



Патрик Гагни

Я — СОЦИОПАТКА

Путешествие
от внутренней тьмы
к свету

Перевод Юлии Змеевой

МИОО

Patric Gagne

Sociopath

A Memoir

Simon & Schuster
NEW YORK LONDON TORONTO
SIDNEY NEW DELHI

Патрик Гагни

Я – социопатка

Путешествие от внутренней
ТЬМЫ К СВЕТУ

Перевод с английского Юлии Змеевой

Москва

МИФ

2025

УДК 616.895
ББК 56.145.83
Г19

На русском языке публикуется впервые

Гагни, Патрик

Г19 Я — социопатка. Путешествие от внутренней тьмы к свету / Патрик Гагни ; пер. с англ. Ю. Змеевой. — Москва : МИФ, 2025. — 336 с.

ISBN 978-5-00250-026-0

Искренние мемуары женщины с подтвержденным диагнозом «социопатия», которые проливают свет на часто осуждаемое и неправильно понимаемое психическое расстройство. Историей своей жизни она демонстрирует, что люди с антисоциальным расстройством личности не обязательно становятся «монстрами». Они могут быть хорошими друзьями, любящими супругами и прекрасными родителями, если рядом есть кто-то, кто направит их от внутренней тьмы к свету.

УДК 616.895
ББК 56.145.83

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-026-0

Copyright © 2024 by Patric Gagne
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «МИФ», 2025

Оглавление

Введение	11
ЧАСТЬ I	17
Глава 1. Честная девочка	18
Глава 2. Коржи	30
Глава 3. Флорида	38
Глава 4. Настороже	48
Глава 5. Миссис Рэббит	64
Глава 6. Тайная комната	75
ЧАСТЬ II	91
Глава 7. Капитан Апатия	92
Глава 8. Маленькие землетрясения	107
Глава 9. Лекарство	123
Глава 10. Признание	135
Глава 11. Такие разные, такие похожие	147
Глава 12. Лжесоциопатия	162
Глава 13. Чувство дома	174
Глава 14. Свобода	181
Глава 15. Подстава	188
Глава 16. Бездна	195
Глава 17. Орион	204
ЧАСТЬ III	213
Глава 18. Бунт	214
Глава 19. Анонимка	225

Глава 20. Пыль в глаза	237
Глава 21. Откат	251
Глава 22. Сообщники	258
Глава 23. Откровенный разговор	270
Глава 24. Убийственная королева	278
Глава 25. Тест Роршаха	291
Эпилог. Современная любовь	308
Благодарности	332

Посвящается Дэвиду

У всякого святого есть путь,
а у всякого грешника — будущее.

Оскар Уайльд

Это реальная история. Хотя я старалась как можно точнее воспроизвести события по памяти, некоторые происшествия в реальности занимали больше времени, отдельные диалоги реконструированы, а некоторые герои описаны обобщенно. Я изменила ряд имен, дат и подробностей, чтобы защитить анонимность невинных (и не очень) людей.

Введение

Меня зовут Патрик Гагни, и я социопатка. Я любящая мать и жена. Участливый психотерапевт. Я очень обаятельна и всем нравлюсь. У меня много друзей. Я член загородного клуба. Устраиваю вечеринки по поводу и без. Живу в красивом доме. Я писательница. Люблю готовить. Голосую на выборах. У меня хорошее чувство юмора, есть собака и кошка, и, как и другие женщины, у которых есть кошки и собаки, я отвожу детей в школу и жду в очереди из машин, чтобы высадить их у ворот.

На первый взгляд меня не отличить от любой другой американки. Заглянув в мои соцсети, вы увидите счастливую мать и любящую жену, занимающуюся откровенным самолюбованием. А ваши друзья, скорее всего, скажут, что я «милая». Но знаете что?

Мне нет дела до ваших друзей.

Я лгунья. Я воровка. У меня эмоциональный интеллект улитки. Я практически не испытываю угрызений совести и вины. Я злостный манипулятор, мне все равно, что думают окружающие. Меня не интересуют мораль. Меня вообще ничего не интересует. Я не принимаю решений, основываясь на каких-то правилах. Я способна почти на все.

Знакомо?

Если вы выбрали эту книгу и читаете ее, готова поспорить: вы узнали себя. Вероятно, вы тоже принадлежите к миллионам людей, которых считают социопатами. Или знакомы с миллионами тех, чья личность вписывается в так называемый «социопатический спектр». И речь не о криминальных типах. Врачи, адвокаты, учителя, почтальоны... Социопаты повсюду, они не скрываются. Просто начните замечать — и вы увидите.

Я рано начала все замечать. В детстве другие дети из моего района катались на великах и ходили друг к другу в гости, а я читала детективы, в основном тру-крайм. Меня завораживали темные стороны человеческой натуры. Отчего люди становятся злодеями? Почему способны на убийство? Мне хотелось знать.

Потом я наткнулась на слово «социопат» и подумала: «Так вот же он, ответ». Я и раньше слышала этот термин. Но что он означает? Кто такой социопат? Я пыталась найти объяснение в словаре. Но в моем потрепанном томике, изданном компанией «Фанк и Уогналлс» в 1980 году, с желтеющими страницами даже слова такого не оказалось.

Я решила, что это какая-то ошибка, пошла в мамин кабинет и открыла другой словарь, более новое издание. «Уж там-то должно быть слово “социопат”», — подумала я. Я смотрела туда, где должно было стоять это слово, между «социологией» и «социумом», но там ничего не было. Слова будто не существовало. Но я-то знала. Я читала про социопатов в книгах. Слышала про них в новостях. И в школе — тоже. Я даже в дневник это слово записала. Я знала, что где-то должно быть определение социопата; надо было просто его найти.

Теперь мне многое стало ясно. Как доктор психологии, я не могу не восхищаться коварным гением подсознательного ума, ведь именно из-за него определенные вещи нас притягивают, а другие не вызывают интереса. Фрейд считал, что случайностей не бывает. Но понять, почему меня увлекала тема социопатии, можно и без докторской степени. Связь можно уловить и без Фрейда. И даже если не верить в судьбу, совершенно ясно, почему мой путь никак не мог привести меня в другую точку.

С самого начала все красные флаги были на месте. Уже в семь лет я поняла, что со мной что-то не так. Многие вещи, которые заботили других детей, мне были просто безразличны. Некоторые эмоции, радость и гнев например, возникали спонтанно, хоть и нечасто. Но эмоции, выполняющие социальную функцию: вина, эмпатия, угрызения совести и даже любовь — давались мне нелегко. Точнее, обычно я вообще ничего не чувствовала. И поступала «плохо», чтобы справиться с ощущением пустоты. Это «плохое» поведение было похоже на внутреннюю потребность.

Спросили бы вы меня тогда — я описала бы эту потребность как напряжение, своего рода распирающее чувство, давящее на мою голову изнутри. Как ртуть, медленно ползущая вверх по столбику в старых термометрах. Поначалу я почти этого не замечала — так, небольшое искривление на моем обычно спокойном когнитивном радаре. Но со временем эти искривления стали более отчетливыми, а быстрее всего с напряжением помогали справиться поступки, которые

неизменно вызывали негативную реакцию у окружающих и заставляли их испытывать эмоции, которые я испытывать не могла. Поэтому я совершала эти поступки снова и снова.

В детстве я не представляла, что справиться с этой потребностью можно по-другому. Я ничего не знала об эмоциях и психологии, не понимала, что эволюция «заточила» человеческий мозг на эмпатию и отсутствие спонтанного доступа к эмоциям, по мнению ученых, приводит к сильнейшему стрессу, который, в свою очередь, провоцирует человека на импульсивные акты насилия и деструктивное поведение. Тогда я знала лишь одно: мне нравится делать что-то, что пробуждает во мне чувства, причем неважно какие. Любые. Все лучше, чем ничего.

Теперь, повзрослев, я могу объяснить, почему так себя вела. Могу сослаться на исследования, в которых проанализирована связь между тревогой и апатией и выдвигается гипотеза, что спровоцированный внутренним конфликтом стресс подсознательно толкает социопатов на деструктивное поведение. Я допускаю, что внутреннее напряжение, которое я испытывала, вероятнее всего, являлось негативной реакцией на отсутствие эмоций, а потребность в «неправильном» поведении — попыткой мозга стать хотя бы отчасти «нормальным». Правда, найти эту информацию было нелегко. Пришлось за ней поохотиться.

Я охочусь за ней до сих пор.

«Социопат» — загадочное слово. Это явление изучалось веками, но сам термин употребляют как попало и объясняют им всевозможные грехи. Одно-единственного определения не существует. Само слово, как и люди, которых оно обозначает, стало неким парадоксом, словом-хамелеоном и ярлыком, коим часто бросаются в гнев и обиду; словом, в котором заключено намного больше эмоций, чем рационального анализа. Но почему?

Почему слово «социопат» заставляет людей реагировать скорее эмоционально, чем рационально? Забавно, но именно это я пыталась понять задолго до того, как мне поставили диагноз. Я сделала это своей миссией.

Эта книга рассказывает, как я реализовывала эту миссию. Я захотела ее написать потому, что повседневный опыт социопатов заслуживает рассказа о нем. На всякий случай проясню, что не собираюсь преуменьшать тяжесть этого расстройства. Социопатия — опасное психическое состояние, его симптомы, причины и лечение должны

быть исследованы и клинически изучены. Именно поэтому я решила поделиться своей историей — чтобы люди, страдающие от этого расстройства, могли получить помощь, в которой нуждаются уже очень давно. И, что немаловажно, чтобы другие социопаты увидели свое отражение в человеке, которому есть что предложить, кроме тьмы.

Естественно, мой опыт найдет отклик не у всех. Я по чистой случайности могу о нем рассказать. Мне повезло родиться в мире, где я обладала всеми мыслимыми привилегиями. По правде говоря, я прекрасно отдаю себе отчет в том, что моя жизнь могла сложиться совсем иначе, если бы я принадлежала к другой расе, иному социальному классу и полу. По чистой случайности я смогла приоткрыть завесу тайны, окружающую мое расстройство, и построить жизнь, в которой мне посчастливилось помогать людям. Вообще говоря, сама эта книга существует благодаря везению, и мне повезло, что я в итоге поняла, как важно людям с расстройствами видеть, что о них пишут, и узнавать себя в описанных ситуациях.

Большинство социопатов непохожи на героев кино. Это не серийные убийцы вроде Декстера или героини сериала «Убивая Еву», и у них нет ничего общего с одномерными антагонистами криминальных романов. Они сложнее вымышленных примеров из книги «Ваш сосед — социопат»^{*}. Диагностика расстройства также намного сложнее «теста на социопата» из двадцати вопросов, типа тех, что печатают в глянцевых журналах, а понять социопата с помощью тупорюла с ютуба^{**} вряд ли получится.

Думаете, вы знакомы с социопатом? Наверняка. Но я также готова поспорить, что им окажется совсем не тот, кого вы подозреваете. Вопреки популярному мнению, социопаты представляют собой нечто большее, чем набор личностных маркеров. Это дети в поисках понимания, пациенты в поисках валидации, родители в поисках ответов, люди в поисках сострадания. Но система не может дать им того, в чем они нуждаются. Школы их не признают. Их не лечат специалисты. Им в прямом смысле некуда обратиться за помощью.

^{*} Стаут М. Ваш сосед — социопат. Как распознать и противостоять людям, которые готовы пойти на все для достижения желаемого. М. : Бомбора, 2021. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания переводчика.*

^{**} Запрещен в РФ.

Введение

Репрезентация важна. Я рассказываю свою историю, так как в ней показана правда, которую никто не хочет признавать: тьма встретит тебя там, где меньше всего ждешь. Я преступница, но никогда не привлекалась к ответственности. Я мастерски умею притворяться. Меня никогда не ловили с поличным. Я редко сожалею о содеянном. Я дружелюбная. Я ответственная. И я невидимка. Я хорошо сливаюсь с толпой. Я — социопат двадцать первого века. И я написала эту книгу потому, что знаю: я не одна.