

ВВЕДЕНИЕ

ПОЧЕМУ ЭТО ТАК СТРАШНО

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

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

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

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

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

Иван Тургенев, «Вешние воды»

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

История из Интернета

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

Михаил Лермонтов, «Княгиня Лиговская»

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

*Франц Феликс Пфедфер фон Заломон,
обергруппенфюрер штурмовых отрядов СА*

«Она может сказать: «Я не могу без тебя». А через пару дней: «У нас ничего не получится. Я не вижу смысла». А через какое-то время опять: «Я по тебе очень со-

скучилась! Мне хорошо с тобой!» Это как понимать??? Что это за ерунда?! Разве так бывает??? Не может же она одновременно меня любить и не испытывать ко мне никаких чувств. Любовь либо есть, либо нет. У меня уже не раз были мысли о суициде, ведь я не вижу с собой рядом больше никого, кроме этой девушки. Как так можно — скучать, признаваться в любви и в то же время отвергать, отталкивать меня и говорить, что мы не подходим друг другу?! Помогите мне, иначе я скоро повешусь...»

История из Интернета

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

Из признания знакомого социопата

...Пока остановимся. И так очевидно, к какому финалу приводит тесное общение с деструктивным человеком и что более оптимистичные расклады в принципе невозможны. Полная дезориентация и душевная опустошенность, в хлам убитая самооценка, тотальное крушение планов, разорванные связи с близкими, банкротство, тяжелая болезнь и даже смерть — вот та страшная цена, которую рано или поздно платит каждый, павший жертвой чар роковой личности и вовремя не выбравшийся из трясины.

Вопреки стереотипам неотразимый далеко не всегда является в образе женщины вамп или импозантного плейбоя. Чудовище может приблизиться к вам в маске смешной девчонки, рассеянного с улицы Бас-

сейной, вечного странника, проклятого поэта, «внесистемного» человека... У них тысячи масок.

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

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

Мы почему-то до последнего готовы выступать их адвокатами и считать Печорина — остро чувствующим, но не понятым косным обществом «лишним человеком», виконта де Вальмона — распутником, раскаявшимся под влиянием высоко нравственной женщины, Долохова — дерзким, эпатажным, но все же не бессердечным. (Как же! Ведь он же обронил как-то, что любит старушку-мать и горбатую сестру. А раз сказал — значит, и правда любит!)

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

Третья наша ошибка (и, пожалуй, вина) — в том, что мы совсем мало сочувствуем жертвам хищников. Или даже не сочувствуем вовсе. Почему-то эти люди вызывают у нас как минимум легкое презрение. Мы посмеиваемся над «наивностью» княжны Мери («нафантазировала себе какую-то любовь!»),

многолетним терпением Галины Зиловой («не нужно было позволять вытирать об себя ноги»), «простотой» и доверчивостью Ларисы Огудаловой, «слабоволием» Дмитрия Санина. Мы считаем, что Долохов преподавал Николаю Ростову хоть и жестокий, но отличный жизненный урок («не будет в карты играть!»), а Печорин — поставил на место «посредственность» Грушницкого. Выходит так, что мы находим тысячу объяснений и оправданий поведению агрессора, а жертву припечатываем фразами типа «ты сама во всем виновата», «кем надо быть, чтобы такое терпеть» и «разве можно было быть такой наивной?». То есть мы отчасти жестоки.

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

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

¹ Перевод Э.М. Телятниковой.

до того, как личность начнет свою разрушительную работу».

«Большинство из них не выделяется из толпы и легко скрывается за маской здравомыслия. Им удастся безнаказанно разрушать жизни людей вокруг себя частично из-за их секретной природы, а также из-за нашей иллюзии, что их легко обнаружить, — пишет американский психиатр Харви Клекли в книге «Маска здравомыслия». — В битве психопата за место под солнцем будут жертвы. И в большинстве своем это будут не противники, а те, кто ошибочно сочли себя друзьями, возлюбленными или близкими... или даже просто случайные попутчики. Это социальные хищники, которые очаровывают, используют людей в собственных целях и безжалостно пробивают себе дорогу, оставляя за собой след из разбитых сердец, несбывшихся надежд и пустых кошельков. Начисто лишённые совести и сочувствия, они берут, что хотят, и делают, что нравится, нарушая при этом общественные нормы и правила без малейшего чувства вины или сожаления. Их ошарашенные жертвы в отчаянии спрашивают: «Кто эти люди?», «Что сделало их такими?», «Как защитить себя?».

Он выберет вас, обезоружит словами и подавит своим присутствием. Он будет радовать вас своими мудрыми планами. С ним вы хорошо проведете время, правда, вам за все придется платить. Он будет обманывать с улыбкой на лице и приводить в ужас одним лишь взглядом. И когда вы перестанете его

интересовать, он опустошит вас и надолго лишит равновесия и чувства собственного достоинства. Вы станете намного печальнее, но не намного умнее и еще долго будете думать о том, что произошло и в чем была ваша ошибка».

Помимо преступного оптимизма многие из нас подвержены так называемому *магическому мышлению*. Если по-простому, то мы полагаем: зло не приходит в нашу жизнь случайно, его надо «заслужить», «притянуть». А если мы в целом хорошие и добрые, живем честно, то зла мы не «заслужили» и ничего плохого с нами не случится. А с кем случается — это, значит, с ним что-то не так.

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

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

Но в чем же загадка жестокой магии роковых личностей? Зачем они нас обманывают? С какой целью так больно дергают за тончайшие струны души, играя лучшими нашими чувствами? Чего ради безжалостно бьют нас по ахиллесовым пятам, которые определяют как никто другой? Ведают ли они, что творят? Что у них в сердце и можно ли подобрать к нему ключ? Вот какие вопросы взрывают мозг человека, имевшего несчастье вовлечься в отношения с хищником, будь то любимый человек, друг, коллега, начальник или соседка.

Если вкратце, то ответы таковы:

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

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

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

Американский психолог Джо Наварро в своей книге «Dangerous Personalities» («Опасные личности») выделяет четыре типажа агрессоров:

— нарциссы — люди с *нарциссическим расстройством личности*;

— «хищники» — люди с *антисоциальным (диссоциальным) расстройством личности*. Они же *психопаты, социопаты*. «Змеи в костюмах», по определению канадского психолога Роберта Хаэра, автора книги «Лишенные совести: пугающий мир психопатов». «Нерожденные души»;

— параноиды — люди с *параноидным расстройством личности*;

— эмоционально-нестабильные.

Интересно, что другие исследователи могут именовать опасных людей иначе, но в них мы опять же узнаем социопатов, нарциссов и параноидов. Например, Роберт Грин в «480 законах власти»¹ предостерегает от контактов со следующими типами, а то «как бы не пришлось горько жалеть всю жизнь»:

— обидчивый и горделивый —

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

¹ Перевод Е.Я. Мигуновой.

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

— болезненно-неуверенный —

«Этот человек похож на предыдущий тип, но не так сильно выражен и его труднее распознать. Его эго хрупко, ощущение себя как личности — уязвимо, и если ему кажется, что его задевают или на него нападают, ему трудно будет сдержать боль и обиду. Он будет отвечать мелкими укусами до тех пор, пока вы не начнете их замечать. Обнаружив, что вы обидели такого человека, скройтесь из виду надолго. Держитесь от него подальше — иначе он закусает вас до смерти»;

— злопамятный змей —

«Обманутый или задетый, этот человек не выкажет внешнего гнева или обиды, он будет просчитывать и выжидать. Месть будет хладнокровной и меткой. Узнать этого человека можно по его расчетам и хитростям в самых разных областях жизни. Обычно он холоден и бесстрастен. Со змеем

будьте вдвойне настороже. Если ненароком задела его — или добейте, или уберите из поля зрения»;

— мистер Подозрительный —

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

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

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

— смутное представление о своей личности, ощущение внутренней пустоты;

— неадекватная самооценка;

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

— испепеляющая зависть, непреходящая злоба, манипулятивность, частично или полностью ими осознаваемая;

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

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

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

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

...Чудовища? Исчадия ада? Что тут лукавить, соблазн назвать их так — и еще похуже — очень велик. Но не стоит думать, что хищникам очень уж радостно живется. Они обречены на бессмысленное, серое существование, лишённое самореализации, творчества, любви, дружбы, тепла. Пейзаж их душ незатейлив и мрачен — то ад извергающегося вулкана, то выжженная, засыпанная пеплом долина. Поэтому, пожалуй, им можно посочувствовать.

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

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

Пока не убедила? Возможно, с вашими сомнениями покончит голос с «той стороны баррикад». Вот что пишет в книге «Злокачественная самовлюбленность: нарциссизм пересмотренный» Сэм Вакнин¹, на весь мир признавшийся в своем нарциссизме:

«Могли ли вы противостоять проливному обаянию, язвительному интеллекту, детскому личику, «потребности быть защищенным», виду «никто не понимает меня»? Когда-нибудь вы задавались вопросом, почему Оно унижает и затем впадает в сахарное шоу невыносимой сентиментальности?

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

Чуяли ли вы, что Оно было пустышкой — даже несмотря на ученые степени, тщеславно — несмотря на мнимую скромность, злобно — несмотря на весь свой показной альтруизм? Ощущали ли вы, что вам необходимо состязаться и сражаться за получение самого ничтожного признания, крох внимания, льстивой (неискренней, отсутствующей) улыбки?

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

¹ Перевод А. Степанцова и Ю. Шутова.

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

Но все же — не будьте беспечны. Даже если считать, что психопатов среди нас 4%, вероятность повстречаться с кем-то из них на узкой тропинке довольно велика. Ведь они настоящие многостаночники, «ведут» параллельно несколько жертв, закидывая наживку везде, где только можно. И так всю жизнь! А теперь представьте, как при таком «интенсиве» стремительно возрастают ваши шансы стать объектом их недоброго интереса...

Даже если психопат — вы сами.

КРУГАМИ АДА: ЭТАПЫ ДЕСТРУКТИВНОГО СЦЕНАРИЯ.

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Введение. Почему это так страшно.....	8
Кругами ада: этапы деструктивного сценария	21
КРУГ ПЕРВЫЙ. РАЗВЕДКА.....	24
КРУГ ВТОРОЙ. ОБОЛЬЩЕНИЕ.....	43
КРУГ ТРЕТИЙ. ПРОБЫ ПЕРА.....	143
КРУГ ЧЕТВЕРТЫЙ. ЛЕДЯНОЙ ДУШ.....	163
КРУГ ПЯТЫЙ. ЗАКРУЧИВАНИЕ ГАЕК.....	205
КРУГ ШЕСТОЙ. СОКОВЫЖИМАЛКА.....	271
КРУГ СЕДЬМОЙ. УТИЛИЗАЦИЯ.....	349
КРУГ ВОСЬМОЙ. ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА.....	360
КРУГ ДЕВЯТЫЙ. ПЛЯСКА НА КОСТЯХ.....	370
КРУГ ДЕСЯТЫЙ. НА БИС.....	383
Вместо заключения.....	423
Азбука абьюза.....	429
Полезная информация.....	444