чем вы при том, что он гораздо моложе.

49-50. Невозможность выйти на откровенность – как бы вы ни пытались, психопаты и, тем более, нарциссы будут всячески уклоняться от честного разговора о том, что происходит, что вас волнует: они могут отшутиться, сказать, что нет времени/сейчас не то настроение, начать обвинять вас, что вы «делаете из мухи слона» или что «все в порядке». Вы ощутите, что ваши вопросы и стремление выразить свои мысли и чувства словно блокируются. Вы не можете высказать то, что вас волнует, особенно это касается ваших отношений: **вам буквально не дают раскрыть рот**. Если нормальным людям хочется видеть своих близких довольными и счастливыми, с токсами все наоборот. Именно поэтому они **начинают перебивать, меняя темы, перегружая бессмысленным «словесным салатом» и запутывая вас**. Если это не удастся, токс переходит в нападение (даже не зная, о чем вы пытаетесь сказать! Но ему это и не важно. Ему важно довести вас и подвампирить вашей жизненной энергии). Абыюзер хлопает дверью у вас перед носом, перебив на полуслове, рывкнув: «Я не собираюсь все это выслушивать!» (опять-таки, понятия не имея что вы хотели сказать. Даже если вы пытались улучшить ваши отношения!).

Вы всего лишь хотели мирно поговорить, чтобы вы оба стали счастливей! Но в итоге вы плачете, возможно, кричите: «Открой! Выслушай меня!», барабанив в закрытую дверь. Вас в ответ обзывают истеричкой. Обрушивают бесконечные обвинения, даже в том, что было сто лет назад, и за что вы сто раз уже извинились. А когда вы пытаетесь ответить, токс снова захлопывает дверь у вас перед носом буквально на вашем полуслове! Так может повторяться неоднократно. Пока вы не выдохнетесь, бессильно плача. Тогда абьюзер примется добивать словами. Видя, что вы уже совершенно раздавлены, токс может даже сказать: «Ну хорошо, я готов тебя выслушать. Что ты мне хотела сказать?» – но вы будете уже в таком измученном состоянии, что это притворное великодушие (и вы это чувствуете!) только вызовет у вас новый прилив отчаяния и ощущения безнадежности. С этим человеком (а в нем заговорили не совесть и не жалость. Просто по вашему состоянию он понял, что вы готовы «сорваться с крючка» и пора бросить вам «хлебных крошек» притворно хорошего отношения).

В целом, с токсами **невозможен конструктивный диалог!** Они **быстро переходят в нападение**, припомнив все ваши прегрешения за все время ваших отношений, употребляя манипулистские клише «ты всегда», «ты никогда». Могут также **демонстрировать враждебную холодность**, чтобы спровоцировать вас разозлиться или заплакать. В первом случае появится «законный повод» уклониться от об-

суждения важной темы под предлогом того, что с вами «невозможно разговаривать». Во втором вы сами оставите попытку поговорить, утирая слезы безнадежности и бессилия.

51. Характерная черта нарциссов – **запрет на какие-то ваши чувства**. Те самые, которые нарциссу запрещалось выражать в детстве его/ее токсичными родителями.

52. Перверзные нарциссы и психопаты **получают садистское удовольствие от психологических и физических страданий других и сами нарочно мучают и дурачат окружающих (скрытые нарциссы психологически мучают близких неосознанно)**. Однако высокофункциональные психопаты и злокачественные нарциссы будут издеваться физически только если они уверены, что им все сойдет с рук (как делал мой отец). Чаще всего они ограничиваются психологическим абюзом, но при этом очень изощренным и жестоким (вспомните хоть Питера и как он нарочно не давал мне спать, и настраивал всех вокруг против меня). К сожалению, по разным тестам и оценке нескольких психологов и психотерапевтов Роберто попадает в категорию именно перверзных нарцев. Стоит вспомнить удивительное совпадение: отвергающее меня письмо рядом с его кроватью в то утро, когда он спровоцировал мой приход к нему. Я также никогда не забуду его довольную улыбку, когда Роберто несколько раз заставлял меня в слезах. Нормальный человек при виде страданий другого как минимум почувствует

себя некомфортно! И захочет помочь.

53. Скрытые нарциссы **пассивно-агрессивны**. Обычно они стараются не идти на открытую конфронтацию, но могут включать **демонстративные игнор и молчанку**, регулярно **«забывают» о данных обещаниях, и саботируют ваши просьбы делать/не делать то, что для вас важно**. Так, если вы скажете/покажете, что вам что-то не нравится, очень скоро вы именно на это снова нарветесь. Нормальные люди пытаются идти на встречу, ищут компромиссы. Стараются не делать то, что ранит их партнера. А вот нарциссы и психопаты **будут делать именно это** и потом садистски наслаждаться вашей растерянностью: вы никогда бы сами не поступили подобным образом и не можете поверить, что кто-то мог так вести себя с вами нарочно. Сюда же относятся обидные «шутки» с непременным последующим «у тебя нет чувства юмора» и прочий подобный газлайтинг.

54-62. Нормальные люди не любят конфликты и стараются их избегать. С нарциссами и психопатами все наоборот! Вы можете заметить, что **когда все тихо и спокойно**, этот ваш приятель **вдруг начинает придираться** к вам или еще к кому-то совершенно без повода. Что в **ас провоцируют на разные эмоции**. Любимое блюдо нарциссов – восхищение. Ради этого они могут устроить приятный сюрприз. Но нарциссы всеядны, и часто предпочитают «остренькое». Для чего провоцируют окружающих и особенно домашних на слезы, гнев, крик – разумеется, все это потом будет списано на ва-

ши «неумение себя вести», «несдержанность» и «неадекватность». Хотя на самом деле вы можете быть невероятно терпеливым, воспитанным и добрым человеком – но нарцисс не остановится, пока вас не доведет, чтобы подкормиться вашей энергией. И ощутить свою власть над вами.

В их проблемах всегда виноваты другие. Нарциссам и психопатам свойственно **нежелание брать на себя ответственность** и **отсутствие чувства вины** за свои невыполненные обещания, свои действия и бездействие. Они делают что хотят, а потом **сваливают вину на других.** **Очень часто на саму жертву!**

Поведение в конфликтах очень хорошо показывает человеческую суть. Если уж конфликт случился, нормальному человеку хочется разрешить его как можно скорее. При этом ему важно найти конструктивное решение, устраивающее обе стороны. Нормальный человек обязательно захочет выслушать вас, пусть даже «выпустив пар». Он тоже может начать давить на вас, обвинять в чем-то, говорить на повышенных тонах – но ни за что не станет **бить по вашим самым больным местам и старым травмам, обесценивать, уничтожать словами, называть душой, истеричкой, неадекватной, чокнутой, что вы никогда ни с кем не сможете ужиться из-за вашего характера, перечислять недостатки вашей внешности** и тп.

Нарцисс устроит настоящий драмтеатр, **моментажно переведя стрелки на вас и корча из себя невинную**

жертву, сильно преувеличивая ваши «прегрешения» и их влияние на него. Он припомнит все ваши «ужасные» качества, все что вы не так (с его точки зрения) сделали (даже то, за что вы уже не раз извинились)!

Но и на этом токс не остановится! А примется рассказывать родне, друзьям, соседям, своим и вашим коллегам как «ужасно» вы с ним обращаетесь. Абыюзеры просто потрясающе притворяются жертвами! И этот дополнительный драмтеатр будет кормить их энергией всех многочисленных сочувствующих (превращая их в ваших противников и своих сторонников – «летучих обезьян»).

DARVO (аббревиатура от “Deny, Attack, and Reverse Victim and Offender”, то есть «Отрицать, атаковать и менять местами жертву и обидчика») – это распространенная манипулятивная тактика, которую токсичные личности проявляют в ответ на попытки привлечь их к ответственности: сначала абьюзер отрицает, что насилие когда-либо имело место (газлайтинг), после этого нападает на человека, подвергшегося абьюзу («Это была ее вина! Она меня спровоцировала! Посмотрите, что она со мной сделала! Что она вообще вытворяет!»). У токсов это любимая «песня» в отношении бывших и нынешних партнеров, сослуживцев, собственных детей. Они могут всячески «доставать» соседей и при этом обвинять тех в неадекватности и агрессии!). Вот что говорит психолог Дженнифер Фрейд (открывательница DARVO): «Я заметила, что абьюзеры запугивают и виноватят любого, кто

пытается привлечь их к ответственности. Это может принимать форму высмеивания человека, который просит изменить оскорбительное поведение. В результате у посторонних быстро создается впечатление, что абьюзер – это жертва, а человек, который выступил против абьюза – это правонарушитель». Токсы обычно настолько убедительны, что даже жертва начинает верить в то, что это она «неадекватная», «сама довела» и «спровоцировала». Токсы могут уверять, что это вы забыли им сказать что-то сделать. Или что они никогда такого не обещали, вам померещилось. Или, понимая, что рыльце в пушку, они могут нарочно спровоцировать вас на вспышку гнева, а потом ходить с маской оскорбленной добродетели.

В отличие от нормальных людей, нарциссы и психопаты **не заинтересованы в скорейшем примирении, в поисках компромиссов, устраивающих обе стороны** (хотя, если им выгодно, они могут изобразить раскаяние и извиниться). Более того, нарциссы и психопаты буквально кормятся энергией конфликтов! Токсы расцветают, видя что сделали вам больно, что у них есть над вами власть. И даже если вы достигли видимости примирения, **очень часто после того, как вы посмели высказать какие-то претензии, токс принимается вам мстить**. Часто пассивно-агрессивно, но может и явно.

63. Вы можете заметить, что когда вы говорите о том, что вам плохо/ больно/ вы потерпели в чем-то неудачу, у

нарцисса на лице появляется секундное выражение удовлетворения. А порой и откровенного злорадства. Все дело в том, что нарциссы в основном чувствуют только негативные эмоции. Вдобавок, они периодически испытывают ощущение своей неполноценности. Поэтому нарциссы пытаются испортить настроение окружающим всеми доступными средствами (пассивной агрессией, откровенными придирками и тп). Увидев, что вы растеряны и расстроены (а в идеале для токса раздавлены), нарц чувствует себя на этом фоне более уверенно. Он также ловит кайф, увидев, что может влиять на вас. Нарц может затем поднять вам настроение (обычно на начальной стадии отношений, потом токси не станут так утруждаться) – но не из-за раскаяния. А чтобы снова ощутить свою власть над вами.

64. Отношение к детям. Психопаты к своим детям равнодушны. Могут быть жестоки. У нарциссов чаще всего можно наблюдать два диаметрально противоположных отношения: если они воспринимают ребенка как маленькое продолжение себя, то уделяют ему много времени и сил, при этом воспринимаясь окружающими как идеальные родители. Но даже малыш при этом знает, что лучше такого папу не злить! Вот откуда была послушность Джоша. Я слышала, как Роберто пару раз очень раздраженно распекал его за мелкое бытовое неряшество.

Если ребенку не повезло, родитель-нарцисс будет относиться к нему как к «козлу отпущения». Я успела побывать

и в ипостаси «золотого ребенка» в раннем детстве, и в роли «козленка» с 8 лет, когда тетя из-за ветрянки уродливо обкорнала мои роскошные длинные волосы и я вдруг перестала быть хорошенькой. Такие превращения из «золотого ребенка» в «козла отпущения» нередки при нарциссических родителях. Но еще горше тем «козлятам» и «детям-невидимкам», у которых с братом или сестрой обращаются как с «золотым ребенком». Увы, это тоже часто встречается в семьях с родителем-нарциссом, если там несколько детей.

65. Все люди склонны к **проекциям** (приписыванию собственных мыслей, чувств и черт характера другим. Особенно если эти положительные или отрицательные качества в себе не принимаются) и нарциссы в этом не исключение. Они **приписывают окружающим собственный негатив и недостатки**, которые не желают в себе признавать. Например, нарцисс может рявкнуть «В тебе столько агрессии!», если злится сам. Роберто постоянно придирался ко мне и слова доброго об англичанах не сказал – но при этом обвинял в критицизме и неуважении других именно меня! Или он вопрошал: «Почему ты считаешь, что мир к тебе несправедлив? И что ты всегда права?» – но я так *никогда* не считала! **Если вам приписывают явно не ваши мысли и чувства – это значит, на вас навешивают чужие проекции.** В конце моего проживания у Роберто у меня пару раз промелькнула мысль, что он может неосознанно мстить мне за Донну – но только за нее. Мне бы в голову не при-

шла идея о «мести всем женщинам», как Роберто написал в своем прощальном письме. Неужели это правда и взрослый человек выбрал ни в чем неповинную девчонку на роль показательной жертвы за все свои унижения от противоположного пола? Роберто так и не признался в итоге (но и не отрицал). Я читала про похожие истории, но там влюбляли и потом насмехались и бросали молодые парни. В целом, какое жестокое безумие так себя вести (это же надо целую стратегию выстроить, и потом не терять запал), и очень инфантильно-незрелое! Хотя нарциссы в душе своей действительно вечно остаются обозленными дошкольниками. И если вспомнить, что Роберто – перверзный нарц, таким только дай повод (да и он не нужен): нарциссы очень мстительны. И для них месть, дураченье жертвы и ощущение своего доминирования = удовольствие.

Не-перверзные скрытые нарциссы могут быть чудесными, добрыми и отзывчивыми людьми для всех – но при этом в своем ближайшем окружении обязательно выберут нескольких или одного члена семьи, на которого станут регулярно навешивать свои негативные проекции, придираться, виноватить и газлайтить. Этому «козлу отпущения» не позавидуешь, так как даже если он принимается рассказывать, что не понимает, что происходит: почему такой хороший человек вдруг так к нему несправедлив – таким жалобам отказываются верить! Бедная жертва в итоге рискует заполучить серьезные болезни, включая сердечные и онкологию. Если

«козел отпущения» муж, он, скорее всего, сопьется.

66-68. Если ваш партнер «всегда прав» – это очень серьезный повод насторожиться. И психопатам, и нарциссам **очень важен контроль.** Чтобы сделать ресурс максимально удобным и чтобы тот не сбежал. На начальном этапе отношений это проявляется как **навязчивая «забота»** – вас обязывают отчитываться о каждом вашем шаге. Токсикант хочет знать что, где, когда и с кем вы делаете – но не потому что переживает о вашей безопасности! А чтобы ценный ресурс не «угнали».

Затем **токсы постоянно навязывают чувства вины, стыда, долга, страха и ощущение неполноценности, манипулируют и газлайтят**, уверяя «такого не было», «ты слишком остро реагируешь», игнорируя и обесценивая вас и ваши чувства и подрывая ваше доверие к своей интуиции и ощущениям. Когда нечто подобное постоянно слышится от близкого, рано или поздно у любого человека возникает неуверенность в собственной адекватности. В итоге жертва начинает все больше верить мучителю и все меньше себе. Тем более что нарциссы и психопаты не выносят даже иной взгляд на вещи: они желают оставаться «правыми» любой ценой.

Со временем **нарциссы способны буквально стереть личность своего партнера.** Это произошло с первой подружкой Роберто Мэри. И с моей мамой – в молодости она была красоткой, энергичным лидером и всеобщей любимицей.

Таких подчинить себе особенно приятно: нарциссы обычно выбирают на роль своих жертв ярких и живых девушек. Еще я видела фото Донны: хохотушка-психопатка в 16 лет (рот весело смеется, глаза расчетливо-оценивающие), горделивая королева в 23, когда Роберто ее к себе вновь позвал – она тогда думала, что победила. Но только для женщин отношения более важны, поэтому мужчина-нарцисс всегда переиграет. Уже спустя год Донна на фото выглядела сторбленной растерянной дурнушкой, не смеющей даже взглянуть на партнера. На которого еще совсем недавно взидала свысока.

Нарциссические программы работают на использование, истощение и выброс изможденного ресурса. Все начинается с дезадаптации жертвы, затем следуют психосоматические и соматические болезни, КПТСР (об этом опасном состоянии далее) и депрессия. Не случайно Сэм Вакнин сравнивает поведение нарциссов с психологическим каннибализмом.

69-72. Нарцисс старается бросить первым, так как боится быть брошенным. Особенно если его бросали. Психопаты бросают очередных «любимых» очень быстро, так как новые «игрушки» надоедают им уже через пару-тройку месяцев. Утилизируя истощенный ресурс, нарциссы и психопаты **любят «оставаться друзьями»** (именно так Роберто обычно бросал своих девушек) на случай, если этот источник спустя какое-то время восстановится, а у них под рукой не окажется свеженького – или основной ресурс даст им пинка под зад. В

таком случае можно будет «по-дружески» подсосать энергии из бывших, получить у них сочувствие, поддержку и секс – а потом снова кинуть их на дальнюю орбиту.

Если самолюбие токса было серьезно уязвлено, после разрыва он устроит **smear campaign** – начнет активно вербовать себе сторонников-«летучих обезьян», притворяясь жертвой и рассказывая о вас небылицы и всякие ужасы (**очень часто все то, что делал он сам!** Помните про проекции? Изменял – будет обвинять в изменах! Швырял предметы, замахивался, толкал? Вскоре вы услышите, что это вы на него кидались, как безумная! Хотя сумасшедшей с его слов вы окажетесь в любом случае. Поскольку токси стараются заранее превратить родню своих жертв в союзников, льстя и прикармливая ерундовой помощью и подарками, нужно быть готовыми к тому, что даже самые близкие встанут не на вашу сторону, а на сторону абьюзера. Впрочем, у жертв нарциссов очень часто обнаруживается как минимум один токсичный родитель, мать или отец. Еще чаще среди ближайшей родни есть целый «гадюшник». **Нарциссы с удовольствием объединяются и «дружат против» жертвы (в семье это ребенок – всеобщий «козел отпущения»)**, из которой они могут совместно высасывать эмоции, энергию и ресурсы. Хищники тоже любят охотиться стаями. В результате коллективной травли жертва быстрее сдается и начинает отдавать то, что нужно «вампирам».

Если токс считает, что с этого ресурса он уже больше ни-

когда ничего не сможет поиметь, он устроит «пляску на костях» – будет садистски добивать словами и действиями психологически сломленного (а нередко и физически серьезно больного) человека.

73. Декомпенсация. Чем старше становится скрытый нарцисс, тем чаще с него **начинает спадать маска доброго и хорошего человека**, обнаруживая те черты, которые он старается спрятать от других и от себя самого, накидывая их на окружающих с помощью проекций. Доктор Джекил все чаще предстает как мистер Хайд.

Могут совпадать не все пункты (так, не все скрытые нарциссы любят выставлять себя страдальцами) – но если совпало большинство, будьте осторожны!

Как токсины вас цепляют и держат «на крючке». Не злитесь на себя: вы были под гипнозом

Довольно многие побывавшие в отношениях с нарциссами, психопатами и «пограничниками» потом говорят: «Я не понимаю, что на меня нашло, поначалу он мне даже не нравился – но потом словно загипнотизировал». Так и было! Сэм Вакнин объясняет, что все эти персонажи с расстройствами личности могут вызывать у людей нужные им чувства (в том числе любовь. Особенно любовь!).

«Пограничники» способны «заразить» вас своим эмоциональным напором. Однако не стоит верить в то, что их чувства действительно глубоки и искренни: лица с пограничным расстройством личности, как и нарциссы и психопаты, отличные актеры и манипуляторы, они могут симитировать что угодно.

Еще более опасны нарциссы и психопаты: они интуитивно владеют многими методами гипноза – и специально их изучают, чтобы обрести большую власть над другими людьми. Они используют подстройку под жесты, речь и дыхание жертвы, вызывая тем самым ее доверие на подсознательном уровне – и затем «ведут» ее туда, куда им нужно (подстройка и ведение – две ключевые техники НЛП).

Техник гипноза на самом деле больше: например, можно отвлечь каким-то действием и при этом что-то говорить – слова при этом попадают жертве прямо в подсознание. Очень опасно, когда вам что-то говорят/внушают перед сном, сразу после пробуждения или во время секса – все тоже идет напрямиком в подсознание. Психологи обнаружили, что сама речь нарциссов обладает гипногенными свойствами из-за ее особого ритма, повторов, чрезмерного обилия часто противоречивой информации – и все это сопровождается жестами и прикосновениями, что перегружает органы чувств и мозг окружающих и вводит их в гипнотический транс.

Вообще, когда я начала все это изучать и потихоньку разбираться, то пришла в ужас от осознания того, насколько токсично и разрушающе было поведение Роберто со мной после первой «сахарной» недели! В целом, для нарциссов очень характерны постоянные шизофреногенные паттерны (способы дезориентации ради подчинения жертвы и управления ею. Подобные приемы общения приводят в замешательство, лишают веры в собственные ощущения и в целом в себя, навязывают чувства вины, стыда, долга, страха, печали, безнадежности, бессилия. Это настоящее эмоциональное насилие, сводящее с ума! Постепенно развивается состояние выученной беспомощности и, одновременно, зависимость от абьюзера). Подобных средств манипуляции несколько десятков. Одним из самых разрушительных и любимых Роберто приемов, помимо газлайтинга, был «догадайся, как мне уго-

дуть». При этом то, что было хорошо вчера, сегодня вдруг становилось плохо! А в целом угодить такому манипулятору попросту невозможно. Очень скоро жертва впадает в состояние постоянной неуверенности, так как никогда не знает, чего ожидать. Вернее, жертва изо всех сил старается, ожидая одобрения (наконец), но раз за разом оказывается для мучителя (а вскоре и для себя) все более «никчемным дерьмом» и (уже на самом деле) во все большем дерьме, все глубже увязая в навязанной ей роли и зависимости от «единственного разумного и достойного» человека рядом. **В результате подобных манипуляций жертва почти постоянно находится в трансе (состоянии повышенной внушаемости), что облегчает слом ее воли и промыв мозгов**

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.