

*Памяти Тани Добровольской*

*Ломать людям жизнь — восхитительно. Мне нужен вентиль, чтобы периодически спускать накопившийся пар. Для этого я порчу людям жизнь. Это занятие не противоречит действующему законодательству, его трудно доказать, и я невозбранно пользуюсь властью. Меня при этом совершенно не тревожит, что это нехорошо или может причинить боль<sup>1</sup>.*

М. Томас. Исповедь социопата.  
Жить, не глядя в глаза

*Единственный способ заставить женщин любить себя — это мучить их: более надежного я не знаю.*

Маркиз де Сад

*Да, мне нравится видеть, как эта благоразумная женщина, сама того не замечая, вступила на тропу, с которой возврата нет, как крутой и опасный склон невольно увлекает ее, заставляя следовать за мной. Ах, дайте же мне понаблюдать эту трогательную борьбу между любовью и добродетелью!<sup>2</sup>*

Шодерло де Лакло. Опасные связи

---

<sup>1</sup> Перевод А. Анваер.

<sup>2</sup> Перевод Н. Рыковой.

Я никогда никого не подпускал близко, все финтил да увливал. Конечно, я изображаю теплоту и дружелюбие. Но внутри меня всегда было пусто. Никакого сострадания, только небрежность — и так всю жизнь.

Энтони Хопкинс, актер

— Цель? — повторил Гирин вопрос.

Любезная и вместе с тем жестокая усмешка раздвинула хорошо очерченные губы Дерагази.

— Власть! Отрада власти над человеком... женщиной, которая иначе бы не покорилась. Чувствовать ее гибким стебельком, а себя ветром свободным, могучим. Захотел — и она упала, захотел — и отбросил носком ботинка, захотел — и приползет на животе, целуя руки...

Иван Ефремов. Лезвие бритвы

Сколько раз, черт подери, мне хотелось иметь возможность напасть на солнце, чтобы лишить его Вселенную или воспользоваться им, чтобы устроить всемирный пожар! Вот это были бы преступления, не то, что эти небольшие отклонения, которым мы предаемся и которые ограничиваются превращением дюжины тварей Божьих в комок земли.

Маркиз де Сад. 120 дней Содома

Всех объединяет ненависть.

Всех объединяет одно желание —

Убивать и насиловать всех иных и прочих.

Мне стыдно быть хорошим.

Егор Летов

Мне, дитя мое, известна лишь одна мораль: та, которая делает меня счастливым любой ценой, которая заключается в том, чтобы не отказываться ни от чего, что может увеличить мое счастье здесь на земле даже ценой разрушения, уничтожения счастья других людей. Человек, достаточно сильный, чтобы творить зло, не боясь возмездия, должен слушать только свои наклонности, а в человеке нет желания более острого и неодолимого, чем творить зло и угнетать окружающих, ибо эти порывы происходят от природы, скрывать же их вынуждает нас необходимость жить в обществе.

Маркиз де Сад. Жюстина,  
или Несчастья добродетели

Мораль — это слабость мозгов.

Артур Рембо. Одно лето в аду

Все, я думаю, согласны, что услаждаться деланием зла есть уже черта нечеловеческая. Это демоническое сладострастие не оставило Лермонтова до горького конца; ведь и последняя трагедия произошла оттого, что удовольствие Лермонтова терзать слабые создания встретило, вместо барышни, braveго майора Мартынова — как роковое орудие кары для человека, который должен и мог бы быть солью земли.

Владимир Соловьев. Лермонтов

...Вы прочитали первую книгу трилогии «Бойся, я с тобой», узнали об этапах деструктивного сценария, поняли, что рядом с вами — опасный человек, удалили его из своей жизни или собираетесь это сделать.

Казалось бы, можно уйти, восстановиться, зажечь счастливой жизнью и завершить изучение темы абьюза<sup>1</sup>. Пусть этим занимаются специалисты. Но все же я думаю, что никому из нас не помешает поосновательнее разобраться в деструктивных людях. Для личной безопасности нам стоит научиться быстро распознавать их и знать, как себя защитить. Говоря о защите, я имею в виду не противостояние таким людям, не включение в нездоровые игры, а в первую очередь, скорое и правильное прерывание контакта с ними.

И речь идет не только о романтических отношениях, но и всех прочих. Видеть и понимать мотивы деструктивных людей — значит, уберечь себя от опасных иллюзий, неоправданного оптимизма, научиться иначе реагировать на провокации и агрессию, от кого бы они ни исходили: от друга, коллеги, родственника, соседа, незнакомца.

А вот еще одна польза изучения темы абьюза. Расставшись с деструктивным человеком, многие переживают «откаты», когда им кажется, что они преувеличили тяжесть ситуации, поторопились с выводами, разрушили ценные отношения. А тут еще абьюзер на-

---

<sup>1</sup> **Абьюз** (от англ. abuse — жестокое обращение, издевательство) — моральное (психологическое, эмоциональное) насилие. Подробнее — первая книга трилогии «Бойся, я с тобой».

чинает пинговать<sup>1</sup>, и вы, привычно поверив ему, возвращаетесь туда, откуда с таким трудом и болью ушли.

Разобравшись во внутреннем мире агрессоров, вы уберезжете себя от мучительных сомнений. Вы уже не увидите любви в контроле и сахарном шоу<sup>2</sup>, страсти — в изнасиловании, заботы о вашем развитии — в разрушительной критике. Научившись правильно толковать слова и поступки абьюзера, вы быстрее почувствуете облегчение, освободитесь от чувства вины и сожалений о несложившихся отношениях, будете непреклонно отбивать попытки человека вновь возникнуть в вашей жизни.

А без знания теории можно годами и даже десятилетиями «всем перемучиваться снова, все передумывая вновь», анализируя череду странных, подлых и просто чудовищных поступков, но продолжать судить их с колокольни нормального человека — то есть «совершенно неверно истолковывать взаимодействие», говоря словами Сэма Вакнина, автора книги «Злокачественная любовь к себе: нарциссизм пересмотренный».

Я знаю, о чем говорю. Прежде чем я открыла для себя тему нарциссизма, у меня 20 лет не складывался пазл насчет истории, которую я пережила в ранней юности. Я читала всю доступную литературу, но так и не находила полного, исчерпывающего ответа

---

<sup>1</sup> **Пинг** — манипулятивная попытка агрессора вернуть жертву после разрыва или убедиться в том, что она готова это сделать («дернуть за леску»). Он предпринимает пинги, чтобы быть уверенным в том, что сохраняет контроль над жертвой. О пингах читайте в первом томе трилогии «Бойся, я с тобой».

<sup>2</sup> **Сахарное шоу невыносимой сентиментальности** — манипулятивное поведение деструктивного человека, когда он испытывает страх потери жертвы или наказания за свои поступки. Выражается в «подлизывании», заискивании, лживом раскаянии и т. д. Термин Сэма Вакнина. Подробнее — в первой книге трилогии «Бойся, я с тобой».

на вопрос: что же все-таки это было? И могло ли быть иначе, если бы я «правильно» себя вела?

И точно такими же вопросами — «зачем ему это?»... или даже такими — «зачееееем???» — мучаются многие из вас, потому что нормальному человеку невозможно самому дойти до понимания извращенной логики агрессора и его потребностей. Настолько они нам чужды и непостижимы. Вот почему о них стоит просто узнать, как о теореме Пифагора или законе Архимеда.

Третий важный резон прочитать эту книгу. Дело в том, что навскидку деструктивные люди могут выглядеть очень по-разному. Вы можете считать, что больше не наступите на те же грабли, и действительно наступить на другие. Например, пострадав от человека с выраженными нарциссическими чертами, читательница встретила социопата и далеко не сразу поняла, что перед ней примерно то же самое. Немало людей, обжегшись на классических надменных нарциссах, оказываются уязвимы перед нарциссами другого типажа: «бедненькими», умоляющими спасти их и смотрящими снизу вверх — до поры до времени. Вот и пишут мне читательницы:

«Первый муж был психопатом, после развода снова вышла замуж, и второй ведет себя так же, только без излишней эмоциональности по типу катания по полу и рыданий. Может, дело во мне? Потому что два разных мужчины и две идентичные ситуации».

И четвертый довод в пользу прочтения этой книги: знание особенностей разных деструктивных людей поможет вам спланировать правильную стратегию выхода из отношений, если вы все-таки в них угодили. Проанализировав психологический портрет своего абьюзера, вы сможете заранее предположить, какими могут быть осложнения при расставании и обезопасить себя, насколько это возможно. К сожалению, большинство людей часто недооценивают потенци-

альную опасность. А потом мы слышим шок-новости о том, на что пошел очередной агрессор, «наказываемая» собирающаяся сбежать или сбежавшая жертва.

Эту книгу я постаралась написать так, чтобы вы смогли быстро разобраться в «причудливом» внутреннем мире вашего «многогранного», «загадочного» и «непостижимого» абьюзера и понять, что этот мир не является таковым даже отдаленно. Когда приходит это понимание — иллюзии, как правило, испаряются на глазах, а это облегчает и ускоряет ваше выздоровление.

...Некоторые из вас читали эту книгу в версии 2017 года. В 2021 году я решила ее переписать, сделав еще больший упор на тему безопасности. К этому меня побудила трагедия моей хорошей знакомой Тани Добровольской, доброй девушки и талантливого дизайнера одежды. 18 декабря 2020 года она была расстреляна мужем на глазах у маленькой дочери. За две недели до официального развода. Ей было 37 лет, и всего за 10 месяцев до этого она буквально сбежала из этого брака...

После того, как я пережила первый шок и острое горе, пришло ощущение необратимой несправедливости. Затем был период какой-то особенной горечи, я вела внутренние диалоги с Таней, как бы просила ее быть осторожней тогда-то и тогда-то... не делать того-то... понимаю, что так работают защитные механизмы, когда психика стремится переиграть случившееся, ищет соломинку опоры в океане непредсказуемости. Сейчас осталось чистое чувство утраты и горячее желание по максимуму уберечь вас от подобного. Настолько, насколько это возможно...

Я традиционно благодарю моих читателей. Своими историями вы помогаете мне глубже разобраться в этой нелегкой теме. И как всегда, большое спасибо моей подруге и единомышленнице, психологу Наталье Рачковской, которая нашла время прочитать черновик этой книги и подсказать мне немало толкового.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

### ДЕСТРУКТИВНЫЕ ЛЮДИ:

КТО ОНИ ТАКИЕ? ..... 13

Социопаты..... 19

Нарциссы..... 56

Параноиды ..... 81

Эмоционально нестабильные ..... 101

Гибриды ..... 113

Как понять, что человек опасен ..... 124

Как уходить от особо опасных агрессоров..... 135

## ГЛАВА ВТОРАЯ

### ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ

ЕСТЬ ОТВЕТЫ..... 141

Ведал ли он, что творил? ..... 145

Сожалеет ли он, что причинял мне боль?..... 149

Понимает ли он, что с ним что-то не так? ..... 151

Хотел бы он чувствовать так же, как и мы?..... 153

Какие эмоции он испытывает?..... 155

Каковы их самые большие страхи? ..... 159

Почему он так агрессивен?..... 161

Почему он раздувает скандал

на ровном месте?..... 170

Любил ли он меня? .....	172
Что он чувствует, когда ему признаются в любви? .....	181
Что он чувствует, когда сам говорит нам о любви? .....	185
Есть ли люди, к которым он относится хорошо? .....	189
Как у него получается воздействовать на меня гипнотически? .....	192
Зачем ему столько женщин? .....	195
Почему он так ревнив? .....	219
Почему он врет и фантазирует? .....	223
Правда ли, что психопат раскрывает нашу истинную суть? .....	238
Почему все верят психопату, а не мне? .....	247
Почему он распугивает вокруг меня людей? ....	262
Почему он запрещает мне рассказывать о наших отношениях? .....	265
Почему он таким стал? .....	266
Может ли психопат вырасти у нормальных родителей? .....	271
А может, он пережил душевную травму? .....	273
Доктор, это лечится? .....	276
Как понять, он нарцисс или травматик? .....	290
Почему у него такая странная сексуальность? ..	292

## **ГЛАВА ТРЕТЬЯ**

### **СУДЬБА ПСИХОПАТА .....**

329

Детство и отрочество психопата. ....

335

Психопат женится. ....

348

Психопат разводится. ....

366

Психопат «дружит». ....

371

Психопат шутит. ....

379

Карьера психопата.....	387
Психопат творит.....	407
Психопат и деньги.....	415
Зрелость и старость психопата.....	419

## **ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ**

<b>ОСТАВАЙТЕСЬ ЛЮДЬМИ.....</b>	<b>427</b>
--------------------------------	------------

Полезная информация.....	437
--------------------------	-----