

**Василий Чибисов**

**ПСИХОПАТЫ, НЕВРОТИКИ,  
НАРЦИССЫ**  
**Секреты взаимоотношений**

**Москва**  
**Издательство АСТ**

УДК 316.47  
ББК 88.53  
Ч-58

**Чибисов, Василий.**

Ч-58 Психопаты, невротики, нарциссы. Секреты взаимоотношений / Василий Чибисов. — Москва, 2025.

ISBN 978-5-17-175899-8

Эта книга — ваш жесткий урок в мире управляемых психопатов, нарциссов, невротиков и пассивных агрессоров. Если вы устали быть марионеткой в их руках и хотите научиться защищаться — вам сюда.

В ней я расскажу, как выявить в себе черты нарцисса или агрессора, чтобы не стать жертвой этих черт. Как распознать психопата или манипулятора в любой ситуации — на работе, в семье или среди друзей. Как общаться с такими личностями, не позволяя им управлять вашей жизнью. И как выживать в мире, полном токсичных людей, и не сойти с ума от их игр.

Если вы хотите научиться держать ситуацию под контролем и не позволять им вас использовать — эта книга для вас. Готовы к жесткому разбору? Тогда начинаем.

УДК 316.47  
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-175899-8

© Василий Чибисов, текст, 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

*Моей игуане.*

*Наш кордебалет движется прочь от земли.  
Две тысячи лет даром для нас не прошли.*

**Михаил Щербаков**

# Как умирают и взрываются КИТЫ

*В далёком созвездии Тау Кита  
Всё стало для нас непонятно.  
Сигнал посылаем: «Вы что это там?»  
А нас посылают обратно.*

**Владимир Высоцкий**

## КОМПЛЕКСЫ ОБЫЧНЫЕ И ЯДЕРНЫЕ

Смерть кита — великое событие в жизни обитателей океана. Многотонная туша гниет, наполняется газами и всплывает на поверхность. Там ее клюют чайки, объедают рыбы. Жира и плоти становится всё меньше — и вот уже тяжелый скелет начинает тянуть труп кита на дно. Глубже и глубже, в темные глубины, где к пиршеству присоединятся морские обитатели, о которых мы почти ничего не знаем. Медленное падение мертвого кита в бездну создает вокруг себя локальную биологическую систему, существующую несколько десятков лет. В этой системе — специфическое разнообразие видов, колебания химического состава воды, вторичные пищевые цепочки (трупоедов тоже кто-то ест). Кит уже давно погрузился на несколько километров, но мы смотрим на нетипичную активность живности и делаем вывод, что этот участок водной глади — могильная плита.

В процессе воспитания, социализации, общения с неприятными людьми, самоограничениями у человека в глубине *бессознательного* формируются киты. Ничто в психике не исчезает бесследно. Конечно, никто не отменял *прунинг* — мозг самостоятельно удаляет лишние связи между нейронами. Конечно, есть естественное забывание ненужной информации и возрастные изменения (хотя в пожилом возрасте человек ярко вспоминает именно сцены детства и юности). Но есть и *эффект Зейгарник: действие, которое нам не позволили довести до конца, мы запоминаем лучше всего*. И не только само действие, но и обстоятельства, и человека, который нам помешал.

**Вытеснение** — так называется работа нашей психики по удержанию в бессознательном каких-либо воспоминаний, желаний, мыслей. Вытеснение есть *краеугольный камень психоанализа*, как говорил Фрейд. И, вопреки распространенному мнению, о бессознательном было известно задолго до Фрейда. Главное открытие Фрейда состоит именно в том, что психика по какой-то причине может прикладывать

колоссальные усилия, чтобы не осознавать определенные мысли. Эта работа психической цензуры тем более парадоксальна, чем более высокую цену платит человек за саму возможность вытеснить. **Невроз — одно из возможных последствий неудачного вытеснения.**

Почему вытеснение терпит неудачу? Потому что **вытесненное рвется обратно**. Вы его в дверь, оно в окно. Если вы в стрессе, утомлены, мучаетесь бессонницей, то в голову полезут самые мрачные мысли, самые постыдные фантазии, самые кринжовые воспоминания. Вы здоровы, полны сил, хорошо спите? Не беда. Из вытесненного протянется *цепочка ассоциаций*, которая опутает ваши сновидения, наполнит их странными образами, пугающими сюжетами, волнующими ощущениями. В публичном выступлении вы сделаете *оговорку по Фроиду*, в частной беседе начнете путать имена близких людей. И так далее.

Поэтому **психика вынуждена бороться не только с вытесненным, но с его посланниками**. Как бороться? С помощью того же вытеснения. Мы забываем нейтральные слова, потому что они могут ассоциироваться со словами гораздо менее приятными. Мы избегаем невинных ситуаций, потому что они теоретически могут привести к ситуациям двойственным, щекотливым. Кроме того, случайным психическим объектам бывает *выгодно* примкнуть к вытесненному, потому что вытесненное живет глубоко в бессознательном, где не действуют законы сознания, где можно без ограниченной обмениваться *либидо* и вообще чувствовать себя спокойно. **Так в толще психики формируются киты**. Фрейд называл эти комья психического материала *комплексами*, и это очень точное название, однако позднее Фрейдом же был описан специфический *Эдипов комплекс*. И надо понимать, что **Эдипов комплекс — это нечто принципиально более сложное, чем обычные комплексы**. То же относится к *комплексу Хроноса*, существование которого мне пришлось несколько лет назад предположить, чтобы лучше моделировать механизмы *тревожности, прокрастинации, бессонницы, повторяющихся снов, желаний уничтожить плоды своего тру-*

да, приступы ностальгии. Так вот, чтобы не путаться, мы будем говорить о комплексах только в рамках Эдипа и Хроноса. “Обычные” комплексы можно без вреда для нашего дела называть китами.

И вот общаетесь вы с человеком, всё хорошо — и вдруг он начинает эмоционально *фонтанировать*. То какую-то глупость скажет, то засмеется невпопад, то заблокирует вас везде. Потом успокоится, будет долго извиняться. Мол, что-то на меня нашло, сам не знаю. И действительно не знает! Это у него кит приблизился к поверхности психического океана и пустил фонтан. Самого кита не видно, а вот фонтан и его последствия — видно очень хорошо. Почему кит решил фыркнуть? Вы ему не понравились? Или наоборот, очень понравились? Или кит голоден? Неизвестно, да и неважно. **Киты иногда пускают фонтаны.** У них там своя китовая жизнь. Соответственно, **даже у самого психически здорового человека могут быть свои странности, причины которых ему самому неизвестны.** И вас никто не обязывает, но и никто не за-  
прещает изучать чужих и своих китов.

Среди всего множества людей можно выделить группы, у которых киты похожи. У некоторых вместо китов — щуки (и это те еще щуки). У отдельных несчастных и океана-то никакого нет, их психика высохла до размеров озера или вовсе превратилась в гигантскую котловину, заполненную солью. Вся история патопсихологии, психиатрии, психоанализа — это выявление общих закономерностей отравления или обмеления психического океана. Как на океан влияют бури? Какие обитатели выходят на берег по ночам? Кто родится от союза *глубоководного народа* и людей? К счастью, **патология гораздо лучше поддается классификации, чем норма.**

Толстой утверждал, что *счастливые семьи счастливы одинаково, а несчастные — несчастны по-своему.* Мы исповедуем противоположный взгляд. **Здоровый человек отличается спонтанностью, индивидуальностью, может претендовать на уникальность** (хотя вовсе не обязан быть уникальным). Напротив, **психические расстройства имеют общие закономерности.**

В работе “Ребенка бьют” дедушка Фрейд подвел итог многолетним исследованиям, заявив, что **Эдипов комплекс есть ядро всех неврозов**. Любая истерия, фобия или навязчивость уходит корнями в недобитого кита. Это не просто кит, а Кит — один из трех, на хребте которого лежит всякая психическая планета. **Эдипов комплекс — это совокупность всех амбивалентных отношений с ценными объектами** (родителями, партнерами, наставниками и даже собственными детьми). Во избежании недопонимания: использование имени греческого царя-отцеубийцы было эффектной отсылкой и удобным рабочим названием для концепции. Фрейд все не утверждал, что мы все склонны повторять страдания Эдипа. Это так же абсурдно, как ожидать, что всякий математик, желающий использовать для решения задачи метод Монте-Карло, обязан поехать в одноименный город и просадить там скромную зарплату ученого.

Основная **задача Эдипова комплекса — вовремя погибнуть**. Смерть этого Кита даст жизнь важней психической системе под названием *Сверх-Я*. В работе Фрейда “Гибель Эдипова комплекса” вы можете подробно прочитать о причинах и механизмах свержения царя. Нам важно понимать две вещи. Во-первых, от здоровой психики мы ожидаем “идеального осуществления” процесса по “разрушению и упразднению комплекса”. [Фрейд. Гибель Эдипова комплекса, 1924]. Во-вторых, **Эдип должен погибнуть задолго до полового созревания**. Если же одно из условий не выполнено, то в бессознательном закладывается самая настоящая бомба. Человек начинает в той или иной степени **отставать в психосексуальном развитии**, следовательно и отношения с ним будут в разной степени проблемными. Например, эдипальный субъект слишком привязан к родителю противоположного пола, что затрудняет построение им полноценной нуклеарной семьи. Или такой человек испытывает повышенную стыдливость, его чувственность затормаживается, он боится получать и доставлять удовольствие.

Экстремальный сценарий — кит умер, но был выброшен на берег и взорвался. Да, киты взрываются. В 1970 животина

выбросилась на берег Орегонского пляжа и испустила дух. Местные власти решили не заморачиваться и взорвать тушу, но не рассчитали мощность взрыва — огромные куски гниющего китового мяса разбросало по окрестностям. Кому-то деликатес пробил крышу дома, кому-то сплющил автомобиль.

В 2004 на Тайване мертвый кит взорвался сам от трупных газов. Как раз в этот момент тушу везли в научный центр, фура с ней проезжала через самый центр города. Китовые внутренности и кровь разбрызгало метров на десять. Отдельные фрагменты кита, включая кости и крупные органы, собирали еще несколько месяцев, чтобы передать в музей.

**Когда эдипальный кит выбрасывается на берег и взрывается, происходит невроз.** Бывает, что эдипальные киты по какой-то причине регулярно пытаются совершить суицид с самоподрывом, но до трагедии так и не доходит. В этом случае можно говорить о *невротической структуре личности*, имея в виду, что *невроз* у человека не развился и вряд ли разовьется в ближайшее время. А если эдипальный кит хилый и даже взорваться не может (максимум — чихнуть), то имеет место *дефицитарность*. В этой книге мы не будем детально останавливаться на невротических структурах как таковых (интересующиеся могут ознакомиться с “Психоаналитической патопсихологией” Бержера). Но о невротиках и дефицитарниках скажем достаточно, чтобы вы могли отличать их от психопатов и нарциссов.

Сейчас скажем лишь, что **невротическая личность страдает от своей невротичности** и нуждается в помощи. Психоаналитической? Не обязательно. Порой невротика достаточно “всего лишь” попасть в здоровые отношения, найти добрые руки и добрые уши — и его психосексуальное развитие само завершится. Такие случаи часто наблюдаются в жизни и практике. Но есть проблема — **невротическая структура будет сопротивляться**. Проще говоря, человек привыкает жить с недобитым Эдипальным китом и постепенно из страдальца превращается в отъявленного защитника окружающей среды. Чем добрее вы к невротическому субъекту, чем ему лучше с вами, тем сильнее он будет сопротивляться отношениям.

Между психическим здоровьем и невротичностью можно выделить переходную стадию. Эдипальный кит умер, но морских жителей мало, они не успевают съесть его останки. Океан отравлен, миазмы гниющей туши отравляют жизнь обычным китам. Или эти киты пробуют на вкус мясо Эдипа и начинают *имитировать* Эдипов комплекс. Как это проявляется? У самых разных людей **без диагнозов и расстройств** появляется универсальный набор *триггеров*. Это могут быть шутки о внешнем виде, социальном статусе, востребованности у противоположного пола, оскорбления по матушке. Как в обыденной речи называют человека, который стесняется своего тела и обижается на намеки, которых не было? *Закомплексованным*. Это не значит, что у него проблемы с Эдипом. Не значит, что он невротик, нарцисс, психотик, психопат и так далее. Просто его киты отравлены. И фонтанируют киты не по своей прихоти, а в ответ на ваши попытки половить рыбку в мутных психических водах этого человека.

Плохая новость: нет универсальных механизмов взаимодействия с простыми закомплексованными людьми. Да, их сейчас часто обобщенно называют *социально тревожными*. Однако у каждого из них свои нюансы тревоги, свои способы с ней справляться. Здесь всё зависит от вас двоих, если речь идет о партнерских, семейных или деловых отношениях. Возможно, тревожность и напряженность человека существенно снизится благодаря психотерапии, но плохая идея пытаться терапевтировать партнера или родственника. В отдельных случаях можно мягко посоветовать обратиться к специалисту, но и этого делать не стоит, если человек не проявляет иных признаков расстройств. Каких “иных признаков”? Детально описанных, например, в этой книге.

## НОРМЫ ПСИХИКИ И НОРМЫ МОРАЛИ

Еще одна плохая новость: **психическое здоровье не гарантирует здоровья нравственного**. Холеный, довольный собой и жизнью, не имеющий никаких ментальных проблем

человек может оказаться законченным мерзавцем. И в этом случае арсенал его подлости ограничен только его жизненным опытом, интуицией, интеллектом.

Соглашусь, пренебрежение нормами морали, отсутствие эмпатии и другие “этические” критерии могут быть включены в клиническую картину психического расстройства.

**Но диагноз не ставится по единственному симптому.** Попытка представить отношения нормы и патологии как борьбу добра со злом — это даже не магическое, а сказочное мышление.

Я могу понять людей, которые бегут в сказочные миры прочь от опасной реальности. Могу понять и тех, кто видит в подлом, лживом, неверном или жестоком партнере нарцисса или психопата. Вас обидело не просто дурно воспитанное великовозрастное дитя (которое вы сами выбрали в партнеры!), а дитя проклятое. Или это был злой колдун. Или демон во плоти! Это один из способов вашей психики превратить неприятный или травматический опыт в сказочный сюжет. Хорошо, давайте расскажу вам страшную сказку.

Одна дорога из желтого-желтого кирпича ведет в желтый-желтый город. В желтом-желтом городе есть желтая-желтая улица. На желтой-желтой улице стоят желтые-желтые дома. В желтых-желтых домах живут желтые-желтые психопаты. И красные психопаты тоже живут. И зеленые пассивные агрессоры, и хамелионистые нарциссы, и невротики все в белом, и фиолетовые инфантилы (которым всё фиолетово).

Что-то не очень страшно. Действительно, ведь желтый-желтый город где-то там. И все эти цветные человечки тоже где-то там, за желтыми-желтыми полями и лесами. Аннет. Позвольте. Разве не живем мы в одном большом дурдоме, где по коридорам свободно слоняются уроженцы буйного отделения? Разве не имеют психи всех мастей прав и полномочий больше, чем здоровые граждане?

Вот некая Мария, вела свой уютный бложок для пары десятков читателей. И попался среди этих читателей слишком уж преданный фанат, который начал Марию преследовать.

Заявления в полицию не помогли. А попытка отпугнуть сталкера с помощью перцового баллончика привела к тому, что Мария сама оказалась на допросе. Ее отпустили, но сурово пожурили. А пару недель спустя журиль было уже некого. Фанат оказался фанатиком и принес Машу в жертву головам в голове. Приговор? Какой приговор? Признан невменяемым, то есть вменить какую-либо ответственность парнишке не представляется возможным. Да, условия на принудительном лечении не сахар, но ведь сама формулировка предполагает, что убийца сможет вылечиться, притом навсегда. И, исцелившись, может быть отпущен на волю без вреда для окружающих... Такова суровая реальность. Закон избыточно гуманен по отношению к душевнобольным. И это только верхушка айсберга. Потому что помимо классических психозов есть столько психических проблем, что психиатры замучились группировать их в спектры и регистры. И помимо маньяков из фильмов **есть немало абсолютно здоровых людей, способных причинить вам вред.** Им нельзя поставить диагноз, даже при всем желании.

Приведем и более страшный пример: растет количество преступлений, связанных с нарушением половой неприкосновенности детей. За десять лет (с 2010 по 2021) число таких преступлений в России почти удвоилось, в 2021 зафиксировано почти 17000 случаев [Протокол от 7 декабря 2022 года № 34 заседания Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав]. Кто же совершает подобные зверства? Педофилы? Оказывается, нет. Четверть преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения, каждое пятое — членами семьи. Преступники — люди без органических патологий, социализированы. И не факт, что они живут на социальном дне. Хотя вклад здесь вносит и общая безнадзорность, и социальная неустроенность, и низкий уровень интеллекта. Но главное — это общее чувство безнаказанности. Человек — животное социальное и нуждается в дрессуре. Пардон, в воспитании и морали.

**То, что человек вам вредит, не делает его больным. То, что человек вам удобен и полезен, не делает его здоровым.**

Например, партнер вас “гиперконтролировал, газлайтил, потом обесценил”. Он обязательно нарцисс? Никак нет. Человек часто злоупотребляет властью над партнером просто потому, что может. Возможно, он не читал “Маленького принца”, а вы прочитали и приняли слишком близко к сердцу сентиментальную цитату об ответственности перед питомцами. Будьте последовательны и прочитайте “Цитадель” того же автора. Что он говорил прирученным, но обманутым? “Сожалеть о полученных ранах — все равно что сожалеть о том, что родился на свет или родился не в то время. Прошлое — это то, что сплело твое настоящее. С ним уже ничего не поделаться. Прими его и не двигай в нем горы. Их все равно не сдвинуть с места”.

Об этом как-то не думают, торопясь одним махом объявить всех нехороших людей нарциссами или психопатами. Да, накипело, наболело. Но зачем шашкой махать? Вопрос не в том, что ярлыки вешать плохо. Наоборот. Наш мозг оперирует шаблонами, ярлыками, стереотипами. Для нас вполне естественно расставлять по реальности таблички с подсказками вида “сюда не ходи, туда ходи, с теми общайся, от тех убегай, этих спасай”. Плохо, когда шаблоны не работают, когда на клетке с верблюдом написано “лев”, а около отравленного колодца висит табличка “не плевать, пригодится”. Не стесняйтесь вешать ярлыки, но пусть это будут точные и полезные ярлыки, наклеенные разумом, а не эмоциями.

Конечно, вы можете воздерживаться от ярлыков и раздачи диагнозов и полагать, что в мире все равны. Но я оставляю за собой право с особым цинизмом разграничивать норму и патологию, особенно если речь идет о вашей безопасности. И, раз речь зашла о безопасности, нужно запомнить простое правило. **Иногда лучше бежать, чем говорить.**

В этой книге вы узнаете, что среди психопатов встречаются крайне миролюбивые существа. А среди нарциссов — особи, которые скорее причинят вред себе, чем кому-то другому. Другой вопрос, что часто увидеть различия между носителями разных диагнозов можно только на расстоянии. Если у вас есть хоть малейшее подозрение, что вы попали

именно к опасному психопату (а не безобидному невротiku), то рационально лишний раз перестраховаться. Пусть вас сочтут мнительным или слишком требовательным человеком, зато вы гарантированно сохраните здоровье, не повторите судьбу аспирантки питерского вуза или жертвы ревнивца, лишившейся рук.

Впрочем, для кого-то рисковать — более благородное дело, чем слушать голос разума. Их право. Более того, я расскажу вам про невротиков, которых иногда может буквально исцелить взаимная любовь и крепкие отношения. Да, невротиков сейчас не так много, но больше, чем кажется. Но что касается психопатов, нарушителей границ, пассивных агрессоров — морально приготовьтесь к жестким встречным манипуляциям.

**Не всякого человека нужно понимать, принимать, прощать.**

Нарушением этого правила грешит большинство жертв. Не только жертва, но просто любой человек может вдруг заявить: “Вот этот чудак делает мне плохо, создает проблемы, мотает нервы. Но я не буду на него злиться, потому что у него наверняка проблемы в семье, его в детстве неправильно уронили”. Или “ну она же многодетная мать-однодневка, она просто хочет, чтобы мы все тоже познали радость материнства и научились материться”. Многие склонны оправдывать измены партнера. Одно дело, если такой монолог-исповедь звучит в рамках психоанализа — я могу извлечь оттуда больше материала, чем из всех ваших сновидений. Другое — если человек молча замыкается в пространстве самообмана и романтизирует скотское к себе отношение.

Люди устроены гораздо проще, чем того бы хотелось некоторым романтичным натурам. Слезливая сентиментальность, разговоры о морали, многословные *благоглупости* — пудра для гниющего мяса души. Сколько раз ваши границы нарушались исключительно ради вашего же блага? Будем защищаться или глазки строить? Потратим еще полжизни на попытки понять чужую — и чуждую! — систему ценностей, на основании которой вас превращали в бесплатное прило-