

ТАНЯ ТАНК

БОЙСЯ. Я С ТОБОЙ



СТРАШНАЯ КНИГА О РОКОВЫХ И НЕОТРАЗИМЫХ

ТАНЯ ТАНК

БОЙСЯ. Я С ТОБОЙ



СТРАШНАЯ КНИГА О РОКОВЫХ И НЕОТРАЗИМЫХ

Таня Танк

Бойся, я с тобой

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

«...Эти с виду вежливые и предупредительные люди очень коварны. Один из них рассказал: „Если я хочу кого-нибудь убить, я постараюсь сблизиться с этим человеком, войти в доверие. Я буду рядом с ним день и ночь, буду делить с ним радость и горе, буду вместе с ним есть и пить, работать и отдыхать, и это может длиться много месяцев. Я назову его другом и буду ждать подходящего момента, чтобы сделать то, что задумал“.

(Эрих Фромм о племени добуа, «Анатомия человеческой деструктивности»)

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 предьявить, злиться, срывается и моментально проигрывает на контрасте с великодушным всепонимающим соперником. Подстройка на грани фантастики, ты попадаешь в отдельный ВАШ 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, внезапно пересыхает русло обильных смс-ок, и когда я все-таки дозваниваюсь, он мнется 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 ЖЖ и изучал меня – невозможно».

(история из Интернета)

-

«Существо жестокое и зловерное, неужели не перестанешь ты преследовать меня? Мало тебе того, что ты измучил меня, опозорил, осквернил? Ты хочешь отнять у меня даже покой могилы? Как, и в этой обители мрака, где бесчестье заставило меня похоронить себя, нет для меня отдыха от мук и надежды?»

(Шодерло де Лакло, «Опасные связи»)

-

«...так вот итоговая ситуация – я ему не просто враг, он меня ненавидит настолько, что готов убить, если б не боялся последствий. Скачал у меня из компа следы моей личной жизни пикантного содержания – и шантажирует, запугивает. Говорит: «Ты вообще живешь только моей милостью». Я увидела человека, который не просто меня ненавидит – как свой провал – я увидела своего потенциального убийцу».

(история из Интернета)

-

Паратов (показывая обручальное кольцо). Вот золотые цепи, которыми я скован на всю жизнь.

Лариса. Что же вы молчали? Безбожно, безбожно! Поглядите на меня. «В глазах, как на небе, светло...» Ха, ха, ха!(Истерически смеется.) Подите от меня! Довольно!»

(Александр Островский, «Бесприданница»)

—

«Работала я с одной милой женщиной, она была моим начальником. Блестящая, худенькая, модная, секси, душа компании. А потом наша Галя... повесилась. Ага, не вынесла ежедневных «ты – ничтожество, страшко с кривыми ногами, да на тебя ни один мужик не посмотрит!» Я не повесилась. Но мысли о самоубийстве приходили в голову весьма регулярно все восемь лет брака».

(история из Интернета)

—

«— За вами 43 тысячи, граф, – сказал Долохов и потягиваясь встал из-за стола. – Когда прикажете получить деньги?»

Ростов вспыхнув, вызвал Долохова в другую комнату.

– Я не могу вдруг заплатить всё, ты возьмешь вексель, – сказал он.

– Послушай, Ростов, – сказал Долохов, ясно улыбаясь и глядя в глаза Николаю, – ты знаешь поговорку: «Счастлив в любви, несчастлив в картах». Кузина твоя влюблена в тебя. Я знаю.

«О! это ужасно чувствовать себя так во власти этого человека», – думал Ростов. Ростов понимал, какой удар он нанесет отцу, матери объявлением этого проигрыша; он понимал, какое бы было счастье избавиться от всего этого, и понимал, что Долохов знает, что может избавить его от этого стыда и горя, и теперь хочет еще играть с ним, как кошка с мышью.

– Твоя кузина... – хотел сказать Долохов; но Николай перебил его.

– Моя кузина тут ни при чем, и о ней говорить нечего! – крикнул он с бешенством».

(Лев Толстой, «Война и мир»)

—

«Сейчас моя подруга находится в таких отношениях, и летом у неё диагностировали рак, была операция и предстоит ещё одна. Совсем молодая, 42 года, трое старших детей, и маленькая дочь, их общая... Она всё понимает, но рвать с ним не хочет. Он для неё один – до гробовой доски!»

(история из Интернета)

—

«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 соскучилась! 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 ее 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)

...Пока остановимся. И так очевидно, к какому финалу приводит тесное общение с Роковой Личностью и что более позитивные расклады в принципе невозможны. **Разрушенные связи с близкими, крушение планов, полная дезориентация и душевная**

опустошенность, в хлам убитая самооценка, профессиональная импотенция, моральное и финансовое банкротство, тяжелая болезнь и даже смерть – вот та страшная цена, которую рано или поздно платит каждый, павший жертвой чар Неотразимого Человека и вовремя не выбравшийся из трясины.

Роковая Личность совсем не обязательно является в образе женщины вамп или импозантного плэйбоя. Чудовище может приблизиться к вам под видом «смешной девчонки», «рассеянного с улицы Бассейной», «тридцати трех несчастий», «вечного странника», «серой мыши»... У них тысячи масок, и все они нашим героям – нет, антигероям! – к лицу. Потому как лица, то есть, личности, у них нет, так что эти безликие люди могут загримироваться под кого угодно. Хамелеоны в чистом виде.

«Они необыкновенно, магнетически привлекательны – для тех, кто столкнулся с ними первый раз, – пишет о черной магии Роковых Личностей блогер lili dunkerk. – Это разрушители семей и нарушители общественного спокойствия. Их осыпают золотом. Ради них бросают семьи, продают государственные тайны, предают друзей и себя. Из-за них просаживают состояния, убивают, спиваются и вешаются, их душат в ревнивой истерике. Им посвящают стихи и песни, с них пишут картины. Часто они кажутся загадочными. В них словно есть какая-то чарующая и ужасная тайна, которую хочется разгадать. А на деле нет никакой тайны: они либо поступают в соответствии с соображениями шкурной выгоды, либо играют роль. Их внутренний мир не сложнее, чем у ржущей диким хохотом обкуренной гопоты в подворотне: инстинкт самосохранения, половой инстинкт и любовь к себе, драгоценному».

Наша, «нормальных» людей, беда – в том, что мы отрицаем существование Роковых Личностей или же считаем, что слухи об их жертвах и разрушениях сильно преувеличены. То есть, мы беспечны.

Вторая наша ошибка – мы истолковываем намерения и мотивы хищников, исходя из своих представлений о добре и зле, а также собственного, зачастую позитивного, опыта отношений с людьми. Мы упорно отказываемся верить в то, что подлые и даже чудовищные поступки совершаются вовсе не во имя великой любви, верной дружбы и прочих высоких чувств, как нам внушают Роковые Люди, а диктуются их ненавистью, безжалостностью и злонамеренностью. Мы почему-то до последнего готовы выступать адвокатами этих дьяволов в человеческом обличье и считать Печорина – глубоко и остро чувствующим «лишним человеком», Зилова – несчастным заблудшим порождением социалистической системы, Паратова – чуть ли не страдальцем, вынужденным пожертвовать любимой женщиной перед угрозой разорения, Долохова – блестящим и дерзким, пушкинского Германна и виконта де Вальмона – беззаветно влюбленными... То есть, мы слепы.

Третья наша ошибка (и, пожалуй, вина) в том, что мы совсем мало сочувствуем жертвам Неотразимых. Почему-то эти – как минимум, добрые и искренние – люди вызывают у нас легкое презрение. Мы посмеиваемся над наивностью княжны Мери, многолетним терпением Галины Зиловой, «простотой» и открытостью Ларисы Огудаловой, «слабоволием» Дмитрия Санина. Мы считаем, что Долохов преподал Николаю Ростову хоть и жестокий, но отличный жизненный урок («не будет в карты играть!»), а Печорин – поставил на место «посредственность» Грушницкого. То есть, мы отчасти жестоки.

Сумма этих ошибок порождает в нас самонадеянность и преступный оптимизм. Мы

уверены, что обладаем «иммунитетом» против Роковых Личностей. Ведь мы не вчера на свет родились, кое-что повидали, отлично знаем людей, и с нами эти штучки точно не пройдут. Увы, пройдут, и на первом этапе общения – с вероятностью 99,99 %.

«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, любовь к детям и животным, – пишет немецкий философ и психоаналитик Эрих Фромм. – Наивная уверенность, что порочного человека легко узнать, таит в себе величайшую опасность: она мешает нам определить порок еще до того, как личность начнет свою разрушительную работу».

«Большинство из них не выделяются из толпы, и легко скрываются за маской Здравомыслия. Им легко 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-криминолог Харви Клекли в книге «Маска нормальности». – В битве психопата за место под солнцем будут жертвы. И в большинстве своем это будет не противники, а те, которые ошибочно сочли себя друзьями, возлюбленными или близкими... или даже просто случайные попутчики. Это социальные хищники, которые очаровывают, используют в собственных целях людей и безжалостно пробивают себе дорогу, оставляя за собой широкий след из разбитых сердец, несбывшихся надежд и пустых кошельков. Начисто лишены 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 интересоваться, 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».

Таким образом, **стать жертвой Рокового может любой из нас.** Исследователи утверждают, что для этого хищнику достаточно назначить нас на эту роль, а там найдутся и подходы, и средства, и методы. Развенчивают ученые и миф о том, что для своих жестоких игр агрессоры выбирают забитых, слабых, мазохистичных и надломленных людей. Все с точностью до наоборот! У Роковых отменный вкус. Их интересуют умные, яркие, сильные, успешные, искренние, тонко чувствующие, а главное – счастливые и оптимистичные люди, полные желаний и жизненных сил.

Но в чем загадка жестокой магии Роковых Личностей? Зачем они столь коварно нас обманывают? С какой целью так больно дергают за тончайшие струны душ, 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 Роковой Личностью, будь то любимый человек, друг, коллега, начальник или соседка.

Если вкратце, то ответы таковы.

* Сердце в виде мышечного органа, перегоняющего кровь, у Неотразимого Человека есть, но такая опция, как способность любить и сострадать, в нем не предусмотрена.

* Эмоции? Да, «их есть у него», но спектр крайне ограничен и сплошь деструктивен: всепоглощающая зависть и лютая ненависть. Их душу разъедает непреходящая тревога, которая часто переливается через край гневом и яростью. **Они разрушители.** В первую очередь, своей жизни. И во вторую, всех и вся, кто им это позволит с собой проделать.

* **Они прекрасно ведают, что творят**, или, по крайней мере, догадываются, что делают что-то не сильно доброе. 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.**

* Что им от нас надо? Еды. Очень много и постоянно. Да-да, Неотразимые Личности – вампиры. Двунogie хищники. Агрессоры. На языке специалистов – **психопаты, социопаты, люди с антисоциальным расстройством личности.** С легкой руки доктора психиатрии Мари-Франс Иригуайен их стали именовать еще и **«перверзными нарциссистами»** (в другом переводе – «извращенный самовлюбленный человек») – за дьявольский талант перевернуть ситуацию с ног на голову и внушить жертве, что черное – бело («перверзный» – от латинского *pervertere* – «перевернуть, вывернуть, извратить»).

А не так давно канадские психологи Делрой Паулус и Кевин Уильямс ввели для таких людей новое определение – **«темная триада»** (*dark triad*). В принципе, ничего принципиально нового в нем нет, поскольку канадцы относят к «темнотриадникам» носителей уже приведенных выше качеств:

– психопатических (склонность к нарушению и пренебрежению социальными нормами, импульсивный поиск острых ощущений, себялюбие, бессердечность, отсутствие сожаления после причинения вреда другим людям, неспособность формировать близкие эмоционально теплые отношения),

– нарциссических (напыщенность, склонность к самовозвеличиванию, неспособность понять чувства и интересы других),

– макиавеллических (склонность к манипулированию и использованию окружающих в своих интересах, пренебрежение моральными нормами, лживость, мошенничество, стремление достичь собственных целей любой ценой, невзирая на интересы окружающих).

Таким образом, Роковые Личности в той или иной мере сочетают в себе черты психопатов, перверзных нарциссистов и макиавеллистов. Нюансы не так важны. Важно то, что наши антигерои обладают тремя ключевыми в деле «погубления» качествами:

– дьявольским и абсолютно лицемерным обаянием (его природу мы разберем в главе «Обольщение»),

– садистской безжалостностью и полной бесчувственностью, которая и позволяет шаг за шагом разыгрывать продуманную партию по уничтожению «врага» – так называемого любимого человека, друга, коллеги.

– абсолютной бессовестностью, а, значит, отсутствием даже малейшего раскаяния в содеянном.

Таких людей среди нас – около 4 %, и на трех перверзных нарциссистов приходится

лишь одна нарциссистка.

Чудовища? Монстры? Исчадия ада? Что тут лукавить, соблазн назвать их так – и еще похуже – очень велик. Но не стоит думать, что Роковым Личностям очень уж сладко живется. Эти роботы-разрушители в обличье обаятельных и чутких (поначалу!) людей обречены на бессмысленное, серое существование, лишённое самореализации, творчества, любви, дружбы, тепла (хотя справедливости ради стоит сказать, что они сожалеют об этом лишь наплывами, обычно же, наоборот, презирают «нормальных» людей, а по поводу себя и своей роли в мире преисполнены злорадного торжества). Пейзаж их душ незатейлив и мрачен – то ад извергающегося вулкана, то выжженная, засыпанная пеплом, долина.

Поэтому, пожалуй, их можно пожалеть. Но делать это стоит, лишь оказавшись на безопасном расстоянии – то есть, окончательно и бесповоротно порвав с ними. 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 и самонадеянность. **Растопить ледяные сердца Роковых Личностей невозможно.** Нечему в них оттаивать. Бегите. Сегодня же, прямо сейчас.

Все еще не убедила? Думаете, преувеличиваю? Пугаю страшилками из учебника психиатрии? Тогда, возможно, с вашими сомнениями покончит голос с «той стороны баррикад». Вот что пишет в книге «Злостная любовь к себе» израильский журналист Сэм Вакнин, на весь мир признавшийся в своем злокачественном нарциссизме:

«– Могли ли вы противостоять проливному обаянию, язвительному интеллекту, детскому личику, «потребности быть защищённым», 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»?

– Чували ли вы, что Оно было пустышкой – даже несмотря на учёные 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?

Чеговы ищете и как убедить вас, что вы этого не получите?»

И последнее. Если вы продолжаете считать, что размеры зла, которое несут людям Роковые Личности, преувеличены, времена Яго и Вальмонов миновали, да и вообще таких «аццких дьяволов» 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 свою Роковую Личность.

Но все же – не будьте беспечны. Помните о четырех процентах. Это совсем не мало, если учесть, что Неотразимые – настоящие многостаночники, которые «ведут» параллельно несколько жертв, то и дело закидывая наживку везде, где только можно. И так на протяжении всей жизни! А теперь представьте, как при таком «интенсиве» стремительно возрастают ваши шансы стать объектом их недоброго интереса...

Партитура для жестокого романса

Итак, цели двуногих хищников ясны: им нужна пища в виде моральных, физических и материальных ресурсов, производимых «нормальными» людьми. Поэтому, пока мы радуемся жизни, занимаемся любимым делом, принимаем и дарим любовь, общаемся с друзьями, вечно голодные Неотразимые рыскают среди нас в поисках еды.

Ее кругом изобилие, и хищник едва успевает сглатывать слюну. Но... видит око, да зуб неймет. Купить-то эту еду не на что: вместо души – черная дыра.

У «нормальных» людей – коих, напомним, 96 % – ресурсами принято обмениваться. Но нарциссиста интересует исключительно игра в одни ворота. Поэтому, потерпев неудачу при первых попытках отжать ресурс нахрапом (при условии, что у него на это достаточно смелости, что редкость), хищник приходит к пониманию, что с людьми надо работать «мягшее».

«Не хотите делиться едой по-хорошему – возьму хитростью», – рассуждает он и вновь выходит на тропу войны. Но боевые действия ведет уже иначе, на первых порах тщательно маскируя их под любовь, дружбу, сотрудничество и прочие конструктивные взаимоотношения. Цель – полное подчинение жертвы и последующая «большая жратва», т. е. безжалостная всесторонняя эксплуатация вплоть до уничтожения.

Со зловещей улыбкой Неотразимый потирает руки: из этих лап не вырваться даже самой сильной жертве! «Сначала хорошенько опутаю и усыплю ее бдительность, – прикидывает он. – Для этого придется немного полицедействовать, но разве стоит останавливаться перед средствами, если они оправданы величием цели?»

Когда жертва выкажет надежные признаки привязанности, окачу ее холодным душем. То-то же смешная физиономия у нее будет в этот момент! Рассердился – прикинул, что нечаянно направил на нее холодную струю и до поры до времени затаюсь. Стерпит – оставлю на пару дней подумать над моим загадочным поведением, после чего почешу за ушком и дам сахарку. А как разомлеет – опять контрастным душиком пройду. Для закрепления реакции. И так до тех пор, пока не уяснит: ее единственное предназначение на этой земле – по щелчку моих пальцев занимать место у ноги и давать мне все и так много, как я захочу. Ее чувства? Вот уж плевать на них хотелось.

А будет фордыбачить – лишу высочайшего благоволения. Отброшу. На какое-то время. Но ей объявлю, что навсегда. Как они жалки, эти влюбленные, «чувствительные» простачки, как зависимы и ведомы. На то и расчет. Пусть приползет на коленях по булыжникам – может, тогда и позволю облобызать край моих одежд. А как надоест, выкину на помойку». Вот примерная партитура, по которой нарциссисты «поют» свои «жестокие романсы».

«Зачем я играю? Потому что могу, – поделился со мной знакомый литератор, причисляющий себя к нарциссистам-психопатам. – 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».

В арсенале наших героев – десятки и даже сотни разных «эксклюзивных» штук,

«авторских» придумок, с помощью которых они последовательно и хладнокровно делают положение жертвы невыносимым. Но, как ни крути, все эти сценарии сводятся примерно к одной схеме:

Этап первый. Разведка. Цель: «кастинг» на роль жертвы, сбор информации, выявление ее интересов и ценностей. На этом этапе Неотразимый делает окончательный выбор и максимально точно подбирает маску для оболыщения жертвы.

Этап второй. Оболыщение. Цель: вызывание сильной привязанности (любви) и психологической зависимости. Часто на этом этапе Неотразимому удается повязать жертву и прочими обязательствами – для надежности.

Этап третий. Пробы Пера. Мало заметные для жертвы проверки, насколько хорошо она охмурена. Цель: определение готовности «клиента» к Ледяному Душу – этапу, утверждающему власть хищника.

Этап четвертый. Ледяной Душ. Первая явная жестокая выходка, шокирующая жертву и заставляющая ее сильно страдать. Цель: продемонстрировать, кто в доме хозяин, испугать жертву, внушить ей чувство вины, вызвать желание искупить ее, вынудить плясать под свою дудку.

Этап пятый. Закручивание Гаек. Цель: возвращение и удержание жертвы на условиях хищника.

Этап шестой. Соковыжималка. Безжалостная эксплуатация с постоянным отбрасыванием-приближением жертвы. Цель: максимально возможный «отжор» нарциссического ресурса.

Этап седьмой. Утилизация и Генеральная Уборка территории от следов вынесенного мозга. Цель: избавиться от «отработанного материала», сохранив в глазах общественности собственный безупречный имидж.

Этап восьмой. Пляска на Костях. То есть, разнообразная и изощренная «мстя». Используется, если жертва проявила непокорность или перешла в наступление. Цель: убедить окружающих в своей благонамеренности, усмирить «болтливую» и «неадекватную» жертву.

Иногда пляска на костях устраивается перверзником единственно «из любви к искусству». Или «для смеха». Пожалуй, месть – одно из немногих занятий, вдохновляющих их в этой жизни. И в этом они невероятно изобретательны.

А теперь давайте посмотрим на Роковую Личность «в деле» и подробно разберем каждый из этапов патологического сценария, в который она вовлекает жертву.

Часть первая. Кругами ада.

Круг первый. Разведка

*«Рок приходит не с грохотом и громом,
А так: падает снег,
Лампы горят. К дому
Подошёл человек».*

(Марина Цветаева)

*«Ты виноват лишь тем,
Что хочется мне кушать».*

(Иван Крылов)

*Ich spüre Dich
Ein Raubtier das vor Hunger schreit
Witter Ich Dich meilenweit
Du riechst so gut
Ich geh Dir hinterher
Gleich hab Ich Dich
(Rammstein)
(Я иду по твоему следу —
Хищник, рычащий от голода.
Ты так приятно пахнешь,
Я иду по твоему следу
Скоро ты будешь моей).*

Цикл начинается с того, что у Рокового возникает необходимость в новой жертве. Он прикидывает, кто бы мог сгодиться на эту роль и «перелопачивает» список потенциальных кандидатов. Как это происходит?

Например, в Сети вас френдит человек, с которым вы, возможно, перекинулись парой реплик на общей виртуальной площадке. Или который просто заглянул в ваш профиль и счел вас достойным своего внимания.

Вслед за этим новый френд инициирует переписку – по первым признакам совершенно обычную. Просто и искренне он говорит, что вы ему интересны, и он хотел бы с вами подружиться. Вы обычно не против – да и чем может быть опасно общение с виртуальным френдом, которое может быть прекращено в любой момент?

Роковая Личность, которая на тот момент совсем вам таковой не кажется, вываливает на вас свои проблемы, загружает «исканиями». Подаются они под соусом тотальной несчастья, непонятости миром и людьми. Вам исповедуются. У вас просят советов. Настойчиво приглашают поделиться опытом. Делают намеки, что именно вы можете помочь ему выйти на новый профессиональный и личностный уровень. И, конечно, вам за это страшно признательны, неустанно благодарят и восхищаются вашими добротой, чуткостью, мудростью и так далее. Рассказывает мой респондент Яна:

«Вадим нашел меня на форуме автомобилистов, у нас были машины одинаковой марки. Он добавил меня в список друзей, пояснив, что ему близки взгляды, которые я высказываю в

топиках. Он стал писать мне private сообщения, но с обсуждения автомобильных тем быстро перешел к рассказу о своей несчастливой, лишенной радости и тепла жизни, потере ориентиров. Он просил помочь ему разобраться в себе. Я не видела причин отказать в этом парню, который демонстрировал ко мне искреннее уважение и даже почтительность, не делая никаких намеков на развитие отношений в другом ключе».

Если знакомство происходит в реале, то первое время Неотразимый нарезает около вас круги – пока в довольно медленном темпе и на приличном удалении. Но интерес с его стороны – с виду очень уважительный – заметно нарастает. Вот как описывает мой респондент Светлана первые шаги, предпринятые Ольгой:

«После окончания вуза я устроилась на работу в одну фирму, где сблизилась с Олей – нескладной, веселой, искренней девочкой моих лет, немного наивной и мечтательной, простой и дружелюбной. У нее была очень милая улыбка. Вообще, она была такая незатейливая, что называется, «от сохи».

Сначала Олины комплименты были довольно сдержанны. «А ты интересная», «Надо же, как много ты знаешь», «С тобой, оказывается, интересно поспорить», «Ты и это знаешь? Вот это да!» Она постоянно находила общие темы для разговора, звала то попить чаю, то сбегать на перекур. То есть, вся инициатива сближения исходила от нее».

С первых встреч не распознал в Алине будущей мучительницы и мой респондент Григорий:

«Приятельница попросила меня помочь с пиар-кампанией ее знакомой Алине, открывшей небольшой магазин одежды. Она привела на встречу девушку в непритязательном джинсовом костюме, практически без макияжа. На протяжении встречи Алина не сказала практически ни слова, лишь изредка вскидывала на меня глаза, что-то сбивчиво твердила о моем высоком профессионализме и тут же стремительно их опускала. Она показалась мне очень застенчивой, стыдливой и чуть ли не целомудренной.

Затем через нашу общую приятельницу она начала вызывать меня на встречи – якобы для обсуждения деталей будущей пиар-кампании. Но во время совместных бизнес-ланчей Алина продолжала молчать, на мои вопросы отвечала односложно и была словно чем-то смущена. Поэтому, в основном, я общался с нашей общей приятельницей, лишь обмениваясь с Алиной взглядами. Так прошло пару месяцев».

Примерно в том же духе обрабатывал респондента Инну «роковой» Олег:

«Мы время от времени пересекались в одной творческой тусовке. И часто я слышала, как Олег расхваливает меня перед общими знакомыми, или же до меня доходила информация об этом. «Если бы у меня была такая девушка, как Инна... Если бы я был столь талантлив, как Инна... Если бы она была столь привлекательна, как Инна...» Это длилось примерно полгода. При этом он общался со мной без всякого романтического подтекста. У меня и мысли не было, что он влюблен и хочет сблизиться».

Как видим, Роковая Личность не кидается в бой, очертя голову. Она подбирается к вам «на мягких лапах». Также не бросается она и на первый встречный объект – разве что с крайней голодухи. Она подыскивает нечто достойное, неспешно сканируя потенциальную жертву. Вспомним «прекрасного принца», специализирующегося на замужних женщинах

(история приведена в эпитафии). Прежде чем подкатить к жертве, он целый год следил за ее ЖЖ. Впрочем, такая неспешность, возможно, объяснялась еще и тем, что в тот момент он плотно «работал» с другой жертвой. Если альтернативного поставщика нарциссического ресурса у хищника на данный момент нет, он разрабатывает новых жертв более активно. Голод не тетка, сами понимаете.

В любом случае, прежде чем перейти в наступление, Неотразимый тщательно собирает о вас информацию.

«Я иной раз поражалась Олиной осведомленности, – рассказывает Светлана. – Она обожала собирать обо всех информацию, пыталась обаять каждого и выпытать что-то личное. Так, про запас. Меня удивило, что в соцсетях она постоянно заходила на странички тех, кого в ее жизни след простыл лет так пять назад. Потом выяснилось, что у нее аккаунты во всех соцсетях. Она активно френдилась людям и вступала в переписку. При этом говорила мне: учись так делать, мол, это потом пригодится».

А вот какую серьезную подготовительную работу провел в отношении респондента Анастасии «роковой» Николай:

«Больше полугода мы пересекались с Николаем в спортклубе, просто обмениваясь приветствиями и ничего не значащими фразами. Но вот я обронила, что нашла более высокооплачиваемую работу в соседнем городе, всю рабочую неделю буду проводить там, поэтому в спортклуб буду приходить лишь в воскресенье. Вот тогда-то он впервые спросил, как меня зовут, разыграл удивление моей незамужностью и попросил номер телефона».

Потом, когда мы начали общаться ближе, Николай рассказал, что все эти месяцы собирал обо мне информацию – вплоть до разговора с бабушками у моего подъезда и изучения моих френд-листов в соцсетях. Он узнал, откуда я появилась в городе, как давно, где и кем работаю, кто мой бывший муж и когда мы развелись...

Мне это сразу не понравилось, я почувствовала себя выбранной каким-то неестественным способом, усмотрела расчетливость в его действиях. Словно Николай не влюбился в меня естественно, а увидел меня подходящим объектом и готовил операцию по захвату. Там, где, на мой взгляд, должны были быть чувства, эмоции, я обнаружила продуманность и наличие стратегии».

Как видим, на стадии Разведки Роковая Личность не стремится общаться с вами тет-а-тет. Чтобы жертва не почувствовала неладное раньше времени, на этом этапе, как правило, поблизости маячит кто-то из «подельников» Неотразимого, не подозревающих о своей роли в начавшейся кампании. Роковой держит себя с вами как сама галантность, сама предупредительность, сама услужливость... Но: чисто по-приятельски.

«Довольно скоро у меня возникли проблемы с автосервисом, где несколько лет обслуживали мою машину. Вадим тут же предложил воспользоваться услугами фирмы, в которой обслуживают его авто, – рассказывает Яна. – При этом с ходу выхлопотал для меня VIP-карту с существенной скидкой. Он говорил, что в этом автосервисе обслуживаются многие наши форумчане, и мы сможем все вместе регулярно пересекаться там».

При этом Вадим не искал способа увидеться со мной наедине. Мало того, как-то он ни с

того ни с сего прислал мне фото «своего типажа» – актрисы с внешностью, прямо противоположной моей. Он вел себя так, словно искал исключительно «общения» – он часто употреблял это слово».

«Когда я переехала на новое место, Николай вызвался повесить гардины, – рассказывает Анастасия. – Потом мне назначили лечение, и он предложил делать мне уколы. У меня разболелась спина – он сказал, что пиявки творят чудеса, и ему вот-вот привезут партию из Москвы. Он приезжал ко мне в соседний город через день, но никаких симпатий ко мне как к женщине не выказывал, просто пил чай и расспрашивал, расспрашивал... «Изучал» – он сам потом так сказал. Это длилось два месяца».

Итак, Неотразимый не бросился на вас с бухты-барахты. Он выбирал. Наверно, вам интересно, почему он остановился именно на вас?

* *«Нарцисс обязан иметь лучшего, самого блестящего, потрясающего, талантливого, яркого, ошеломляющего партнера во всём мире, – пишет Сэм Вакнин. – На меньшее он не согласен».*

* *«Выбор объекта нередко оказывается нарциссическим – выбирается привлекательный «партнер-трофей», чья основная психологическая роль заключается в том, чтобы поддерживать нарциссизм субъекта, вызывая зависть окружающих, – считает английский психиатр-психотерапевт, автор книги «Нарциссизм» Джереми Холмс.*

* *«Представление о себе нарциссической личности требует, чтобы его объект любви был также идеализирован окружающими, – считает и доктор психологии, американский психоаналитик Сэнди Хотчкис, автор книги «Адская паутина. Как выжить в мире нарциссизма». – С этой целью нарциссической личности нужно выбрать человека, который был бы красивым, умным, успешным или по какой-то иной причине пользовался всеобщим признанием в силу своей исключительности. Нарциссическая личность стремится «экспроприировать» и присвоить эти замечательные качества, которых нет у нее самой.*

* *«Чаще всего жертвами становятся люди, полные энергии и имеющие вкус к жизни, – пишет доктор психиатрии Мари-Франс Иригуайен, автор книги «Моральные домогательства: скрытое насилие в повседневности». – Агрессоры будто стараются завладеть хоть частью этой жизненной силы. Блага – в основном, нравственные качества, которые трудно украсть: радость жизни, чувствительность, легкость общения, способность к музыке и литературе».*

* *«Партнер нарцисса должен обладать качествами и достижениями, которые будет не стыдно демонстрировать окружающим, – пишет психиатр, доктор медицинских наук Елена Емельянова.*

Роковой ищет не только яркого и «достойного», но и психологически сильного партнера. Распространенное мнение о том, что мучитель вербует жертв из числа затюканных людей, не соответствует истинному положению дел.

«Любой способ строить созависимые отношения, доведенный до крайности, сводится к тому, что психологическая территория партнера оккупируется, а партнер опустошается и подчиняется. Соответственно, садист может строить отношения с людьми, совсем не склонными самоуничтожаться. Тем большее удовлетворение он может достигать, преуспевая в своих целях. Так что садиста больше привлекают люди наполненные, имеющие живую и упругую оболочку Я, которую и необходимо сломать, – разъясняет Елена Емельянова.

«Немало мучителей заинтересованы в сильных и успешных женщинах, – подтверждает и Ланди Банкрофт, американский психотерапевт и автор книги «Мужчины-мучители. Зачем они это делают?» – Мужчины такого типа чувствуют себя значительнее, когда им удается взять под контроль уверенную и успешную женщину».

Обычно Неотразимый появляется в вашей жизни, когда вы на коне и выглядите успешными, здоровыми и счастливыми. Однако некоторые любят выступать в роли утешителей и специализируются на тех же ярких личностях, но переживающих «серую» полосу.

«Мой подкатил ко мне в тяжелый для меня период, в разгар трудного лечения и ссоры с женихом, хитрец был врачом, таким на удивление неравнодушным, – рассказывает в Сети экс-жертва.

«Среди моих клиентов есть такие, кого привлекают женщины, недавно пережившие травму, некоторые даже начинают с того, что помогают женщинам расстаться с их прежними партнерами-мучителями, лишь для того, чтобы занять их место, – пишет Ланди Банкрофт.

Как правило, в разработке у Неотразимого находится одновременно несколько кандидатов. «Побеждает», как вы догадываетесь, самый «аппетитный» в плане моральных, материальных и физических достоинств.

Иногда попытки сблизиться с наиболее желанной жертвой проваливаются. Но не потому, что она сама этого избегает, чувствуя какой-то подвох. Причина другая. При насыщенности социальных контактов и полноте жизни у нее может элементарно не найтись времени и достаточной заинтересованности в общении с довольно серой личностью, какой на данном этапе предстает Неотразимый. Например, Яна, хоть и рассматривала предложение Вадима о VIP-членстве в рекомендуемом им автосервисе, но в итоге нашла другую фирму, ближе к ее дому. У нее не было никаких мотивов цепляться за это виртуальное общение. Поэтому, когда основные жизненные проблемы Вадима были основательно «обсосаны» (на это ушло около двух месяцев), переписка сошла на нет.

Однако перверзник, присосавшись к жертве, не выпускает из виду и остальных «соискателей». Они прошли его тестирование, признаны «годными» и помещены в своеобразную картотеку. Неотразимый может объявиться в жизни ничего не подозревающих «кандидатов» спустя годы, и обычно люди бывают тронуты тем, что их ценят и помнят. Причем, помнят настолько хорошо, что могут сообщить им точную дату первого контакта и детали разговоров, вплоть до цитат из переписки.

Круг второй. Обольщение

*«Я твоя, твоя, твоя модель.
Ты моя, моя Коко Шанель».*

(«Океан Эльзы»)

*«Он все ходит за тобой по пятам.
Ты не верь его обманчивым словам.
Он слова тебе красиво говорит,
Только каменное сердце не болит».*

(«Божья коровка»)

«Кушак. Она... мм... я от нее в восторге! Но... каким образом?»

Зилов. (бесцеремонно). Вы что, не знаете?.. Обещайте, клянитесь, угрожайте. Как обычно...

Кушак. Но... мм... в какой форме?»

Зилов. Боже мой! Озолочу, женюсь, убью – что вы еще можете ей сказать?»

(Александр Вампилов, «Утиная охота»)

И вот наступает момент, когда Роковая Личность выходит из сумрака. Вместо безликого виртуального приятеля или «серой мыши» с вечно опущенными долу глазами вы вдруг видите перед собой убойно харизматичную и обаятельную особу. Так, появление Алины в его офисе произвело на Григория эффект разорвавшейся бомбы:

«Спустя два месяца встреч «ни о чем» в компании общей приятельницы я неожиданно получил от Алины СМС. Она писала, что, кажется, поняла, какую пиар-кампанию ей надо и приглашала обсудить это сегодня же. Вскоре она приехала ко мне в офис. Увидев ее, я ахнул. Это была совсем другая девушка! Я привык видеть Алину ненакрашенной, в джинсовом костюме, с заколотыми волосами. Представшая же передо мной девушка была как бы и не Алина, столь неожиданно прекрасной она мне показалась. Длинные светлые кудри. Стройная фигура, подчеркнутая романтическим длинным платьем с летящей юбкой. Принцесса. Златовласка. Вот что пришло мне в голову в тот момент. Когда Алина предложила мне прогуляться по набережной, я не думал ни секунды».

Рассказывает Яна:

«Вадим отсутствовал в моей жизни около трех лет. Иногда я вскользь удивлялась: так доверительно общались, и вот человек даже не поздравит с 8 Марта, не пришлет о себе весточку. Он словно испарился.

Встретились мы на тусовке форумчан. Едва я увидела его, мелькнула мысль: «Предупреждать надо!» Дело в том, что по переписке я представляла себе Вадима довольно проблемным внешне и внутренне человеком: он часто жаловался на избыточный вес, материальную неустроенность, отсутствие хорошей работы, проблемы в общении с женщинами.

И вот я увидела перед собой очень привлекательного мужчину с прекрасной фигурой и

жестковатым прямым взглядом, который определила как «несчитываемый». Он с ходу поразил меня тем, что продиктовал мой номер телефона, который якобы видел всего один раз и запомнил. Вадим вел себя уверенно, в тему шутил и не затруднялся с поддержанием разговора. Правда, он словно «потух», когда наш квартет – он и еще три форумчанки – расширился другими подъехавшими мужчинами.

В тот же вечер я получила от Вадима письмо, в котором он благодарил меня за счастье познакомиться с такой Светлой Личностью, как я, восхищался моим умом, деликатностью и мегаженственностью. Также он выражал надежду на то, что мы продолжим общение, поскольку он хочет «подзарядиться от моей батарееки». Помню, меня поразило это выражение, показалось излишне литературным, витиеватым. И только полгода спустя я поняла, что он, по сути, тогда сказал о себе все прямым текстом. Что он вампир.

И еще интересная деталь, которая уже тогда могла мне указать на патологию: он попросил меня поделиться впечатлениями об увиденных мужчинах-форумчанах. Я списала это на его заниженную самооценку и недовольство своей внешностью, и охотно осыпала его искренними комплиментами».

Убедившись, что произвел на жертву впечатление, Неотразимый берет ее в оборот. Встречи, письма, звонки, сюрпризы, милые проявления внимания и оказывание предпочтения – он активно проявляет инициативу. Жертва чувствует, что стоит на пороге удивительных событий и позитивных перемен.

«Когда вы встречаете нарцисса, вы поражаетесь: он крут, невероятно крут и прекрасен. Как солнце, – пишет психотерапевт Адриана Имж. – И – если вам не повезло – то он с вами это солнце включает на всю катушку, от чего вы слепнете. Тот, кого нарцисс выбрал, что называется, попал.

Потому что это ЛЮБОВЬ! Вы для него – все. Он вами дышит. Он встречает и забирает вас с работы, поет вам серенады, молится на ваш образ. Он на все готов. Жениться? Прямо сейчас. Поехать в Милан? Подождите, он только купит билеты. Родить семерых детей и всех их отправить в Оксфорд? Ха, нет ничего проще. Вы ходите только в лучшие места (даже если это Макдональдс), вам, не особо мелочась, швыряют город к ногам, вас топят в счастье».

Послушаем Светлану:

«Большой и уважительный интерес Оли ко мне рос с каждым днем. Сомневаться в его неподдельности было невозможно. Она постоянно расспрашивала меня, слушая с открытым ртом и приговаривая, что никогда не встречала таких людей. Что я буквально одна на миллион. Что она никому не даст меня в обиду, всех за меня порвет, потому что любит меня больше всех. Она была обаятельна и по-ребячески непосредственна. Например, влетала в вагон метро, искала место и кричала на весь вагон: беги скорей сюда, я заняла!

С утра пораньше Оля могла поставить на мой стол подарок – какой-нибудь сувенирчик: брелок, магнитик. Потом шел рассказ о том, как эта вещица ей досталась: непременно в бою, непременно это был один-единственный экземпляр, но, мол, я ей так нравлюсь, что она во имя нашей дружбы отрывает от сердца этот бесконечно дорогой ей «зуб акулы». В обеденный перерыв она могла подарить пирожное, а вечером пригласить в кафе за свой

счет.

При этом я не радовалась халяве, а порывалась заплатить. Но она не принимала денег. Оля говорила: «Не парься, дорогая, мне сегодня обломилась «халтурка», легкие деньги, давай спустим». Потом я узнала, что у нее полно левака. Ее отправляли по делам фирмы к клиентам, а она предлагала им все то же самое сделать вдвое дешевле, с фирмой же договор расторгнуть».

** «Где-то через полгода знакомства настал такой момент, когда Олег стал звонить мне каждый день, – рассказывает Инна. – Я сама не заметила, как наш контакт становился все более плотным. С его СМС-ки начиналось утро, его СМС-кой завершался день. Придя на работу, я видела его сообщения в соцсетях, потом он звонил перед обедом, далее шли СМС... И так до глубокой ночи. Вскоре Олег без всякого предупреждения заявился ко мне домой. Он не говорил о любви прямым текстом, но вечно восхищенные глаза, нешуточное внимание и постоянные тортики, шоколадки и прочие приятные мелочи не оставляли в этом сомнений. Он твердил: ты моя муза, моя Прекрасная Дама, мы одной крови, мы должны быть вместе».*

** “Мой был очень привлекательным, умным, немногословным, с жестким взглядом и уверенный в себе, – рассказывает в Сети экс-жертва подробности своего соблазнения. – Ухаживал, как в лучших фильмах: красивые слова, подарки, рестораны, полеты на Канары, на третьем свидании признание в любви, высказал желание иметь детей со мной. Окружил невероятной заботой, вплоть до кормления с ложечки, изумительный секс. Высказал пожелание, чтобы я не работала, а он будет давать мне деньги».*

Роковая Личность окружает жертву таким вниманием, что та просто не может не ответить на эти многочисленные выражения искренней симпатии, даже если поначалу и не влюблена. Так уж устроены «нормальные» люди. Обольстители же усиленно нагнетают жару, подбрасывая в костер новых и новых поленьев. Они вздыхают, делают многозначительные намеки и твердят, что всю жизнь мечтали познакомиться с таким человеком, как вы.

И что самое трагикомичное – это правда! Вспомним: **абы к кому Неотразимые не подкатывают. Они выбирают обладателей таких качеств, которые хотели бы иметь сами.** «Прилипая» к вам, они пытаются как бы «прихватизировать» эти качества, слившись с вами и сделав вас своим продолжением. Они изначально страшно вам завидуют, хотя пока еще не отдают себе в этом отчета. Вся мощь их зависти прорывается в виде совершенно искренних комплиментов, в которых нет лжи, чрезмерности, слащавости и наигрыша, как это иной раз бывает при «обычном» охмурении. Вот почему комплименты Неотразимых всегда попадают точно в цель и действуют столь «убойно». Потому что они абсолютно правдивы и продиктованы искреннейшим восхищением.

Но какова его обратная сторона?

«Иногда за маской чрезмерного восхваления и восхищения, за которыми часто следуют самоуничижительные замечания, скрывается надменное лицо зависти, – предупреждает Хотчкис.

Вот это точно! Постоянное «прибеднение» – это нарциссовы альфа и омега. Они

превозносят вас и принижают себя. Вы прекрасны – они ущербны. Вы умны – они невежественны. У вас хорошие друзья – они же отвергнуты жестоким миром. Вы успешны в любимой профессии – для них самореализация превратилась в несбыточную мечту. У вас теплые отношения в семье – их с детства гнобят, бьют, а то и насилуют.

«Имейте в виду, что они восхищаются вами далеко не бескорыстно. От партнера ожидается подобное же поведение, – объясняет Елена Емельянова. – Главное – он должен взять на себя функцию «волшебного зеркала».

И Неотразимый этого добивается! Жертва недоумевает: как этот прекрасный, умный, чуткий и добрый человек может быть несчастен? Где у людей глаза? Жертва перебивает самоуничижительный бубнеж Неотразимого и начинает горячо доказывать, что он чрезмерно строг к себе, что он щедро одарен как внешне, так и внутренне и ничто не мешает ему быть любимым, успешным, востребованным... Неотразимый только этого и ждет. Нарциссический ресурс, который до этого исходил от вас тоненькой струйкой, превращается в ручей, затем в полноводную реку...

«Тронутая отношением Ольги, я однажды сводила ее в магазин, подобрала ей одежду под ее тип фигуры, привела в порядок ее волосы, брови, кожу, ногти. Она чуть ли не со слезами на глазах призналась, что для нее никто этого не делал. Что всем всегда было на нее наплевать. Что ее били в детстве, а когда она была подростком, ее изнасиловал родственник. Сейчас я думаю, что это были выдуманные истории, чтобы разжалобить меня. А тогда я была уверена в ее искренности и восхищалась ею: надо же, какая молодец, выстояла в таком аду и не теряет бодрости духа!

Оля часто говорила, что ненавидит свою мать, а та – ее. Но при этом они зачем-то поддерживали отношения и говорили друг другу „я тебя люблю“. Не доверяла Оля и сестре, все время ожидая от нее какой-нибудь гадости. Причем довольно серьезной, вплоть до кидалова на большие деньги, вскрытия личной информации, шантажа, продажи ее паспортных данных».

События на этом этапе развиваются в режиме торнадо. Убедившись, что вы перспективны как бесперебойный поставщик качественного нарциссического ресурса, Неотразимый буквально прилипает к вам. Жертвы рассказывают о шквале СМС-ок, многочасовых телефонных разговорах и ночах напролет в скайпе. Ежедневно! Другие присасываются к жертве еще сильнее, стараясь не выпускать ее из виду ни на час. **Именно люди этой категории могут настаивать на немедленном начале совместной жизни спустя неделю после первой встречи.** Рассказывает Светлана:

«Мы очень быстро сближались. Оля рассказала, что ей катастрофически не везет на квартирных хозяек. Вот и последняя оказалась «страшным человеком». Свой монолог Оля завершила просьбой пустить ее на пару недель в нашу квартиру с мужем. А она пока подыщет новое жилье.

Наш контакт и так был плотным, но после переезда к нам она, можно сказать, держала меня в поле зрения сутки напролет. Если мне надо было ехать к клиенту, она ехала со мной, если меня приглашали в гости, она спрашивала, не может ли она отправиться со мной. И если я отказывала, то, пока я была в гостях, от нее чередой шли

СМС: „Как дела? Еще не скучаешь по мне? А я уже соскучилась“, „Ты скоро придешь?“, „Как ты там без меня, счастливые они, с тобой общаются, я тоже хочу к тебе“. СМС было так много, что я не могла сосредоточиться на общении, и мои друзья с удивлением спрашивали: «Да что там у тебя с телефоном? Как, опять она?!»

Когда, вернувшись из гостей, я мягко выговаривала Оле за это, она со слезами на глазах восклицала: «Светик, прости, роднуля моя, ведь я совсем одна, у меня никого-никого нет во всем белом свете. Все, кого я любила, предали меня».

Ощущение невероятного родства душ нарастало с каждым днем. Я была уверена, что встретила действительно неординарного человека».

Рассказывает Анастасия:

“Совершенно неожиданно для меня Николай тоже нашел себе работу в городе, куда я переехала. Он спросил: нельзя ли, пока он подыскивает жилье, пожить у меня на съемной квартире? Разумеется, на кухне, на раскладушке... Я была в ступоре от этого предложения, но мои подруги, которых он к тому времени успел обаять, горячо его поддержали. А мне сказали: он отличный мужик, такими не бросаются. И чего, мол, ты боишься, не собирается же он жить за твой счет?

С утра Николай отвозил меня на работу, в обед забирал, и мы вместе ехали в кафе, после работы встречал, и мы направлялись в тренажерный зал. Пока Николая не было рядом физически, его незримое присутствие ощущалось в виде СМС. Он ничего не говорил мне о своих чувствах, зато часто спрашивал, серьезно ли я к нему отношусь. Дескать, интрижка его не интересует. Говорить про серьезные отношения, когда мы еще ни разу не поцеловались, мне казалось странным, но я уже начала ощущать возникающую между нами близость.

Еще до переезда я по просьбе Николая познакомила его с моими подругами и сестрой, он взял у них телефоны. «Зачем?» – спросила я. «Чтобы больше о тебе знать, – отвечал он. – Если я что-то не пойму в твоём поведении, я позвоню им, и мне все объяснят». Фраза «хочу все о тебе знать, вот тебя и изучаю» звучала из его уст часто.

Девчонки были в восторге от Николая и считали, что его поведение говорит о серьезных намерениях и обстоятельности. Он их всех просто очаровал мелкими знаками внимания: одну подвез в торговый центр, другой подарил вино домашнего приготовления, мог непринужденно общаться с ними на предмет маникюра и лифчиков – был эдакой всепонимающей «подружкой»... У меня же нарастало ощущение, будто меня незаметным образом опутывают паутиной».

Итак, вы неумолимо сближаетесь с Роковой Личностью. Вас закруживает эмоциональный ураган. Вы вдруг осознаете, что любовь с первого взгляда, сердечная дружба и родство душ – не романтические байки, а правда жизни. Ведь этот человек понимает вас даже не с полувзгляда, а на каком-то зверином уровне. А потому незамедлительно дает вам все, чего вы давно хотели, и, возможно, в чем даже не отдавали себе отчет.

У вас возникает ощущение судьбоносной встречи. Вот он, «ваш» человек. Вы одной крови. Наконец-то. Свершилось.

Несколько дней, самое большее – пара недель – и вот вы влюблены, как никогда. Вы и не подозревали, что подобное возможно. Нет, вы и прежде встречали интересных, привлекательных и чутких людей, и некоторые из них становились вашими друзьями и

возлюбленными, но теперь-то вы понимаете, каким может быть размах настоящей любви и истинной дружбы! Вы сами себя не узнаете: теряете аппетит, стремительно худеете, просыпаетесь среди ночи и, в думах о Неотразимой Личности, не можете уснуть. С вами творится что-то очень необычное, чему вы даете самые разные определения. Наваждение. Страсть. Морок. Некоторые жертвы даже по прошествии времени уверяют, что тут не обошлось без вмешательства черной магии.

“Наваждение какое-то, он меня словно приворожил. Ужас весь в том, что головой всё понимаю, а тело отказывается подчиняться, – делится в Сети ощущениями экс-жертва.

«У меня часто возникало ощущение, что Николай как будто читал мои желания и мысли, – рассказывает Анастасия. – Он делал многое из того, в чем я чувствовала себя беспомощной. Он с удовольствием брал на себя всю эту бытовую суету (покупку стиралки, контроль за установщиками дверей, уборку, закупку продуктов для совместных выходных, замену канализации, ремонт розетки и т. п.). Поэтому я восприняла как должное, когда он стал выговаривать мне по поводу «слишком частых» звонков моего бывшего мужа (с которым у нас были хорошие отношения и, между прочим, ребенок!) и высказал пожелание, чтобы я не курила. И это, заметим, в квартире, которую я снимала для себя и на свои деньги!»

Где-то на задворках сознания у жертвы нет-нет да и мелькает мысль, что все это слишком прекрасно, чтобы быть правдой, и слишком чрезмерно, чтобы быть здоровым... Но эту мысль тут же заглушает строка из песни пионерского детства: «Ребята, надо верить в чудеса...»

Взаимность не вызывает сомнений. **Неотразимый выглядит и ведет себя, как пламенно и нежно влюбленный.** Вы то и дело слышите от него что-то вроде: «Мы одной крови», «Мы на одной волне», «Мы нашли друг друга».

Да нет, нет, все искренне, все честно. Ведь у вас ничего не просят. Единственное, чего хотят – чтобы вы были рядом, как можно чаще и дольше. Хотят вас слушать. Смотреть на вас... Ну хорошо, это слова. Словами можно и солгать. Но разве можно подделать расширенные зрачки? Подрагивающий от полноты чувств голос? Трепетность и нежность рук? Разве можно играть 24 часа в сутки?..

Но влюблен ли Неотразимый на самом деле?

«Он вас обожает, и вы в восторге от того, что кто-то вас ТАК любит. Но это заблуждение, – пишет лайф-коуч Наталья Стилсон. – Нарцисс любит вас, как свой удивительный выбор, потенциальную возможность приобрести что-то прекрасное и новое, что сделает его еще более неотразимым».

Если жертва пытается противостоять сближению с Неотразимым или хочет отдалиться от него в разгар Обольщения (допустим, она связана другими значимыми для нее обязательствами или Неотразимый элементарно не в ее вкусе), он обычно не брезгует сильнодействующими средствами. Как, например, 20-летний Лермонтов, который в 1834 году затеял циничную интригу в отношении Екатерины Сушковой, на которую затаил обиду еще в 16 лет. Узнав, что Miss Black-Eyes собирается замуж за его друга Лопухина, он поспешил в Питер и принялся бомбардировать Екатерину упреками, намеками и полупризнаниями. О том, как Лермонтов «убил в ней сердце, душу, разрушил все мечты, все

надежды», Сушкова рассказала в своих «Воспоминаниях»:

«– Вы грустны сегодня, – сказала я ему, видя что он беспрестанно задумывается.
– Не грустен, но зол, – отвечал он, – зол на судьбу, зол на людей, а главное, зол на вас.
– На меня? Чем я провинилась?»

– Тем, что вы губите себя; тем, что вы не цените себя; вы олицетворенная мечта поэта, с пылкой душой, с возвышенным умом, – и вы заразились светом! И вам необходимы поклонники, блеск, шум, суета, богатство, и для этой мишуры вы затаиваете, заглушаете ваши лучшие чувства, приносите их в жертву человеку, неспособному вас понять, вам сочувствовать, человеку, которого вы не любите и никогда не можете полюбить.

(...)

Скажите, если бы вас в одно время любили два молодые человека, один – пускай его будет Л<опу>хин, он богат, счастлив, все ему улыбается, все пред ним преклоняется, все ему доступно, единственно потому только, что он богат!

Другой же молодой человек далеко не богат, не знатен, не хорош собой, но умен, но пылок, восприимчив и глубоко несчастлив; он стоит на краю пропасти, потому что никому и ни во что не верит, не знает, что такое взаимность, что такое ласка матери, дружба сестры, и если бы этот бедняк решился обратиться к вам и сказать вам: спаси меня, я тебя боготворю, ты сделаешь из меня великого человека, полюби меня, и я буду верить в бога, ты одна можешь спасти мою душу. Скажите, что бы вы сделали?»

Знакомая песня, правда? И «спаси», и «боготворю», и «стою на краю пропасти»... Чтобы вконец парализовать волю жертвы, спустя несколько дней Лермонтов начинает шантажировать Сушкову намечающейся дуэлью с Лопухиным. Тот же, что называется, ни сном ни духом, и полностью доверяет человеку, который называет себя его другом.

«Вечером приехал к нам Мишель, расстроенный, бледный; улучил минуту уведомить меня, что Л<опу>хин приехал, что он ревнует, что встреча их была как встреча двух врагов и что Л<опу>хин намекнул ему, что он знает его ухаживанье за мной и что он не прочь и от дуэли, даже и с родным братом, если бы тот задумал быть его соперником.

– Видите ли, – продолжал Лермонтов, – если любовь его к вам не придала ему ума, то по крайней мере придала ему догадливости; он еще не видал меня с вами, а уже знает, что я вас люблю; да, я вас люблю, – повторил он с каким-то диким выражением, – и нам с Л<опу>хиным тесно вдвоем на земле!

– Мишель, – вскричала я вне себя, – что же мне делать?

– Любить меня.

– Но Л<опу>хин, но письмо мое, оно равняется согласию.

– Если не вы решите, так предоставьте судьбе или правильнее сказать: пистолету.

– Неужели нет исхода? Помогите мне, я все сделаю, но только откажитесь от дуэли, только живите оба, я уеду в Пензу к бабушке, и вы оба меня скоро забудете.

– Послушайте: завтра приедет к вам Л<опу>хин, лучше не говорите ему ни слова обо мне, если он сам не начнет этого разговора; примите его непринужденно, ничего не говорите родным о его предложении; увидя вас, он сам догадается, что вы переменились к нему».

Пока мы пребываем в эйфории и влюбленности, Неотразимый ведет против нас боевые

действия, и первое его оружие на этой войне – маски. Причем, маски «высокотехнологичные», способные тонко подстраиваться по сотням параметров под конкретный объект охмурения. Жалкая жизнь Неотразимого, не умеющего менять и носить маски с достаточной ловкостью. Без них на него будут смотреть как на пустое место. Что для него физически непереносимо, ведь его полностью придуманное ложное «я» нуждается в постоянной подпитке извне.

И вот он выходит к одному в образе всепонимающего друга, к другому – в обличье чувствительного, думающего, равнодушного к прекрасному, но несколько непонятого миром человека. Вот что рассказывает Эрих Фромм об искусстве маскировки Гитлера:

«Этот терзаемый страстями человек был дружелюбным, вежливым, сдержанным и почти застенчивым. Он был особенно обходительным с женщинами и никогда не забывал послать им цветы по случаю какого-нибудь торжества. Он ухаживал за ними за столом, предлагал пирожные и чай. Он стоял, пока не садились его секретарши. Шрамм пишет: „В кругу приближенных к нему людей бытовало убеждение, что шеф проявляет заботу об их благополучии, разделяет их радости и печали, что он, например, заранее думает о том, какой подарок человеку будет приятно получить на день рождения...“

Роль дружелюбного, доброго, чуткого человека Гитлер умел играть очень хорошо. И не только потому, что он был великолепным актером, но и по той причине, что ему нравилась сама роль. Для него было важно обманывать свое ближайшее окружение, скрывая всю глубину своей страсти к разрушению, и прежде всего обманывать самого себя.

Вместе с тем то, что было в нем доброго, могло иметь отношение только к внешней оболочке его личности. Так, забота Гитлера о подарках к дням рождения своих сотрудников контрастирует с его поведением по отношению к Еве Браун, на которую он не собирался производить впечатление своей обходительностью.

Кто не встречал людей, которые обманывают не только словами, но всем своим поведением, манерой держаться, интонацией, жестами? Многие люди умеют искусно изображать персонаж, которым они хотят казаться. Они так мастерски играют роль, что нередко вводят в заблуждение людей проницательных и психологически искушенных. Не имея никакого внутреннего стержня, никаких подлинных принципов, ценностей или убеждений, Гитлер мог „играть“ доброжелательного джентльмена и сам не сознавать того, что всего лишь играет роль».

Поражал своим искусством перевоплощения и серийный убийца Тед Банди, который в 1970-х годах изнасиловал и умертвил как минимум 35 девушек. Перед жертвами он предстал в образе привлекательного, интеллигентного парня со сломанной рукой или на костылях, который просил помочь ему. Банди, прозванному «харизматичным убийцей», мало кто отказывал.

«Полиция утверждала, что показывать его фотографии свидетельницам было бесполезно, настолько разным он был на них. Судья Стюарт Хэнсон Мл. говорил о нем: «... разные выражения лица так меняли его внешность, что были моменты, когда ты не был уверен, что смотришь на одного и того же человека».

Двоюродная бабушка описывала эпизод, во время которого Банди «...показался ей совсем другим, незнакомым человеком... стоя вместе с ним на железнодорожной станции,

в сумерках, она неожиданно испугалась своего любимого внука. Он превратился в незнакомца».

Банди настолько хорошо маскировался под «обаяшку», что Энн Рул, его многолетняя близкая подруга и коллега по Центру помощи жертвам насилия (где убийца работал психологом на «горячей линии»!) написала после его ареста:

«Когда люди спрашивают меня о Тедде, я всегда подчеркиваю: человек, которого я знала в Сиэтле, представлял собой симпатичного, приятного в общении двадцатидвухлетнего парня. Он интересовался политикой, умел разговаривать по телефону, был остроумным и обаятельным.

Я была в дружеских отношениях с Тедом Банди и никак не могла предполагать, что он окажется маньяком-убийцей. Никогда даже вообразить такого не могла! Когда я увидела его лицо в последний раз – перед казнью, я заметила все тот же внимательный взгляд, все тот же наклон головы, которые говорили: «Вы можете довериться этому человеку».

Фантастическое искусство маскировки – а скорее, полное перевоплощение в героя ныне разыгрываемой «пьесы» – отмечает и мой респондент Светлана:

«Оля участвовала в игре всей своей личностью! Вот почему у меня возникла иллюзия полной искренности и достоверности. Когда все поведение, мимика вторят словам, когда даже мельчайшие признаки говорят, что человек не врет, думаешь: ну как тут ошибиться? Да и разве можно врать полгода: и ночью, и днем? Что-то должно было вылезти наружу! Но ведь ничто не вылезало...»

Просто фантастика, как самому примитивному из перверзников удастся подстроиться под не самого примитивного из нас и создать имитацию настоящего чувства! Между тем, у этой магии есть объяснение. Послушаем Сэма Вакнина:

* *«У многих нарциссов есть «эмоциональные резонансные таблицы» Они используют слова, как другие используют алгебраические знаки: со скрупулезностью, осторожностью, тонкостью кустаря. Они ваяют из слов тонко отлаженные ревербации боли, любви и страха. Нарциссы близко изучают людские реакции и подстраивают свои вербальные выводы соответствующим образом до тех пор, пока их словарь не напоминает словарь их слушателя. Это самое близкое расстояние, на которое нарцисс способен подобраться к эмпатии».*

* *«Эта неотразимость имеет очень простое объяснение: они сознательно учатся располагать к себе и из-за широкой практики общения постигают эту науку быстро, – делится личным опытом блогер Lili dunkerk. – Они словоохотливы и красноречивы от постоянного общения, остроумны от внутреннего холодка и привычки смотреть на все свысока, подмечая недостатки, сыплют типовыми комплиментами, которые всем нравятся, держатся спокойно и с достоинством, всем своим видом излучая уверенность в себе. Они необыкновенно артистичны, и им не составит большого труда изобразить те чувства, которых они в реальности не испытывают; более того, артист может так заиграться, что начинает сам себе верить и даже какое-то время испытывает нечто похожее на чувства эмоционально здоровых людей (только раза в три слабее и не более*

пятнадцати минут)».

* «Нарциссы обучены соответствовать ожиданиям близких людей, – пишет доктор психиатрии Елена Емельянова. – Поэтому, как только у них завязываются партнерские отношения, они начинают стремиться к тому, чтобы выглядеть в глазах партнера «хорошими». **Они скрывают свои истинные чувства и выражают только то, что по их представлению, ожидает партнер.** Они демонстрируют партнеру свои достижения и умения, будто убеждают, что тот выбрал качественный «товар».

Свидетелем фантастического умения Ольги подстроиться под любого человека стала и Светлана:

«Наблюдая, как Ольга работает с клиентами, я поражалась ее способности моментально мимикрировать под любого. Приходил человек, и на моих глазах происходило чудо. Сначала Оля забрасывала его вопросами и по мере получения ответов менялась на глазах. И потом начинала сыпать именно такими аргументами, какие были нужны данному клиенту. С каждым она была своя.

А еще меня удивляло, как она умела подать себя, показать людям свою компетентность в любом вопросе, чем на самом деле не обладала. Я диву давалась, как она грамотно и связно убеждает, какие разумные и четкие доводы приводит, а сведения, услышанные из сомнительного источника, превращает в «достоверную информацию из первых рук».

«Как-то я подсмотрела, как он, стоя перед зеркалом, «примерял» разные выражения лица и отработывал несколько видов улыбок, – делится в Интернете другая жертва. – Я была шокирована».

На этапе оболыщения Неотразимый, как правило, тщательно «фильтрует базар», то есть, следит, чтобы ни одно словечко или деталь не вступили в диссонанс с созданным им прекрасным образом. Он понимает, что любое неосторожное движение может вывести жертву из состояния гипноза. Но надо быть мегапредусмотрительным стратегом и настоящим виртуозом зла, чтобы ни разу не проколоться хоть в какой-то мелочи. Поэтому тревожные «звоночки» можно заметить уже на этом этапе. Послушаем, что насторожило моих респондентов. И что, тем не менее, они не сочли веским поводом для дистанцирования от Неотразимого.

«Оля всеми правдами и неправдами знакомилась с моими друзьями, родственниками, изучая мои френд-листы в соцсетях. Зачем ей это было нужно, я узнала несколько месяцев спустя.

Оля высказывала столь интересные суждения, что я поражалась ее умению видеть гораздо больше других. После общения с ней многое представало для меня в новом свете. Например, она мне «открыла глаза» на то, как делаются дела в нашей фирме. По ее словам, буквально все вокруг играют в сложные многоходовки. Сама Оля любила придумывать схемы, как обмануть или кинуть кого-то. В ответ на мой недоуменный взгляд она с милой улыбкой говорила, что это никому не принесет вреда, поскольку человек все равно об этом не узнает, зато она заработает.

Но потом, поняв мою нетерпимость к подобным вещам, она «перестроилась». «Ты

убедила меня, – говорила Оля. – Это действительно неправильный путь к успеху. С тобой я становлюсь другим человеком, духовно расту». А потом я узнала, что, с пафосом объявив мне это, она обдeldывала свои делишки за моей спиной.

Часто она прибежала и говорила: «Срочный разговор!» Я послушно шла, а она мне шептала: «У Ленки такое случилось!» И подробно излагала проблемы нашей общей знакомой. А потом, словно спохватившись, говорила: «Только это тайна, рассказываю лишь тебе. Я знаю, что ты не проболтаешься, я тебе доверяю». Так я поневоле становилась хранительницей наших «общих» секретов, что еще больше сближало нас с Олей».

А вот что «царапнуло» Яну:

«На исходе второй недели нашего тесного общения мы сидели с Вадимом в кафе. Он постоянно отвлекался на телефонные разговоры, виновато объясняя это важными рабочими делами. И дела действительно были наиважнейшие: он выстраивал схему, по которой часть дохода фирмы уходила бы в его карман, минуя хозяйский».

Что меня особенно поразило: этого человека Вадим называл другом. И именно он предложил ему место директора в одной из своих фирм – после того, как Вадим три года безуспешно и не слишком активно искал «достойную» работу.

Второй звоночек был таким. В то время я участвовала в судебной тяжбе, и как-то Вадим пожелал мне успеха следующими словами: «Удачной ОХОТЫ на NN!» Я не проанализировала тогда, почему меня это так резануло, но отфиксировала, что резануло сильно. Дело в том, что я не определяла свое участие в процессе с позиции охотника, не видела в своей противнице жертву, трофей. Моей целью было восстановление справедливости посредством закона.

А когда я выиграла суд, Вадим сказал еще одну знаковую фразочку: «Здорово, наверно, ощущать, что на ближайшие годы ты ей испортила жизнь».

Еще меня удивило вот что. Когда я рассказала Вадиму о лучшей подруге, он живо заинтересовался, в чем выражается наша дружба, о чем мы говорим и т. д. Тогда мне это показалось милым чудачеством: дружба есть дружба, что тут непонятного? Но сейчас я понимаю, что это были вопросы человека, никогда не ощущавшего ни дружеских, ни прочих привязанностей, и который хотел узнать хоть что-то о живом человеческом чувстве».

Рассказывает Анастасия:

«Меня коробила привычка Николая без умолку трещать и стремиться привлечь к себе всеобщее внимание. Часто он сам себя хвалил – например, рассказывал, как быстро вливается в любую компанию, как его помнят продавщицы и официантки...

Он словно соперничал со мной за внимание моих же подруг. Однажды он больно задел меня тем, что якобы мои друзья позвали его на одно мероприятие, а про меня сказали: ну и Настя пусть приходит, уж ладно. Когда я пересказала его слова подруге и спросила, почему они позвали его, она удивилась и сказала: такого не было, вас звали вдвоем, а его пригласили, потому что он сейчас твой мужчина, это он что-то надумал и непонятно зачем тебе наговорил».

Вот какие «мелочи» насторожили еще одну экс-жертву, чью историю я нашла в Сети:

«Во-первых, весь понт был довольно дешевый. Во-вторых, зависть, тотальная, которая

маскируется под нытье, и тотальная ревность. В-третьих, стандартный набор клише: ванна со свечами/твоя рука в моей и мы смотрим на звезды/я буду беречь тебя всем своим сердцем/ до тебя все было не то и не те и прочая лабуда. В-четвертых, расхождение слов и дел. В-пятых, нет жизненных планов, мечтаний и стремлений. Неспособность что-то организовать и сделать самому. В-шестых, неспособность радоваться искренне и от души.

Что-то внутри холодно фиксировало все эти мелкие, очень мелкие промашки. И сквозь наркотический туман от «ты мое счастье, я тебя всю жизнь искал, я тоже такого мнения, как ты, как хорошо, что ты меня понимаешь, я хочу знать о тебе все, ах, ты пальчик поранила, пойдём забинтуем...» все равно мелкие косяки пробивались».

Рассказывает респондент Алексей:

«Моя «глупышка» настаивала на том, чтобы я ее «просвещал». Говорила, что катастрофически мало читает, но хочет расширить свой кругозор. Я отобрал для нее три любимые книги и спросил: «Что ты предпочитаешь: утонченный черный юмор, пронзительные чувственные новеллы или невероятно хитро закрученную подковерную интригу? Я был уверен, что влюбленная девушка выберет чувственные новеллы. Но выбор моего «несмышлениша» меня очень удивил. Ее заинтересовали интриги!»

Часто перверзники проговариваются о своей истинной сути, бахвалясь своими проделками в отношении других людей. Вспоминает респондент Маргарита Николаевна:

«В те годы мы с мужем и двумя маленькими детьми занимали две комнаты в трехкомнатной квартире. Через какое-то время наша молодая соседка, которая жила в третьей комнате, вышла замуж, и на ее жилплощадь переехала 65-летняя Мария Ивановна – высокая, грузная женщина со злобными глазками-буравчиками и злорадной улыбкой на сжатых губах.

Оказалось, что Мария Ивановна по суду разъехалась с мужем и дочерью. Чтобы избавиться от Марии Ивановны, они впятером – ее экс-муж, дочь с мужем и двумя детьми – вселились в двушку. Бабушке запретили приближаться к внукам, но она подкарауливала внучку около школы и «открывала глаза», какая потаскуха ее мать.

Вскоре Мария Ивановна (дети тут же прозвали ее Марька) со злобным смешком рассказала, как она «уела» дочь. Незадолго до этого дочь второй раз вышла замуж, хотя Марька преследовала ее жениха грязными рассказами о распутстве своей дочери. Но тот не обращал на злобную тещу внимания.

Зная, что дочь с мужем должны вернуться из свадебного путешествия, Марька за десятку наняла мужчину, чтобы он инсценировал интимную сцену. Требовалось, чтобы дочь «застала» их полураздетыми. Марька просто сияла от самодовольства, рассказывая, какие глаза были у ее дочери, когда она увидела мать в одной комбинации в обществе полуголого мужчины на 20 лет младше. Марька считала, что «уела ее так уела».

Этот рассказ стал для нас тревожным сигналом, что новоселка попытается задать жару и нам. Так оно и произошло».

Сушкова, страстно влюбившись в Лермонтова, тоже не придавала значения некоторым несостыковкам и «черным предчувствиям»:

«...На другой день Л<опу>хин был у нас; на обычный его вопрос, с кем я танцевала мазурку, я отвечала, не запинаясь:

– С Лермонтовым.

– Опять! – вскричал он.

– Разве я могла ему отказать?

– Я не об этом говорю; мне бы хотелось наверное знать, с кем вы танцевали?

– Я вам сказала.

– Полагаю, что вам весело со мной кокетничать, меня помучить, развить мою ревность к бедному Мишелю; все это, может быть, очень мило, но некстати, перестаньте шутить, мне, право, тяжело; ну скажите же мне, с кем вы забывали меня в мазурке?

– С Михаилом Юрьевичем Лермонтовым.

– Это уж чересчур, – вскричал Л<опу>хин, – как вы хотите, чтобы я вам поверил, когда я до двенадцати почти часов просидел у больного Лермонтова и оставил его в постели крепко заснувшего!

– Ну что же? Он после вашего отъезда проснулся, выздоровел и приехал на бал, прямо к мазурке.

...Притворная болезнь Лермонтова, умолчание со мной об этой проделке черным предчувствием опутали все мои мысли; мне стало страшно за себя, я как будто чувствовала бездну под своими ногами, но я так его любила, что успокоила себя его же парадоксом: «Предпочитать страдание и горе от любимого человека – богатству и любви другого».

Кстати, многие жертвы отмечают еще одну деталь, вызывающую недоумение и... любопытство: несмотря на накал эмоций, Неотразимый не тащит вас в постель. «Моральная устойчивость» столь горячо влюбленного и, надо думать, сексуально опытного человека, толкующего о серьезных отношениях и строящего долгосрочные совместные планы, сбивает с толку. Но у перверзников на этот счет готовы объяснения, которые на первый взгляд кажутся правдоподобными.

«Я сама завела разговор, почему Николай меня не целует, – рассказывает Анастасия. – Я сделала вывод, что не нравлюсь ему как женщина, что он просто дружески со мной общается от доброты душевной. Но это же абсурд! Чтобы дружески общаться с женщиной, не надо вселяться к ней, проводить с нею семь дней в неделю, везде таскаться за ней как хвостик и спрашивать у нее о серьезности ее намерений!

И вот, когда я его прямо об этом спросила, Николай нехотя объяснил, что бывают женщины, с которыми хочется сразу раз и в койку, а бывают такие, с которых хочется пылинки сдувать и лишний раз прикоснуться боязно, чтобы не оскорбить. Вот типа такого отношения у него как будто ко мне. Что он будто бы сам сильно этим удивлен и не помнит, чтобы когда-то такое было. Почему-то меня удовлетворило это объяснение, хотя было что-то странное в 40-летнем мужчине с двумя браками за спиной, который так и не привел к общему знаменателю «иллюх» и «мадонн». В этом была какая-то незрелость.

После моих расспросов он начал меня потихоньку целовать в щеку, брать за руку и даже обнимать, но опять же не запросто при встрече, что казалось бы естественно... а как-то с раскачки, поползновениями, словно заставляя себя».

С аналогичным поведением Олега столкнулась и Инна:

«Он ходил за мной по пятам два месяца, и вот настал день, когда я прониклась его огромной любовью и сказала, что люблю его тоже и хочу встретиться с ним наедине. Он тут же огорошил меня заявлением, что... секса не будет, что это только портит

отношения, что я буду разочарована и брошу его. Я была в ауте. Впервые за 35 лет моей жизни и при немалом опыте общения с мужчинами я столкнулась с подобным. У меня возникло горячее желание помочь Олегу побороть свою неуверенность, победить комплексы».

А вот что поведал Яне Вадим, который при всей своей пылкости (на словах и во взглядах) держался физически отстраненно:

«Он рассказал, что у него было 200 женщин, но он считает свой опыт ущербным, чувствует себя сексуально закомплексованным «чмо» и совершенно не представляет, как правильно ласкать женщину. Это было что-то новенькое, поэтому я сочла, что Вадим в своем стиле «прибедняется».

Потом он рассказал, что ему очень тяжело сблизиться с женщиной в сексе, что ему требуется не меньше полугода, чтобы полностью изучить ее, и вот тогда она останется им довольна.

Он вел себя как снежный принц: целовался дозированно, никогда не увлекаясь и не стремясь к естественному развитию событий. Инициативу практически не проявлял, позволяя ласкать себя. Мне это было в диковинку, и я с интересом наблюдала за его реакциями».

На этапе Обольщения жертва, ослепленная невероятно чутким отношением, обычно рассказывает Неотразимому свои самые сокровенные тайны, раскрывает наиболее уязвимые точки. Слово Светлане:

«Уже через пару недель я, довольно необщительный и настороженно относящийся к людям интроверт, рассказала Ольге очень интимные вещи о себе. До сих пор сама себе удивляюсь! Как я могла это сделать? Тем более, часто слыша от нее пересказы чужих секретов?! Она же слушала меня, как замороженная, и твердила, что ей очень интересно со мной. Сейчас я думаю, что на том этапе ей была интересна не столько я, сколько то, насколько я могу ей пригодиться. И если да, то для чего».

Жажду исповедоваться всепонимающей Алине ощутил и Григорий:

«Она все время молчала и неотрывно смотрела на меня своими выразительными светло-голубыми глазами. А я говорил, говорил, говорил... Я рассказал ей всю свою подноготную, все слабости, все комплексы. Она то кивала мне, то как бы сочувственно качала головой.

Когда я пытался узнать что-то о ней, она тяжело вздыхала, впадала в задумчивость. На третью нашу задушевную прогулку она призналась, что четыре года живет в гражданском браке, но отношения изжили себя, и она хочет уйти, но муж ее не отпускает. И Алина опять обреченно вздыхала, вызывая у меня огромное желание спасти ее от жестокого мира и дать настоящее счастье».

Особо злостным и дальновидным соблазнителям недостаточно устных признаний. Они предпочитают компрометирующие письма, записки, видео, СМС и исподволь вымогают их у своих жертв. Их цель – обзавестись конкретными рычагами, с помощью которых они

рассчитывают контролировать «добычу» в дальнейшем. О коварном коллеге мне рассказала респондент Полина:

«Артем долго добивался моей благосклонности, и как-то на корпоративе я позволила себе чуть больше, чем стоило. Когда через день Артем заговорил о повторении, я сказала, что очень сожалею о своем поведении, но больше этого не будет.

Артем принялся мне угрожать тем, что о моем моральном облике узнают в коллективе. Я не повелась на этот шантаж. Он затаился на пару недель, сделав вид, что смирился с разрывом и не обижается на меня.

Для меня было полной неожиданностью, когда он позвонил и завел ностальгическую беседу, в которой всячески выводил меня на разговор о событиях на корпоративе. Дескать, он ни на что не притязает, но помню ли я то, другое, третье, какие у меня остались впечатления и т. д. Смысл этой задушевной беседы стал мне ясен, когда Артем продемонстрировал мне диктофонную запись нашего разговора, которую, по его словам, собирается отдать на прослушивание моему мужу. Если я не одумаюсь и не продолжу тесно с ним общаться.

К счастью, он этого не сделал. Но нервы мне все же потрепал. Когда я видела его машину у моего подъезда, у меня сердце в пятки уходило: неужели сдержал свое обещание? Но для этого он был слишком труслив, а вот довести меня до отчаяния, превратить мою жизнь в ад – это было ему по силам и доставляло удовольствие».

Грамотно проведенное Обольщение увенчивается тем, что хищник достигает первой промежуточной цели – вызывает у жертвы сильную привязанность к себе. В романтических отношениях агрессор добивается ее любви, в дружеских – всяческих привилегий, начала совместного проекта, материальной помощи и т. д. Послушаем Светлану:

«Вскоре я рассказала Оле, что мечтаю о собственном деле. Она тут же призналась в аналогичных устремлениях. Но у нее было недостаточно денег, да и качеств многих не хватало, чтобы самой вести бизнес. Она сама в этом призналась, попутно превознося мои знания, талант организатора и приговаривая: «А вдвоем мы отлично друг друга дополняем». Вообще, она постоянно подчеркивала, что мы вместе, вдвоем, что мы одной крови. Так мы открыли свою фирму».

Послушаем и Екатерину Сушкову, из которой Лермонтов буквально выбил признание в любви и обещание порвать с женихом – всего спустя 20 дней с начала «кампании»:

*«Это было на бале у генерал-губернатора. Лермонтов приехал к самой мазурке; **я не помню ничего из нашего несвязного объяснения** (тоже характерная деталь! – Прим. Авт.), но знаю, что счастье мое началось с этого вечера. Он был так нежен, так откровенен, рассказывал мне о своем детстве, о бабушке, о чембарской деревне, такими радужными красками описывал будущее житье наше в деревне, за границей, всегда вдвоем, всегда любящими и бесконечно счастливыми, молил ответа и решения его участи, так, что я не выдержала, изменила той холодной роли, которая давила меня и, в свою очередь, сказала ему, что люблю его больше жизни, больше, чем любила мать свою, и поклялась ему в неизменной верности».*

Итак, вы влюбляетесь в несуществующий, полностью выдуманный Неотразимым образ, считая, что полюбили очень близкого вам по духу человеку. Именно этого, никогда не существовавшего партнера, вы будете оплакивать по окончании отношений и, наверно, никогда не сможете забыть.

По большому счету, Рокового надо распознать и бросить на этапе Обольщения. Но 99,99 % этого не сделают. А вдруг это и правда Великая Любовь? Истинная Дружба? Проект Всей Жизни? И потом, как объяснить человеку, почему мы вдруг рвем с ним? Ведь он не сделал нам ничего плохого...

И все же, давайте проработаем **тревожные звоночки**, которые с большой долей вероятности вскоре сольются в набатный бой.

Как чувствуете себя вы:

– реагируете на Неотразимого Человека нарушениями сна, аппетита, приступами сердцебиения, снижением веса, тошнотой и т. д. При этом вы можете ощущать небывалый прилив энергии и вдохновения, худеть и «расцветать». Но не обольщайтесь: так организм реагирует на опасность. Блогер [accion_pozitiva](#) разъясняет биохимию этого явления:

«Первоначальные вбросы адреналина – реакция на опасность. И чем меньше будет человек опасность осознавать, тем масштабнее будут эти вбросы. Организм вследствие сверхактивности быстро истощается, и вы вступаете в период различной продолжительности так называемого катехоламинового медового месяца.

Вследствие хронического (неосознаваемого) стресса у человека сильно понижается сахар в крови. Женщины часто худеют, становятся более привлекательными согласно культурным параметрам.

Но при сильном снижении уровня сахара в крови, включается стрессовая реакция, поднимается уровень кортизола и адреналина. А основная функция кортизола – это повышение уровня сахара в крови, чтоб вы... не померли. И адреналин повышается, вы чувствуете себя сконцентрированным, alertным (alertность – постоянная готовность к действию – Прим. Авт.), вы лучше запоминаете. Вы энергичны. Вы чувствуете себя круто! Мы называем это катехоламиновый медовый месяц. Катехоламины – это гормоны стрессовой реакции, они помогают вам чувствовать себя хорошо, и люди приходят к очередному ошибочному умозаключению. Они думают – я чувствую себя круто, когда все это делаю, значит – это правильно. Они не понимают, что вся эта стрессовая реакция дорого обходится организму, что у них будут неприятности (они уже начались), и они не понимают, что они в этой стрессовой реакции, в этом катехоламиновом медовом месяце“.

- одержимы мыслями о Неотразимом и едва можете сосредоточиться на учебе, работе, обязанностях,
- чувствуете непреодолимое желание раскрыть ему самое сокровенное, поскольку вам кажется, что он поймет вас как никто и примет все, что бы вы ему ни рассказали,
- ощущаете фантастическое родство душ, буквально на уровне «я – это ты, ты – это я»,
- с трудом припоминаете подробности ваших бесед (речь не идет о провалах в памяти, связанных с серьезными алкогольными возлияниями).

Как Неотразимая Личность относится к вам:

- поддерживает плотный контакт,
- слушает как зачарованный и(или) участливо расспрашивает,
- делает утверждения и следит за реакцией («Ведь секс без любви – это плохо, так ведь?»)

«Оля всегда следила за тем, какого мнения я придерживаюсь по разным вопросам, – рассказывает Светлана. – Если мы спорили, она для вида могла занять иную позицию. А затем, как бы нехотя мне уступив, признать, какая я «умная». Боже, какая я была дура!»

- говорит, что до встречи с вами ему катастрофически не везло на людей, но он ни на кого не держит зла и всем всё прощает («я шла в мир с открытой душой, а меня все предали», «он поступил со мной как последняя свинья, но я простил всё, уж такой я человек»)

- подчеркивает ваше огромное влияние на его личность, вообще, дает вам понять, что вы для него некий светоч, гуру, муза, духовный наставник, сэнсей, поводырь («с твоей помощью я начал узнавать свои эмоциональные и духовные потребности», «вокруг меня катастрофически мало умных людей», «ты помогаешь мне из примитивного существа переродиться в настоящего мужчину», «Таких женщин – одна на миллион»)

– возносит вас на пьедестал, при этом самоуничижаясь («*Искренне восхищаюсь твоей личностью и её опциями, но параллельно осознаю свои ущербность и примитивность*», «*Я всего лишь крестьянин, пытающийся стать лучше*», «*Мне трудно выразить свои чувства из-за косноязычия и маленького словарного запаса*»).

«Неуважение может также принимать формы идеализации, когда вас ставят на пьедестал и сдувают пылинки, – предупреждает Ланди Банкрофт. – *Мужчина, который так поступает с вами, занят не вами, а своими фантазиями, и как только окажется, что вы не совпадаете с его фантазиями, он станет очень неприятным. Удивительным образом, смотрит ли мужчина на вас сверху вниз или снизу вверх – он одинаково демонстрирует неспособность воспринимать вас как живого человека.*

– создает и поддерживают иллюзию родства двух душ («*Мы одной крови*», «*Мы на одной волне*», «*Мы нашли друг друга*», «*Ты моя муза, а я твоя*»).

– говорит, что знает вас и ваши чувства лучше, чем кто бы то ни было. В том числе, и вы. («*Загляни в себя поглубже, и ты увидишь, что...*», «*Я знаю, какой ты на самом деле*», «*Только я смогу дать тебе настоящее счастье, потому что понимаю тебя, как никто другой*»).

– расспрашивает о серьезности ваших намерений в его отношении, может настаивать на начале совместной жизни. При этом о своих чувствах говорит уклончиво.

«При том, что столько мужчин боятся обязательств, быстрый переход к планированию совместной жизни без того чтобы лучше узнать вас, не является добрым знаком, – предупреждает Ланди Банкрофт. – *Это попытка побыстрее связать вас по рукам и ногам.*

О чем говорит Неотразимая Личность:

– о будущей прекрасной жизни, но это не трезвое «взрослое» планирование, а витание в облаках («*когда у меня будет миллион долларов...*», «*Когда я уеду в Москву и открою там свой медицинский центр...*», «*Когда я куплю машину своей мечты...*»)

«Оля часто предавалась каким-то полудетским мечтам о покупке «Лексуса», совместной поездке в Ниццу, славе, неограниченном влиянии, несметном богатстве, – рассказывает Светлана. – Примечательно, что ее фантазии были исключительно о материальном и крутились вокруг двух тем: деньги и власть.»

Вообще, хорошую, «качественную» жизнь Неотразимый связывает с достатком, статусом и возможностью праздного времяпрепровождения. («*Я в те годы пожил очень хорошо, деньги швырял направо и налево, одни гулянки*»).

– о скуке и серости жизни, может вскользь высказывать суицидальные намерения («*я отчаялся найти в жизни смысл, все так бесполезно и беспросветно, что жить вообще не хочется*», «*И скучно, и грустно, и некому руку подать...*»)

– о безуспешной попытке встретить «единственную, которую будет любить и заботиться», «милую и нежную», «вторую половинку» и т. д.

«Не верьте, когда вам говорят, что вы принципиально отличаетесь от всех прежних

женщин, что вы первая, кто отнесся к нему хорошо, и что раньше его никто не понимал, – пишет Ланди Банкрофт. – Это заставляет вас особенно стараться, чтобы доказать ему, что он прав, и вы уже одной ногой в ловушке – очень скоро вы услышите о себе «ты такая же, как все!» Его система ценностей гарантирует, что никакая женщина не может быть хороша, когда она с ним».

«Николай говорил, что обе его бывшие жены ненавидят его, не имея на то серьезных оснований, – рассказывает Анастасия. – Сам же он, с его слов, к ним относится хорошо и не держит зла, хотя другой на его месте не простил бы им и десятой доли того, что они ему сделали».

– о людях, которые «очень любят» его, «считают самым лучшим», «тащатся от его типажа». При этом сам он их «не любит», а о причинах, побуждающих общаться с «нелюбимым» человеком, умалчивает.

– о своем одиночестве, ранимости и непонятости.

– о дружбе и сотрудничестве, как о недостижимом счастье («Эгрегор общего дела с кем-то близким по духу, взаимовыручка, дружба. Жизнь в совершенно других красках, которые мне и не снились»).

– очень охотно и часто – о своих недомоганиях, вплоть до обсуждения физиологических подробностей (метеоризм и т. д.) Может рассказывать о подробностях ухода за собой, частоте тех или иных гигиенических и косметических процедур. Вообще, как правило, озабочен своей внешностью (от «я жирный, да?» до «если честно, когда я в форме, то я Аполлон»).

– об отношениях с родителями и семьей – или в негативном, или в преувеличенно позитивном ключе. Иногда чередует то и другое. В любом случае, часто упоминает о матери и(или) об отце («умение говорить скороговорки – это у меня в маму», «форма щиколоток – спасибо мамушке»). Может восторгаться внешностью родителей, выдавая при этом «формулы» («моя мама в молодости была идеалом красоты с параметрами такими-то при росте и весе таком-то», «у отца такие пронзительные сине-зеленые глаза, как аквамарины»).

– о личной жизни и сексуальном опыте. Может сыпать подробностями или упоминать детали вскользь, но так или иначе создается впечатление, что человек, мягко говоря, не жил затворником. («к 30 годам у меня было 200 женщин, но это был чисто спорт») Кстати, это очень хороший маркер патологии: промискуитет (многочисленные беспорядочные половые контакты) входит в 15 симптомов нарциссической личности.

– об эпизодах агрессивности – как правило, вскользь и неохотно («в шесть лет я так избил соседского мальчика, что меня еле от него оттащили. За что – не помню. Помню, был очень злой», «Я ушел из этой гребаной конторы, потому что шеф был козел, и однажды я не выдержал и набил ему морду»).

Кстати, Владимир Соловьев отмечает нездоровую агрессивность маленького Лермонтова:

«...уже с детства обнаружались в нём резкие черты злобы, прямо демонической. (...) склонность к разрушению развивалась в нём необыкновенно. В саду он то и дело ломал кусты и срывал лучшие цветы, усыпая ими дорожки. Он с истинным удовольствием давил несчастную муху, и радовался, когда брошенный камень сбивал с ног бедную курицу».

– о людях, с которыми пересекался в жизни – откровенно или завуалированно плохо. (*«Сейчас же 90 % женщин – суки, стервы и истерички», «Она очень умная и талантливая девочка, редкий человечек, и шеф к ней благоволит, так что сам все понимаешь»*).

– об отсутствующих – иронично, а то и саркастично. Может контролировать свое злословие, но «давать понять» многозначительным взглядом, что он думает о тех или иных людях,

– о ваших общих знакомых, пытаясь подвести вас к сравнению в его пользу,

– о чужих тайнах – под строгим секретом (речь идет не о слухах о любовнице мэра, а о тайнах людей из вашего окружения).

– об известных людях – в негативном ключе (*«Эта актриса полная бездарность. Путь на экран лежит через диван, ха-ха», «Если бы мой папа был владельцем банка, как у этого малолетнего дебила, я бы...»*)

– о конфликтах, несправедливостях, преследованиях, интригах, предательствах, изменах и прочих глумлениях с особой жестокостью над его личностью.

«Николай рассказал, что однажды собрал за столом переговоров жену, любовницу и своих родителей, – вспоминает Анастасия. – Видите ли, ему хотелось цивилизованно, без эмоций обсудить сложившуюся ситуацию. Но «переговоры» закончились тем, что жена расцарапала ему лицо. Мне было мерзко это слушать».

Как он говорит:

– в его речи проскальзывает агрессивная, хищная, «вампирская», «людоедская», «охотничья» лексика. (*«Считай это моим эгоистическим желанием стать умнее, подпитавшись от твоей батарейки», «Удачной охоты на NN», «я бы тебя съел», «мой шеф высосал из меня всю кровь», «Мужики – хищники, охотники, всем нужно одно и то же».*),

– часто использует слова «восхищаюсь», «уважаю», «завидую белой завистью»,

– любит употреблять слова в превосходной степени (*«абсолютно», «прекрасно», «замечательно»*),

– использует «техническую» лексику (*это наблюдение от Сэма Вакнина: «любит говорить о себе в механических терминах – „машина“, „эффективный“, „пунктуальный“, „результат“, „компьютер“, „оптимально»*).

– может быть очень говорлив, стремясь привлечь к себе всеобщее внимание. Или, наоборот, «загадочно» молчать.

Еще он может:

– срывать злобу на заведомо зависящих от него (Сэм Вакнин: *«Нарциссы предпочитают направлять свою злость на бесполезных для них людей, чей уход не создаст угрозы для их ненадежно сбалансированной личности. Они кричат на официантку, таксиста, взрываются на мелких служащих»*),

– походя проявлять агрессивность к посторонним людям, животным,

– агрессивно водить машину, подрезать других участников движения, пытаться проскочить на зеленый свет, резко тормозить в метре от пешеходов, упоминать об эпизодах езды в пьяном виде.

– обладать эффектным, производящим впечатление, умением: танцевать брейк, садиться на шпагат, по-ресторанному тонко и быстро резать огурцы, с первого прочтения запоминать номера телефонов.

Феноменальную память деструктивных личностей отмечает Эрих Фромм. Он рассказывает, что Гитлер прекрасно помнил имена даже третьестепенных персонажей из книг любимого писателя Карла Лея.

- быть демонстративно набожным, носить крест, сыпать цитатами из Библии.
- иметь говорящее прозвище (обязательно поинтересуйтесь этим невзначай!). В любом случае, пусть вас насторожат всевозможные Монстры, Пауки, Торнадо, Коварные, Мэд Максы, Ярые и т. д.
- иметь «крутой» номер машины (007, 666 и т. д.), «непростой» номер сотового телефона,
- хранить СМС-ки и регулярно их перечитывать (в том числе, и демонстративно),
- вымогать комплименты («У меня большой живот, да?», «Ты меня хочешь? Ты меня любишь?», «Мне так не хватает поддержки, добрых слов, ободрения. Да мне кажется, я этого и не заслуживаю»)
- косвенно добиваться того, чтобы вы выделили его среди других людей («Я действительно твоя лучшая подруга? Лучше, чем Катя? Лучше, чем Лиза? А чем именно?», «Строго между нами, как тебе показались Серега и Андрюха?», «Тебе со мной всего лишь «нормально»? С кем-то было лучше? Я как мужчина только «троечки» заслуживаю?»)
- обнаруживать эрудицию, но как правило, порхать по верхам.

Как выглядит:

- закрытая «таинственная» улыбка или улыбка в 32 зуба, улыбается часто, а вот расхохотаться – такого почти не бывает. Временами может быть угрюмым.
- может принимать подчеркнуто непринужденные позы или сидеть прямо, словно аршин проглотил, с надменным выражением лица,
- избегает приближения, держит дистанцию, не прикасается к вам,
- тело напряжено, он словно старается от вас защититься.
- взгляд – *«поддерживает пронизывающий зрительный контакт»* (Сэм Вакнин). Многие жертвы отмечают взгляд нарциссиста, как интенсивный, неустанный, пристальный, при этом – «непроницаемый», «несчитываемый».

Эрих Фромм отмечает *«специфический блеск в глазах, создающий впечатление сосредоточенности, целеустремленности и значительности (как бы не от мира сего). В самом деле, порой бывает нелегко различить по выражению глаз человека духовно развитого, почти святого и человека, страдающего сильным нарциссизмом, по сути полусумасшедшего. Единственным эффективным критерием является в таком случае присутствие (соответственно – отсутствие) теплоты во взгляде. Например, все свидетели сходятся в том, что глаза Гитлера были холодными – как было холодным и выражение его лица в целом. Эта черта может отталкивать, но может быть и источником магнетической силы. Лицо, выражающее холодную жестокость, вызывает страх. Но некоторые страху предпочитают восхищение. Здесь лучше всего подойдет слово „трепет“, который соединяет в себе ужас и благоговение»*

- как правило, фанатично озабочен своей внешностью.

Вот что пишут Аарон Бек и Артур Фримен в «Когнитивной психотерапии расстройств личности»:

«При встрече психотерапевт может заметить очень элегантный или привлекательный внешний вид, который является результатом постоянного внимания к своей внешности, состоянию тела и гардеробу.

Чрезмерная забота о своей внешности и комфорте, однако, является более надежным диагностическим признаком, чем симпатичная внешность или внешний лоск сами по себе. Пациенты проявляют эту чрезмерную заботу в многочисленных деталях вербального и невербального поведения: они часто стряхивают с себя пылинки, приглаживают волосы, поправляют и проверяют свою внешность.

Незначительные физические недостатки, такие как сломанный ноготь, или незначительные физические неудобства, например легкое чувство голода, вызывают у них характерную чрезмерную реакцию».

Однако Неотразимый далеко не всегда является холемым обладателем идеальной фигуры и гардероба с иголочки. Мои респонденты отмечают и лишний вес, и неухоженные волосы, и проблемную кожу своих мучителей... Но даже при очевидных недостатках внешности Роковые излучают сногшибательную самоуверенность, поэтому воспринимаются окружающими, как «дорогие» объекты.

На этапе оболыщения Неотразимая Личность общительна, как никогда, и выдает ценные для анализа **биографические сведения**. В ее «анамнезе» могут быть:

– эпизоды агрессии, которые он объясняет тем, что его «вынудили», «довели», он «должен был очертить границы», «поставить хабалку на место», «не позволить вытереть об себя ноги». Очень характерно: в собственных неблагоприятных поступках винить «неадекватных» окружающих, магнитные бури, правительство, мировой заговор и т. д. – кого и что угодно, кроме самого себя.

– эпизоды агрессии по отношению к животным в детстве и подростковом возрасте (это редко касается домашних питомцев).

– запутанная и интенсивная личная жизнь: повторные браки, разводы, часто скандальные. Могут быть эпизоды неявки на бракосочетание или побег с него, быстрый разрыв отношений после свадьбы. Лейтмотивом звучат жалобы на одиночество и непонятость.

«Оля мне снисходительно сообщала: мол, ты домашняя девочка, а я повидала столько грязи, и тебе лучше об этом не знать, – рассказывает Светлана. – И действительно, когда она мне рассказывала про свои приключения, я удивлялась, что мы ровесницы. Мне тоже было 22, но после ее рассказов я думала, что скучно живу».

«Алина рассказала, что в 15 лет победила в конкурсе красоты и стала объектом преследований какого-то «крутого», – рассказывает Григорий. – И в итоге он ее то ли изнасиловал, то ли не совсем, но они начали жить вместе. А потом она поступила в модельное агентство и стала петь в церковном хоре. И там в нее влюбились одновременно молодой послушник и другой «авторитет», и оба тоже стали преследовать. Но тут появился ее нынешний гражданский муж, всех победил и умчал ее в другой город».

– множество знакомых, приятелей, «френдов» в Сети, но отсутствие настоящих друзей. Окружение нестабильно.

Тут опять в тему придется цитата из Бека и Фримена:

«Отношения с людьми обычно являются для нарциссической личности источником напряженности. Хотя пациент может иметь широкий круг знакомств, устойчивые, долгосрочные отношения отсутствуют. Могут отмечаться лишь расплывчатые упоминания об особенных друзьях. В течение первых интервью значимые другие либо не упоминаются, либо описываются как источник проблем пациента. Обычны многократные разводы или разрывы отношений, хотя некоторые нарциссические личности вообще не находят никого «достаточно хорошего» даже для кратковременной привязанности. Они охотно перечисляют характеристики, которые ищут в партнере, и быстро теряют интерес к тому, кто не имеет всех необходимых внешних, личностных и социальных качеств».

– частая и неоднократная смена мест работы, периоды длительной безработности (дифференцируйте с фрилансом и творческой работой без официального трудоустройства),
– частое обращение за кредитами, могут быть проблемные кредиты, долги,
– плачевное завершение многих начинаний,
– проблемы с законом, в прошлом или в настоящем,
– эпизоды ухода из дома в подростковом возрасте,
– зигзагообразная, «рваная» жизнь: то человек на жесточайшей диете, каждый день ходит в спортзал, не ругается матом, то гоняет пьяный на машине, ввязывается в драки, имеет все что движется. Золотая середина – это не про него.

– химические и прочие зависимости: пьянство, наркомания, игромания, ожирение (или, наоборот, анорексия), промискуитет, «самодеструктивные» хобби (например, обливание ледяной водой). Но время от времени «берет себя в руки» – до следующего срыва.

– попытки суицида. Сюда же относится деструктивное поведение в отношении себя: пьянство, обжорство, гонки на машине в пьяном виде, нанесение себе порезов и т. д.

– периодические эпизоды чрезмерности («Если я дорываюсь до мороженого, могу съесть восемь подряд», «За один вечер в клубе я просадил 30 тысяч»)

– отсутствие хобби или постоянная его смена («Сажусь за английский – через час уже схожу с ума. И так со всем – начинаешь с удовольствием, с большими планами, проходит неделя, и интерес куда-то исчезает», «А давай я напишу книгу! Всегда об этом мечтала! А еще сдам на права! Всю жизнь мечтала водить машину!»).

– эпизоды «кидков», которые преподносятся как единственно возможный выбор в тех обстоятельствах. Или же перверзник доказывает, что никому своими действиями не повредил, зато смог подзаработать. Если видит негативную реакцию с вашей стороны – делает вид, что задумался над своим поведением и близок к раскаянию.

Послушаем Светлану:

«Когда мы сближались с Олей, она рассказала, что «кинула» нескольких квартирных хозяек. Правда, каждый раз находились какие-то объяснения. То она не заплатила потому, что пришла, а ее вещи уже были собраны и выставлены на лестничную клетку. То она чудом убежала от агрессивных родственников хозяйки. То к ней кто-то приставал. И каждый раз это была леденящая душу история, в которой она выглядела невинной страдалицей. И каждый раз это звучало так: «Я вынуждена была съехать, а они еще требовали заплатить...»

Оля меняла съемные квартиры, как перчатки. Уже потом я узнала, что она пыталась склонить агентов действовать в обход хозяев, искала странные варианты через десятые руки и постоянно придумывала какие-то «многоходовки».

Роковая Личность в Сети:

- может иметь аватарку известного человека, обладающего действительным или желаемым сходством с ним, или кого-нибудь Великого и Ужасного.
- как правило, имеет многочисленные аккаунты в соцсетях и несколько почтовых ящиков.
- активно френдит.
- поначалу проявляет инициативу в виртуальном общении.
- практически не участвует в открытых обсуждениях на форумах, но изредка может вступить в агрессивную перепалку – зачастую «на ровном месте»,
- может «по ошибке» отправлять в игнор и отфренживать, «ошибаться» именем, создавая у вас видимость своей обширной переписки и востребованности (как правило это происходит на «продвинутом» этапе вашего взаимодействия),
- как одержимая, отслеживает «лайки» на свои фото и сообщения.

Ланди Банкрофт уверяет, что ранние признаки проблемного человека легко видны, если знать, на что смотреть. Он советует реагировать на них незамедлительно: *«или ставьте границы, или прощайтесь. Чем больше времени вы провели с мучителем, тем труднее вам будет выбраться».*

Если вас все еще гложут сомнения, с кем вы столкнулись: с перверзным типом или многогранной противоречивой личностью, прислушайтесь к своему организму. Он-то не даст себя обмануть. Испытываете иррациональную непреходящую тревогу, несмотря на полную разлюли-малину? Просыпаетесь среди ночи и не можете заснуть? Воротит от еды? Подташнивает? Ломит в груди? Хочется больше курить, а то и вовсе спустя годы воздержания вернуться к былой привычке? Все это очень красноречивые маркеры, что рядом с вами – враг.

Круг третий. Пробы Пера

*Для чего ты сказал
Среди ясного дня,
Что ее ты жалеешь,
А любишь меня?*

(Инна Гофф)

*Кто ты: горе или радость?
То замерзнешь, то растаешь.
Кто ты: ласковое солнце
Или мертвый белый снег?
Я понять тебя пытаюсь,
Кто же ты на самом деле,
Кто же ты на самом деле,
Айсберг или человек.*

(Лидия Козлова)

*Близка аллигатора страшная пасть.
Спасайся, несчастный! Ты можешь пропасть!*

(Сергей Михалков)

Итак, первая цель Неотразимого достигнута. Жертва обольщена и вроде как привязана – любовью, дружбой или совместным проектом. Но вот «привязана» или «вроде как привязана»? Это принципиально. Поэтому прежде чем врубить Ледяной Душ, Роковая Личность тестирует вас на готовность к следующему этапу, исподволь проверяя вашу толерантность к грядущим унижениям.

Пробы Пера для вас проходят практически незаметно. Поэтому, когда по жертве впервые ударяет Ледяной Душ, она уверяет, что перевоплощение чуткого влюбленного в «аццкую сотону» свершилось в одночасье и без всяких «предупредительных выстрелов». Как говорится, ничто не предвещало беды.

Но если вы внимательно проанализируете поведение Неотразимого, то наверняка припомните, что прежде чем впервые сделать вам сильно больно, он пару раз сделал вам больно слегка. Но это было настолько мимолетно, и вообще непонятно, было или не было... Словом, вы не придали этому значения. Решили, что показалось. Нет, увы.

Рассказывает Яна:

«Как-то, после душевнейшей прогулки вернувшись домой, я обнаружила, что пользователь такой-то отправил меня в игнор. Я ни секунды не сомневалась, что это какая-то техническая ошибка и позвонила Вадиму. Со смехом он заверил меня, что, конечно же, это недоразумение. Наверно, ткнул не в ту кнопку.

Через неделю ситуация повторилась. Это уже слегка насторожило меня. Но Вадим выдвинул полуфантастическую версию: видимо, кто-то читает нашу переписку и пытается вредить ему. Я спросила: кто, например? Он предположил, что кто-то из

коллег. «Так ты что, не разлогиниваешься, уезжая из офиса? – удивилась я. «Нет, – нехотя сказал Вадим.

Мне это очень не понравилось, поскольку переписка была конфиденциальной. А тут получается, любой мог сунуть в нее нос! Сейчас я понимаю, что это делалось специально, дабы любопытствующие могли увидеть и мое фото, и почитать о том, какие пылкие чувства Вадим Охрененный вызывает у женщин».

Вообще, «нормальному» человеку трудно разобраться, чего нарцисс добивается тем или иным своим финтом. Они создают «истории» на ровном месте и наслаждаются растерянностью и замешательством, которые невольно испытывают их участники. Рассказывает Анастасия:

«Николай поехал за моей подругой Катей, сказал, что вернется через 10 минут, и мне незачем забирать из машины свою сумку. И вот он уехал с моими ключами, телефоном и деньгами. Его не было 10, 15 минут, полчаса... Я мерзла на улице и не знала, что предпринять.

Они появились только через час! Николай сказал, что Кате вдруг потребовалось заехать в «Ашан», не мог же он отказать. На что Катя сказала, что в «Ашан» ее, вообще-то, позвал он. Николай примирительно улыбался – дескать, ладно, пусть Катя валит все на него. Я замерзла и вообще злая была, поэтому сказала: «Похоже, я вообще тут лишняя?» Николай промолчал, а Катя сказала, что раз у меня такое хреновое настроение, то она вообще сейчас уйдет, и выскочила из машины. Я хотела выскочить следом, но Николай особенно долго парковался и запретил мне выходить. Я чуть не расплакалась от всей этой непонятки».

А вот как впервые показал зубы хищник, с которым довелось пообщаться респонденту Наталье:

«Мы впервые поцеловались и сидели у него в машине, разговаривая о наших чувствах. Тут он достал телефон и прочитал мне СМС – от женщины, с которой у него якобы несколько раз был секс по пьяни, после чего ему было очень стыдно. И вот, мол, она написала ему. Он посмотрел на меня пытливо и сказал: «Мне важен твой совет. Как бы ты себя повела в такой ситуации? Я решил не отвечать на это СМС».

Ага, не отвечать. Но почему-то сохранил сообщение от якобы малозначимой женщины. Перечитывал его. И зачем-то рассказал об этом мне, да еще в такой романтический момент!

Я никак не отреагировала на это. С чего бы мне было ревновать к женщине, которая для него осталась в прошлом и которая якобы ничего не значит? Я-то считала, что ко мне он относится совсем иначе...

Видимо, не дождавшись от меня желаемой реакции, через несколько дней он просто сииб меня с ног известием о другой женщине, с которой он уже три года, которую не любит, но с которой, тем не менее, порывать не намерен».

Давайте посмотрим, как проявила себя на переходном этапе роковая бизнес-партнерша Светланы:

«Очень быстро сложилось так, что на мои плечи легло гораздо больше работы. Я с утра закапывалась в делах, в панике звонила Ольге и просила прийти на работу. «Да-да-да, я уже на подходе». Я перезванивала через час. «Ой, а я еще сплю». Она появлялась в офисе ближе к обеду, выспавшаяся и энергичная, и начинала требовать от меня подробного рассказа, где я была и с кем встречалась утром, или припирала к стенке: признавайся, кто твоя лучшая подруга. Вскоре она учинила первый дикий скандал».

А вот как выглядели Пробы Пера в исполнении 20-летнего Лермонтова. Добившись, чтобы Екатерина Сушкова отказала жениху, и вырвав у нее признание в любви, Мишель потребовал от «невесты» нелепых жертв, в которых вроде как не было ничего «такого», но которые, тем не менее, были призваны выставить ее на посмешище в свете.

«Он всеми возможными, самыми ничтожными средствами тиранил меня; гладко зачесанные волосы не шли ко мне; он требовал, чтоб я всегда так чесалась; мне сшили пунцовое платье с золотой кордельерой и к нему прибавили зеленый венок с золотыми желудями; для одного раза в зиму этот наряд был хорош, но Лермонтов настаивал, чтобы я на все балы надевала его – и, несмотря на ворчанье тетки Марьи Васильевны и пересуды моих приятельниц, я постоянно являлась в этом театральном костюме, движимая уверениями Мишеля, который повторял: «Что вам до других, если вы мне так нравитесь!»

А вот еще один финт Лермонтова, предпринятый на этом этапе:

«Сушкова связала к его именинам кошелёк. Узнала его любимые цвета и сделала его из голубого и белого шёлка. Отправила к нему тайно, но тайна эта была, опять же, шита белыми нитками. В тот же день Лермонтов играл с некоторыми дамами в карты, за неимением разменной монеты поставил на кон этот самый кошелёк и проиграл его».

На этом же этапе перверзник проводит первые обесценивающие атаки. Пока довольно сдержанно и под предлогом желания вам добра он высказывает недовольство вашей внешностью, поведением, профессией, привычками, окружением и т. д. Совершенно неожиданно вы узнаете, что не такое уж вы и совершенство, как твердилось до этого дня. Так вы узнаете обратную сторону идеализации – обесценивание. Это главнейший защитный механизм нарциссизма, призванный защитить шаткую и расплывчатую структуру его личности от «перегрева», вызванного бешеной завистью к окружающим и конкретно к вам. Рассказывает Анастасия:

«Николай начал говорить, что хочет видеть меня при макияже – даже дома, и чтобы я носила не только платья, но и юбки с блузками. Мне это не понравилось, и я ему высказала:

– Не буду я меняться! Под каждого меняться – себя ломать. Зачем это мне надо? На каждый товар найдется свой покупатель. Мужчин вокруг много.

– Женщин тоже немало.

– Ну вот и выбери себе готовую, незачем меня переламывать под себя.

– Мне ты нужна, я не собираюсь тебя переламывать, просто хочу, чтобы ты внесла в себя некоторые корректировки, чтобы быть еще лучше. Но вижу, ты пока недостаточно понимаешь меня.

После первого секса Николай заговорил о том, что мне стоит задуматься о липосакции. Это было что-то новенькое на фоне комплиментов, которые я слышала от своих прежних мужчин. Новенькое – и очень унижительное».

Тут человеколюбие подсказывает мне, что пора слегка пожалеть наших перверзных «друзей». Как сложно, должно быть, рассчитать нужный момент, чтобы пустить в ход ту или иную свою шутку. Тот же Ледяной Душ. Дашь раньше времени, когда жертва недоохмурена – часто закрестится и попятится в шоке. Вроде как осторожность подсказывает нарциссу, что лучше передержать жертву в состоянии эйфории, чем недодержать. Но спектакль, который мы переживаем как Судьбоносное Взаимное Чувство, настолько утомляет их, что они еле сдерживают себя от скорейшего перехода к следующему этапу. С которого для них, собственно, и начинается самое интересное...

Теперь давайте подытожим, какие тревожные звоночки мы можем услышать на этапе Проб Пера. Итак, Неотразимый может:

– впервые высказать недовольство теми или иными вашими чертами, высказать пожелание, чтобы вы их исправили,

– впервые выдать несоразмерную отрицательную реакцию на любую шутку или безобидный подкол, которые день назад проходили без всякого задева. Впрочем, взорвавшись гневом, Неотразимый поспешно приходит в чувство.

– не выполнить вашу просьбу или проигнорировать ее, сделав вид, что недослышал, не заметил в письме, не получил СМС и т. д.

– впервые и невнятно буркнуть о том, что его что-то «напрягает», что «отношения превращаются в соперничество», чего он «терпеть не может». Но конкретных претензий не высказывает.

– «нечаянно» обмолвиться о «сопернике», организовать «случайную» с ним встречу. Как правило, на этом этапе в игру вводится лишь «малозначимый» соперник.

– высказать вам неординарные, но пока относительно безобидные пожелания (например, требования Лермонтова к прическе и одежде Сушковой)

– попросить вас не делать чего-то для вас привычного: например, не курить в день встречи с ним, не ходить куда-либо.

– выказать ревность по отношению к людям из вашего окружения, попросить ограничить или разорвать отношения с кем-то, изменить привычный для вас характер отношений. Например, вы много лет общались с другом-мужчиной, встречались в кафе, ходили в театр. Неотразимый дует губки и красноречиво дает понять, что ради вашей с ним великой любви нужно с этим другом закруглиться.

– впасть в немотивированную меланхолию. На ваш вопрос о причинах смены настроения пожимать плечами и отмалчиваться, побуждая вас играть в «угадайку». Если вы не желаете отгадывать и настаиваете на том, чтобы претензии были высказаны прямо, может обронить что-нибудь вроде: *«Когда ты начнешь меня чувствовать? Я думал, мы уже ближе».*

– пропасть ненадолго. Но так, что вы почувствуете его отсутствие.

– «выдать несоразмерный аффект», т. е. проявить эмоцию «невпопад», вообще, выдать неадекватную по меркам «нормальных» людей реакцию на какое-либо ваше сообщение. Например, остаться равнодушным там, где нормальной реакцией было бы сочувствие.

«Когда я стала лауреатом профессионального конкурса, меня поздравило множество людей, даже тех, от кого я этого никак не ожидала. Но не Олег, – рассказывает Инна.

Я решила, что он не в курсе моей победы и сообщила ему об этом. Реакция меня поразила. «Ты умная, – невесело признал он, словно мое лауреатство расстроило его. Никаких поздравлений я не дождалась, а в последующие три дня у него обострилась

меланхолия».

Резюме. Пока длится период Обольщения, Неотразимый вынужденно носит свою «высокотехнологичную» маску. От того, что он долго ее не снимал, она ему кое-где натирает. И он начинает приподнимать разные ее края, чтобы облегчить свое состояние. Эти телодвижения и соответствуют стадии Проб Пера перед тем, как устроить «любимой» или «другу» Ледяной Душ. В фазе Проб Пера **первоначальная идеализация жертвы, подогреваемая завистливым восхищением, трансформируется в черную зависть, с каждым днем все больше приближающуюся к ненависти.**

Круг четвертый. Ледяной Душ.

*«Вчера еще в ногах лежал,
Равнял с китайскою державою.
Враз обе рученьки разжал:
Жизнь выпала копейкой ржавою»*

(Марина Цветаева)

*«Пускай она поплачет:
Ей ничего не значит»*

(Михаил Лермонтов)

Ледяной Душ – это первая серьезная попытка, которую хищник предпринимает, чтобы дестабилизировать жертву и перевернуть ситуацию с ног на голову. В этом «перевертыше», собственно, и заключается суть перверзного поведения. Если вы останетесь с мучителем после Ледяного Душа, то от цикла к циклу (об этом подробнее в следующей главе) все больше будете уверяться в том, что черное – бело, прямое – криво, да и вообще во всем, что внушит вам ваш «повелитель». Такое искаженное мировоззрение, навязываемое хищником, называется гэзлайтинг (gazlighting). Термин пошел от старого голливудского фильма «Gaslight» («Газовый свет»), где муж методично сводит жену с ума, доказывая ей, что только она видит мигание газовых рожков, что на самом деле газ горит ровно – в то время, как это является следствием его злонамеренных манипуляций.

Гэзлайтинг – вид психологического насилия, цель которого – посеять у жертвы сомнения в ее восприятии реальности, выставить ее сумасшедшей, «сделать дуру». Агрессор убеждает вас в том, что вы всё видите и понимаете неправильно – из-за усталости, предменструального синдрома, вспышек на солнце, личностных проблем, «сперматоксикоза» или «недотрахита», негативного жизненного опыта. И постепенно жертва действительно признает, что с ней что-то не в порядке и полностью сдается на милость «победителя», ведь он, в отличие от нее, воспринимает мир адекватно. Потому что не «бесится», не плачет и не страдает, как она.

Сколько времени может пройти до первого Ледяного Душа? От нескольких суток до нескольких лет, как утверждают жертвы.

«У нарцисса нет предела насыщения желаний. То, что ему нравилось вчера, завтра может быть уже бессмысленным, недостойным и раздражающим, – пишет лайф-коуч Наталья Стилсон. – Это разочарование происходит с разной скоростью. Иногда это неделя, иногда года. Но самый типичный случай драматического перехода одного в другое: изменения в статусе партнера. Например, он теряет работу, приобретает какое-то заболевание или инвалидность, вступает в брак с нарциссом, в отношении женщин это рождение ребенка».

Но лично я критически отношусь к утверждению о том, что Роковая Личность может годами выжидать момента, чтобы перейти в атаку и утвердить свою власть над жертвой. В том-то и состоит особенность Неотразимого, что «ужимки и прыжки», предпринимаемые

им на этапе Обольщения, настолько противны его натуре, что ему просто не терпится прекратить этот балаган и перейти к «настоящим делам», то есть, к установлению контроля и эксплуатации. Поэтому первый «закидон» с нашим антигероем случается довольно скоро. А именно, сразу же после того, как он получает удовлетворяющие его доказательства привязанности жертвы. Хотите «проверить на вшивость» нового знакомого – объявите о своих чувствах.

Хищники, способные надолго затягивать период Обольщения, довольно редки, но именно они, пожалуй, представляют особую опасность. Не берусь судить, насколько это возможно в жизни, но герой фильма «Дьявольский остров» Мич без проколов играл роль чуткого и влюбленного симпатяги целый год. Ужасная правда его жене Джулиане открылась, когда в медовый месяц он увез ее в такую глушь, где даже сотовые телефоны не ловили. Изоляция очень скоро перестала быть романтической...

Но в то же время режиссер почти не дает нам информации о знакомстве и развитии отношений Джулианы и Мича, поэтому предположу, что Мич не мог бы выдержать год, не проколовшись хоть в чем-то. Другое дело, что Джулиана не обратила на эти «мелочи» внимание или неверно их истрактовала. Вот почему так **важно иметь хотя бы базовые знания об опасных людях и уметь распознавать их на ранних этапах.**

Итак, давайте посмотрим, что за Ледяной Душ устроил Лермонтов Сушковой, от которой незадолго до этого добился признания в любви и разрыва помолвки с Лопухиным:

«Один раз вечером я с Лизой и дядей сидела в кабинете. Лакей подал мне письмо, я начала его читать и, вероятно, очень изменилась в лице, потому что дядя вырвал его у меня из рук и стал читать вслух, не понимая ни слова, ни смысла, ни намеков о Л<опу>хине и Лермонтове. Но для меня каждое слово этого рокового письма было пропитано ядом, и сердце мое обливалось кровью.

Вот содержание письма, которое никогда мне не было возвращено, но которое огненными словами запечатлелось в моей памяти и в моем сердце:

«Милостивая государыня Екатерина Александровна!

Позвольте человеку, глубоко вам сочувствующему, уважающему вас и умеющему ценить ваше сердце и благородство, предупредить вас, что вы стоите на краю пропасти, что любовь ваша к нему (известная всему Петербургу, кроме родных ваших) погубит вас. Вы и теперь уже много потеряли во мнении света, оттого что не умеете и даже не хотите скрывать вашей страсти к нему.

Поверьте, он недостойн вас. Для него нет ничего святого, он никого не любит. Его господствующая страсть: господствовать над всеми и не щадить никого для удовлетворения своего самолюбия.

Я знал его прежде чем вы, он был тогда и моложе и неопытнее, что, однако же, не помешало ему погубить девушку, во всем равную вам и по уму и по красоте. Он увез ее от семейства и, натешившись ею, бросил.

Опомнитесь, придите в себя, уверьтесь, что и вас ожидает такая же участь. На вас вчужде жаль смотреть. О, зачем, зачем вы его так полюбили? Зачем принесли ему в жертву сердце, преданное вам и достойное вас?

Одно участие побудило меня писать к вам; авось еще не поздно! Я ничего не имею против него, кроме презрения, которое он вполне заслуживает. Он не женится на вас, поверьте мне; покажите ему это письмо, он прикинется невинным, обиженным, забросает

вас страстными уверениями, потом объявит вам, что бабушка не дает ему согласия на брак; в заключение прочтет вам длинную проповедь или просто признается, что он притворился, да еще посмеется над вами и – это лучший исход, которого вы можете надеяться и которого от души желает неизвестный, но преданный вам друг NN».

Кто скрывался под инициалами NN, разъясняет сам Лермонтов в письме своей родственнице и приятельнице Сушковой Сашеньке Верещагиной, которую держал в курсе интриги.

Примерно в том же ключе развивались события и у нашей респондентки Яны:

«Когда мы начали близко общаться с Вадимом, и я почувствовала стремительно нарастающий взаимный интерес, то сообщила мужчинам, с которыми меня связывали дружеско-романтические отношения, что встретила «своего» человека и хочу сосредоточиться исключительно на нем. Я не могла обманывать ни себя, ни их, ни тем более, Вадима. Я рассказала ему о своем решении, добавив, что определяю его статус в своей жизни как «любимый мужчина».

Он ответил, что невероятно тронут, что мне не стоит беспокоиться о взаимности, что я с каждым днем занимаю все больше места в его сердце, что я становлюсь его наркотиком... и прочее в таком же духе.

Мое счастье длилось несколько часов. Пока на ночь глядя я не получила от него «искреннее» письмо, в котором он рассказывал о пятилетней связи с «тоже умницей, тоже красавицей, которая тоже меня обожает, но которую я не люблю».

Я остолбенела на десять минут. Потом мне впервые в жизни захотелось крушить обстановку. Затем я почувствовала, что грудь словно забросали булыжниками.

Это была не ревность, нет. Я ни с кем не соревновалась. Это были боль и гнев от жестокого обмана и расчетливо нанесенного удара. Я-то сообщила ему о своем раскладе в личной жизни в первые дни нашего тесного общения. Он же упомянул лишь о разводе и нескольких гражданских браках. Об «умнице и красавице» не было сказано ни полслова. После этого акта «кристальной честности» я почувствовала себя так, словно приняла участие в тендере, не зная его существенных условий, а именно – что цена контракта гораздо ниже, чем заявлялось на старте конкурса».

Рассказывает Григорий:

«Это был мой день рождения. У нас с Алиной было потрясающее свидание, она подарила мне шикарный подарок и была ласкова, как никогда. Когда я подвез ее на такси до дома, прощаясь, она шепнула мне: «Я очень тебя люблю, но больше мне не звони». На фоне наших безоблачных отношений и полного отсутствия претензий с ее стороны это был гром среди ясного неба».

Послушаем Светлану:

«Помню, какой я испытала шок, когда Ольга впервые учинила бурную ссору по абсолютно надуманному поводу. Она буквально взорвалась. Я попыталась выяснить отношения конструктивно, добиться, чтобы она цивилизованно высказала претензии, но все мои попытки провалились. Когда я сказала ей, что если такое повторится, то я выйду

из совместного бизнеса, Оля превратилась в настоящую фурию. «Это же наша фирма, наше детище, наше будущее, наши планы! – заверещала она, подскочив ко мне. – Ты не разрушишь то, что мы с таким трудом создавали! Как ты жестока! Неужели ты мне врала и не хотела всего этого на самом деле? Неужели ты мной манипулировала?! Боже, как я в тебе ошиблась! За что мне это очередное предательство?!» Вот так она всегда все выворачивала наизнанку».

Из истории Инны мы уже помним, каким Ледяным Душем окатил ее Олег сразу же после ее признания в любви: он отказался заниматься с ней сексом. О том, как перверзники с помощью этого контролируют и унижают жертв, я расскажу в отдельной главе.

Еще одна **излюбленная тактика Неотразимых – «взять паузу», а если называть вещи своими именами – объявить бойкот**. Берутся паузы без всяких предупреждений, объяснения причин и согласований со второй стороной. Человек просто исчезает – на фоне полного благополучия. По крайней мере, таковым его воспринимает жертва.

Рассказывает респондент Наталья:

«Мы великолепно пообщались накануне, провели вместе пять часов, говорили о самом сокровенном, строили совместные планы. А потом произошло нечто необъяснимое. Он мне не позвонил, хотя до этого делал это несколько раз в день! А тут телефон безмолвствовал полдня...

У меня и мысли не было, что у нас что-то не так. Я подумала, что с ним, наверно, что-то случилось, и позвонила сама. Но никто не взял трубку. Я отправила СМС – мне пришло уведомление, что сообщение доставлено, но ответа не последовало. Я чуть с ума не сошла! Не сомкнула глаз всю ночь, только и думала: что же, что же стряслось? Я поняла, что не успокоюсь, пока не узнаю, в чем причина его молчания.

Но на следующий день он по-прежнему не брал трубку и не отвечал на СМС. Постепенно я пришла к мысли, что, видимо, накосячила, причем, очень капитально, раз человек, любящий столь пламенно и нежно, не желает со мной общаться. Наверно, он очень сильно страдает... Наконец, на третий день он принял мой звонок. Он был спокоен, дружелюбен и словно не понимал, отчего я сама не своя:

– Никуда я не исчезал. Как тебе могло прийти такое в голову? Слишком уж ты чувствительная. Раздула из мухи слона.

– Почему же ты не отвечал на звонки? – я постаралась задать этот вопрос как можно мягче, хотя внутри все бурлило от гнева.

– Знаешь, иногда необходимо побыть одному. Мне хотелось подумать о наших отношениях. Да что ты так распереживалась, чудо мое? Я с тобой, и не думал никуда пропадать. Завтра прогуляемся, да? Я очень соскучился...

От этого странного разговора я испытала двойственное чувство. Облегчения – от того, что у нас вроде как все по-старому. Но и недоумения, и боли. Еще бы, мне только что дали понять, что двухдневного бойкота не было... или нет: что-то было, но совсем не то, что я себе якобы накрутила. Но раз ничего не было, то почему я так бурно отреагировала? А может, он правильно сказал: я слишком чувствительная, и надо с этим что-то делать? Так впервые я задумалась о том, а все ли в порядке с моей психикой».

Перверзник не будет перверзником, если хоть раз объяснит вам причины своих «пауз» и прочих иррациональных с точки зрения здравого смысла поступков. Во-

первых, потому, что причин никаких нет, кроме его желания дестабилизировать вас и, внушив через дестабилизацию чувство вины, насладиться вашими смятением, слезами, покаянным бормотанием, уверениями в преданности и мольбами о любви. Во-вторых, **в том и состоит фишка перверзного поведения, чтобы истолковывать свои гадкие поступки самыми благими побуждениями, а ваши, искренние – истеричностью, неадекватностью, манипулятивностью, расчетливостью** и далее по списку. Гэзлайтинг в действии.

«За годы работы с мужчинами-мучителями, я понял, что такой мужчина хочет быть загадкой для окружающих, – пишет Ланди Банкрофт. – Чтобы избежать необходимости признавать свои проблемы и сталкиваться с ними лицом к лицу, ему нужно убедить всех вокруг – включая себя – что его поведение абсолютно нелогично. Он хочет, чтобы его партнерша думала о чем угодно, только не об истинных причинах его поведения.

Как любой человек с серьезными проблемами, мучители старательно прячут свое истинное лицо. Один из способов избежать ответственности – это заставить вас поверить, что проблема в вас, или, по крайней мере, в вас обоих.

Он затаскивает вас в лабиринт, и все ваши отношения превращаются в поиски выхода в обход ловушек, зеркал и неожиданных поворотов. Он хочет озадачить вас, занять вас разгадыванием его скрытых посылов, как если бы он был прекрасной, но сломанной шкатулкой, к которой только нужно подобрать правильные ключики и детальки, и она заиграет волшебную музыку. **Настоящая же его цель, хотя он никогда не признается в этом даже себе, – заставить вас ломать голову, чтобы вы не дай бог не заметили логики в его поведении, сознательных действий за внешним сумасшествием.**

Мужчина-мучитель меньше всего заинтересован в том, чтобы вы докопались до сути его проблем. Он будет бесконечно водить вас за нос причинами и поводами, в то же время изо всех сил навешивая на вас обвинения и заставляя вас сомневаться в самой себе».

Все еще считаете, что сможете выяснить у своего Неотразимого причины его «загадочного» поведения? Дерзайте. Только сначала прочитайте, чем увенчались попытки Сушковой добиться от Лермонтова объяснения его внезапного охлаждения. Итак, после отправки анонимного письма Мишель пару раз являлся к Сушковым с визитом – ему, естественно, было отказано. Он прекрасно знал, что так и будет – собственно, с этой целью и направлял письмо таким образом, чтобы устроить семейный скандал.

«Дня через три после анонимного письма Мишель опять приехал, его не велели принимать: он настаивал, шумел в лакейской, говорил, что не уедет, не повидавшись со мной, и велел доложить об этом».

Это было не более, чем спектаклем, но Сушкова тогда сочла, что ее с любимым разлучают некие злые силы. Каково же было ее удивление, когда пару недель спустя Екатерина встретила Лермонтова на балу:

«Он прошел мимо меня и... не заметил! Я не хотела верить своим глазам и подумала, что он действительно проглядел меня. Кончив танцевать, я села на самое видное место и стала пожирать его глазами, он и не смотрит в мою сторону; глаза наши встретились, я улыбнулась, – он отворотился.

Что было со мной, я не знаю и не могу передать всей горечи моих ощущений; голова пошла кругом, сердце замерло, в ушах зашумело, я предчувствовала что-то недоброе, я готова была заплакать (...) Я на несколько минут ушла в уборную, чтоб там свободно вздохнуть; за мной последовали мои милые бальные приятельницы, Лиза Б. и Сашенька Ж.

– Что с тобой? Что с вами обоими случилось? – приставали они ко мне.

– Не знаю, – отвечала я и зарыдала перед ними».

Но Сушкова не теряла надежды, что Лермонтов разъяснит ей причины своего охлаждения.

«Когда в фигуре названий (элемент танца – Прим. Авт.) Лермонтов подошел ко мне с двумя товарищами и, зло улыбаясь и холодно смотря на меня, сказал: «Haine, m'pris et vengeance» («Ненависть, презрение и месть»), – я, конечно, выбрала vengeance, как благороднейшее из этих ужасных чувств.

– Вы несправедливы и жестоки, – сказала я ему.

– Я теперь такой же, как был всегда.

– Неужели вы всегда меня ненавидели, презирали? За что вам мстить мне?

– Вы ошибаетесь, я не переменился, да и к чему было меняться; напыщенные роли тяжелы и не под силу мне; я действовал откровенно, но вы так охраняемы родными, так недоступны, так изучили теорию любить с их дозволения, что мне нечего делать, когда меня не принимают.

– Неужели вы сомневаетесь в моей любви?

– Благодарю за такую любовь!»

Классика жанра: перверзник намеренно переворачивает все с ног на голову, а жертва недоуменно-возмущенно ловит ртом воздух.

Словом, оставьте надежду: конструктивно выяснить отношения с такими людьми невозможно. Они заинтересованы в обратном – еще больше запутать ситуацию, нагромоздив один абсурд на другой. Поэтому, **что бы вы ни сказали, они все тут же извратят. Спроецируют на вас свои собственные качества, обвинив в коварстве, манипулировании, жесткости и бог знает чем еще.** Чем трезвее и логичнее ваши доводы, чем интеллигентнее манера общения, тем больше будет яриться перверзник.

«Все смягчающие обстоятельства в отношении источника злобы принимаются извращенным человеком как средства обесценить его собственное страдание, – пишет Мари-Франс Иригуайен. – Таким образом, злость перверзного увеличивается по мере того, как все больше смягчающих обстоятельств предстают его вниманию».

«Если человек-нарцисс чувствует себя ущемленным, если его недооценивают, критикуют, ловят на ошибках, унижают в играх или других ситуациях, то это обычно вызывает у него чувство возмущения и гнева, вне зависимости от того, дает ли он им волю и вообще отдает ли он себе в них отчет, – пишет Эрих Фромм. – Насколько интенсивной может быть эта агрессивная реакция, можно судить хотя бы по тому, что человек, ущемленный в своем нарциссизме, никогда в жизни не простит обидчика, ибо он испытывает такую жажду мести, которая ни в какое сравнение не идет с реакцией на любой другой ущерб – физическую травму или имущественные потери».

Потерпели крах и попытки Светланы договориться с Ольгой:

«Я была уверена, что все разногласия мы будем решать с помощью спокойного конструктивного диалога – как взрослые люди. Но с Олей это оказалось невозможно. Она быстро переходила на крик, сыпала обвинениями и настолько извращала ситуацию, мои слова, настолько вольно истолковывала мои мотивы, что у меня руки опускались».

«Говорить – бесполезно, – пишет в Сети экс-жертва. – Выскальзывает, как рыба из рук. А иногда и обаяет так, что и правда подумаешь, что все показалось».

Не всем жертвам можно сходу внушить чувство вины. Некоторые, поняв, что перед ними ломают ваньку и по-взрослому обсудить проблему не удастся, направляются в сторону двери. Но тут Неотразимый пугается и впадает в «сахарное шоу невыносимой сентиментальности», как называет его Сэм Вакнин.

И вот на этом-то жертва и ломается. Она думает, что человек все осознал и раскаялся. В то время, как перверзник буквально наступает на горло собственной песне – естественно, в надежде очень скоро сполна наказать вас за причиненные ему «страдания». А пока жертва, ошарашенная мощным приливом нежности со стороны Неотразимого, забывает, чего она добивалась от него последние полчаса и, измученная бойкотами и козьими мордами, со слезами облегчения падает в его объятия. Вот и поговорили, вот и обсудили проблему.

Кстати, **Роковые никогда не извиняются или делают это чисто формально.** Во-первых, потому что считают себя вправе вести себя, как им заблагорассудится, пусть даже подло, коварно, вероломно – «на том простом основании», что они избранные и богоравные. Во-вторых, даже малейшее признание собственной неправоты способно поколебать возводимое ими кривое сооружение под названием «Дворец Гэзлайтинга». В-третьих же...

«Они боятся, что признание вины или зависимости выставит на всеобщее обозрение нечто неприемлемо постыдное. Таким образом, нарциссические личности или избегают искренних извинений и сердечной благодарности, раскаяния и признательности, или они к этому просто неспособны, что очень сильно обедняет их взаимоотношения с другими людьми, – пишет Хотчкис.

Надо быть очень трезвомыслящим, дальновидным и принципиальным человеком, чтобы бросить Неотразимого на стадии Обольщения и даже при первых Пробах Пера. Но вот Ледяной Душ должен красноречиво дать вам понять, что пора сматывать удочки.

«Я ушла после первой «отрезвляющей оплеухи», которая случилась через две недели совместного житья, – рассказывает в Сети одна из жертв. – Когда поняла, что кое-кто думает, что он самый умный и что он не хочет со мной разговаривать, а будет делать вид «догадайся сама». Когда его дома не было – собрала вещи, вызвала такси и уехала. Иначе бы заморочил, заговорил зубы».

«Офигенная харизма совершенно декоративна и за ней всё фальшивое, если ковырнуть правильно и сразу, – делится в Интернете личным опытом puevo_tanga. – Но если этот момент пропущен, то дальше у вас нет возможности противостоять полноценно, потому что чувство вины навешивается сразу и таким грузом, что все силы уходят на то, чтоб его уменьшить. Бежать – сил нет. Ну потому что нечестно это – бежать, если

виновата. Нормальная же логика с точки зрения общечеловеческих ценностей».

Подытожим, что может предпринять Неотразимый в качестве Ледяного Душа:

– приступ неадекватного и несоразмерного ситуации гнева. Ни с того ни с сего на легкое критическое замечание, безобидную шутку или просьбу он реагирует с ошеломляющей вас яростью. Вы недоумеваете: вы и раньше позволяли себе шутить и подвергать сомнению его точку зрения, и тем не менее, он на вас не рычал! Так вот, рычал, но в душе, тщательно скрывая это от вас и из последних сил сдерживая свой гнев. Поскольку не был уверен, что надежно опутал вас своей паутиной. А сейчас эта уверенность появилась. Посему – получите и распишитесь.

«Нарцисс видит неуважение и выпады там, где их нет, – со знанием дела утверждает Сэм Вакнин. – Он считает, что люди сплетничают о нем, глумятся над ним, лезут в его дела, взламывают его почту. Он убежден, что находится в центре недоброжелательного внимания. Люди сговариваются, чтобы унижить его, наказать, скрыться с его собственностью, обмануть, довести до нищеты, принизить его физически или интеллектуально, покушаться на его время, заставить его действовать (бездействовать), принудить, окружить и взять штурмом, изменить его мнение, разрушить его ценности».

– грубое нарушение обещания, серьезное опоздание или неявка на встречу, невыполнение важного поручения, на которое сам же и согласился,

– раскрытие «ужасной» тайны (сообщение новой существенной информации). Например, предъявление «достойного во всех отношениях» соперника. Или «случайный» вброс «компромата»:

«Я наткнулась на пакет с откровенными фото его бывшей девушки и распечатками общения в скайпе, где они обсуждали свой страстный секс и выражали надежду на повторение, – рассказывает одна из жертв. – Сопоставила даты: все эти милые разговоры велись параллельно с нашим романом. Файлик с «секретными материалами» был как бы забыт на кухонном столе. Грубая, мерзкая игра».

– не согласованное с вами одностороннее «взятие паузы», т. е. бойкот.

– заявление о разрыве или красноречивый намек на то, что это произойдет, если не будет выполнено то-то и то-то.

– заметное и немотивированное охлаждение, козья морда вместо вчерашнего одухотворенного лица, пустые гляделки вместо сияющих страстью и нежностью очей.

Что бы ни вытворил ваш перверзник на этом этапе, главными критериями того, что вам не «показалось», и вас на самом деле вовлекли в патологический сценарий, могут служить три момента:

– сильная негативная (и как правило, непривычная для вас) реакция с вашей стороны,

– внезапность выходки и отсутствие внятных мотивов,

– отрицание перверзника, что проблема существует и его нежелание что-либо обсуждать. Обычно он заявляет что-то вроде: *«Мне на фиг не нужны эти разборки! Мы же договаривались нести друг другу только позитив».* Хотя вы никаких разборок не ведете, а всего-то пытаетесь выяснить нечто важное для вас, улучшить ваши отношения, «rescue our

love”.

Но почему вдруг Большое Взаимное Чувство оказалось в опасности? Да потому, что, во-первых, его никогда не существовало (со стороны перверзника), а, во-вторых, Неотразимый решил, что настал момент перевести ваши отношения на новый уровень. **Цель, которую он преследует, окатывая вас Ледяным Душем – вызвать у вас сильный страх перед расставанием, внушить вам чувство вины и страстное желание эту вину искупить.** Вот как ловко это проделал с Сушковой Лермонтов.

«В один миг я утратила все, и утратила так неожиданно, так незаслуженно! – пишет Сушкова.

В эту грустную ночь (после бала) я не могла ни на минуту сомкнуть глаз. Я истощила все средства, чтоб найти причины его перемены, его раздражительности, – и не находила. «Уж не испытание ли это?» – мелькнуло у меня в голове, и благодатная эта мысль несколько успокоила меня.

«Пускай испытывает меня сколько хочет, – сказала я себе, – не боюсь; при первом же свидании я расскажу ему, как я страдала, как терзалась, но скоро отгадала его злое намерение испытания, и что ни холодность его, ни даже дерзость его не могли ни на минуту изменить моих чувств к нему».

Как я переродилась; куда девалась моя гордость, моя самоуверенность, моя насмешиливость! Я готова была стать перед ним на колени, лишь бы он ласково взглянул на меня!»

Жертвы часто изводят себя вопросом: что выступило катализатором такого поведения со стороны Неотразимого? Может, я и правда чем-то его спровоцировала?

Успокойтесь и не вините себя. К тому моменту, когда вы позволили себе безобидную шутку, за которую сейчас поедом себя едите, в вашем перверзнике буквально бушевали ненависть и желание «поставить вас на место». Эта ненависть родилась из зависти, которую на предыдущих этапах он маскировал любовью и дружбой. Поэтому **бросьте изводить себя мыслями, за что же он вас возненавидел. Он ненавидел вас всегда.**

«Речь идет не о любви, которая превращается в ненависть, как все привыкли считать. Все дело в зависти, – утверждает Мари-Франс Иригуайен. – Это также не чередование любви и ненависти. Со стороны извращенного человека любви в прямом смысле этого слова никогда не было. Можно говорить о нелюбви под маской желания к тому, чем обладает жертва, и что извращенный человек хочет присвоить себе. Такая нелюбовь затем переходит в скрытую ненависть, связанную с неудовлетворенностью желаний, с невозможностью добиться от партнера того, что хочется агрессору. Если ненависть проявляется открыто (а именно это мы видим на этапе Ледяного Душа – Прим. Авт.), то только с желанием разрушить, уничтожить партнера».

Примерно в том же ключе объясняет «внезапно» вспыхнувшую ненависть и Хотчкис:

«Нарциссические личности – очень конкурентные люди, и те же самые качества, которые привлекают их в начале отношений, спустя некоторое время заставляют их ощущать свою неполноценность по сравнению с любимым человеком. Человек, который, как им казалось, может насытить их жажду восхищения, впоследствии превращается в

угрозу, и, чтобы восстановиться, им приходится устранять этого человека. Все черты любимого человека, вызывающие восхищение у нарциссической личности, вместе с тем ее унижают».

«Нарциссические личности приходят в ужас от того, что попадают под контроль, ибо имеют очень слабое ощущение своей власти. Именно тогда, когда они испытывают на себе определенное давление, в их поведении начинают преобладать садизм и излишняя жестокость, – пишет Натан Шварц-Салант, американский психоаналитик и философ, автор книги «Нарциссизм и трансформация личности»: – «Руки прочь! Не нужны мне твои объятия! Я скорее умру, чем лягу с тобой!» – вот ответ Нарцисса на притязания Эхо».

Но сколь вы ненавистны вашему перверзнику – столь и необходимы.

«Ненависть подразумевает интенсивную увлеченность объектом прошлой или потенциальной любви, объектом, который временами глубоко необходим, – пишет американский психоаналитик Отто Кернберг, автор книги «Отношения любви. Норма и патология». – Ненависть является, в первую очередь, ненавистью к фрустрирующему (вызывающему неудовлетворенность – Прим. Авт.) объекту, но в то же время это также ненависть к любимому и необходимому объекту, от которого ожидают любви и от которого неизбежна фрустрация. Ненависть является следствием неспособности устранить фрустрацию яростью, и она выходит за пределы ярости в делящейся потребности уничтожить объект.

Зависть к хорошему объекту осложнена потребностью пациента разрушить собственное осознание этой зависти, чтобы не почувствовать весь ужас бешеной зависти, которую он испытывает к тому, что ему дорого и ценно в объекте. Под завистью к объекту и потребностью уничтожить и испортить все хорошее, что может исходить из контактов с ним, лежит бессознательная идентификация с первоначально ненавистным – и необходимым – объектом.

На поверхностном уровне ненависть к объекту бессознательной и сознательной зависти обычно рационализируется в качестве страха перед разрушительным потенциалом этого объекта, происходящего как от действительной агрессии, испытанной со стороны прошлых объектов пациента, в которых тот очень нуждался, так и от проекций его собственных ярости и ненависти».

Таким образом, цитирую того же автора, **идет «сознательное или бессознательное превращение чего-то хорошего во что-то плохое: любви в ненависть, смысла в бессмысленность, сотрудничества в эксплуатацию, пища в кал. Она отражает попытку продемонстрировать садистский контроль и всемогущество патологически грандиозного “Я” при злокачественном нарциссизме. Такие пациенты безжалостно вытягивают все хорошее из людей, чтобы опустошить и разрушить их».**

Итак, маски сброшены. Истинный лик Неотразимого оказался не так уж лучезарен – вы видите холодный непроницаемый взгляд, презрительно сморщенную переносицу и оскал хищника. Неужели все еще не страшно? Ах, вы не из пугливых? Тогда приготовьтесь, что на следующем этапе вас призовут занять свое место у хозяйской ноги и служить за кусочек сахарку, но все чаще и чаще – без оногo. «Сметь свое суждение иметь», свободно выразить

чувства, задавать вопросы и получать ответы, иметь свои интересы – это тоже отойдет для вас в область преданий. Как и быть любимыми.

Круг пятый. Закручивание Гаек

*«Уже крокодил у Фомы за спиной...
Уже крокодил поперхнулся Фомой...»*

(Сергей Михалков)

*«Не верь мне, милая,
не верь, не верь, не верь,
Проснись, красавица,
Проснись, проснись, проснись».*

(Влад Сташевский)

*Du
Du hast
Du hast mich
Du hast mich gefragt
Und ich hab nichts gesagt.
(Rammstein)*

*(«Ты меня спросила.
А я ничего не ответил»)*

Закручивание Гаек представляет собой все более галопирующую череду циклов Ледяной Душ – Оттепель – до тех пор, пока воля жертвы не достигнет консистенции пластилина, и она не станет полностью подвластна хищнику. **От сеанса к сеансу душ становится все холоднее, а оттепели – все кратковременнее и невнятное.** Но скоро их не будет вообще.

Чем особенно коварен этот этап? Формированием у жертвы и хищника созависимости. Чем дальше в лес, тем больше они «жить друг без друга не могут».

Раз за разом переживая Ледяные Души и последующие Оттепели, жертва вовлекается в маниакально-депрессивный цикл с его резкими взлетами и падениями, «блеском и нищетой». Для патологической личности перверзника такое «биполярное» существование давно привычно, хотя и некомфортно. А вот «нормальный» человек переживает его очень болезненно. С каждым циклом вы все более утрачиваете контроль над своей жизнью, становясь марионеткой в руках безжалостного кукловода и все более привязываясь к нему. Ваше существование теперь подчинено единой цели – получить хоть кроху «любви» жестокого «повелителя». **Общение с близкими, работа, творчество – все теряет былую ценность.** Вы становитесь буквально одержимы своим перверзником, растворяетесь в нем и его желаниях.

«Мучитель выглядит человеком в эмоциональной нужде, – пишет Ланди Банкрофт. – Вы можете попасть в ловушку, пытаясь заполнить бездонную яму его потребностей. На самом же деле, он требует не потому, что нуждается, а потому, что считает себя вправе требовать, и сколько бы вы ему ни давали, этого никогда не будет достаточно. Он будет требовать еще и еще, поскольку считает удовлетворение своих потребностей вашей обязанностью, до тех пор, пока вы совершенно не выдохнетесь».

Но пока вы готовы ублажать, холить и лелеять. Потому что такими людьми не кидаются. Ведь он же очень хороший, вы совсем недавно это видели! А то, что между вами происходит – это следствие его драматичного жизненного опыта. Он так много пережил, так настрадался. Поэтому **ради Великой Любви или Истинной Дружбы вы решаете «принять его таким, какой он есть» и взваливаете на себя крест, тяжесть которого на этом этапе не осознаете.**

Разрыв с мучителем видится вам величайшим из несчастий. В запущенных случаях отступает даже инстинкт самосохранения, и вы остаетесь с хищником, чувствуя, что находитесь на грани физического выживания. И это не фигура речи. **Тяжелая болезнь, скоропостижная смерть, гибель от несчастного случая, суицид – все эти угрозы более, чем реальны.** Вот признание моего респондента Григория:

«Сейчас я осознаю, что тогда прошел по краю. Ложась в постель после очередного скандала и «разрыва» с Алиной я чувствовал, что могу не проснуться. Сердце болело практически не переставая. Именно в те годы у меня развилась гипертония, а как-то я на «скорой» попал в больницу с прободением язвы желудка. До встречи со Златовлаской я был здоровым крепким мужчиной.

Иногда страдания были настолько жестокими, что я начинал утро со стакана коньяка. Я был полностью погружен в свои переживания, буквально выпал из реальности, и пару раз меня чуть не сбили машины».

Будучи вовлеченным в маниакально-депрессивный цикл, ваш организм невольно адаптируется к нему. **Происходит перестройка на гормональном уровне. А это значит, что вернуться к «ровной» жизни будет очень сложно.** И чем больше маниакально-депрессивных циклов вы переживете с вашим антигероем, тем сложнее будет выбраться. Вот почему **«соскочить с таких отношений тяжелее, чем бросить пить»**, как невесело шутит психотерапевт Адриана Имж.

Итак, если вы не ушли после первого сеанса Ледяного Душа, перверзник широко распахивает перед вами двери в мир унижений, придинок, бойкотов и холодности.

«Будьте готовы ко все более часто повторяющимся циклам, – предупреждает Сэм Вакнин. – Нарцисс идеализирует, а затем обесценивает и сбрасывает со счетов объект своей изначальной идеализации. Это резкое бессердечное обесценивание и является агрессией. Нарцисс эксплуатирует, лжет, обесмысливает, оскорбляет, игнорирует, манипулирует, контролирует. Нарцисс почти целиком строится на контроле. Это примитивная и незрелая реакция на обстоятельства, в которых нарцисс, чаще всего в детстве, был беспомощен».

Впервые открыто проявив агрессию в виде Ледяного Душа, перверзник, тем не менее, не рассчитывает потерять жертву. Да он особо и не боится, что это произойдет. По опыту прошлых отношений, на которых и был обкатан деструктивный сценарий, он знает, что жертва в большинстве случаев не склонна «соскакивать» на этом этапе. Слишком непостижимы для ее ума причины недавнего кошмара, коим явился Ледяной Душ. Слишком велико желание разобраться в этом феномене. Слишком силен преступный оптимизм, уверяющий, что произошедшее – случайность, которая не повторится.

Замешательство, которое испытывает сейчас жертва, очень на руку нашему «пациенту».

Сейчас надо по максимуму дестабилизировать ее, завиноватить по самое «не хочу», чтобы как можно скорее перевести в полностью зависимое состояние и начать юзать на всю катушку. К сожалению, обычно перверзникам это удается.

Какими средствами хищник будет добиваться полного контроля над жертвой, во многом зависит от того, как она отреагировала на Ледяной Душ. Дезориентирована? Оглушена? Раздавлена свалившимся на нее горем? Дав небольшую передышку, хищник нажимает еще сильнее. Например, недолго побаловав прохладным вниманием, опять устраивает «пытку тишиной». У жертвы земля уходит из-под ног. Все пропало, шеф! И она начинает трезвонить своему мучителю. Она считает, что он ее бросил и пытается всеми силами вернуть его. Соответственно, **жертва готова на значительные уступки и покорнейше просит не отвергать того, чего еще только вчера перверзник так усердно добивался. При этом она уже не смеет ничего просить взамен.**

Видя панику жертвы, Роковая Личность обычно использует следующую тактику: какое-то время игнорирует звонки, затем скучным голосом говорит «алло» или на потоки отчаянных посланий отвечает тремя строчками «ни о чем». Так Неотразимый дает понять, что отныне в ваших отношениях право голоса имеет лишь он. И только он будет решать, когда и как с вами общаться.

Рассказывает Григорий:

«Я поначалу не отнесся серьезно к словам Алины о том, что она рвет со мной. Но на третий день ее молчания я заболел. Я понял, что должен вернуть ее во что бы то ни стало. Но продержался еще неделю.

Я сам поразился своему отчаянию, когда Алина проигнорировала два моих звонка. На следующий день я сбежал с семейного праздника в деревне, пошел в лес и вновь набрал ее номер. И ощутил огромное облегчение, когда услышал холодно-безразличное: «У тебя ровно шестьдесят секунд, чтобы убедить меня слушать тебя дальше». Что я тогда нес, стыдно вспомнить!»

Рассказывает Людмила:

«Как-то мы пошли на вечеринку, где я, видимо, слишком раскованно себя повела: танцевала, веселилась, смеялась. Владимиру это не понравилось, и мне было совершенно четко сказано, что наши дальнейшие отношения невозможны.

Не скрою – было очень тяжело. Очень! А через две недели подхожу к двери, а к ней приколата маленькая такая записочка: „Да, дружочек, это я“. И – номер телефона...

Помню, при встрече я плакала, объяснялась в любви, говорила, что Владимир мне необходим. Но наши отношения были по-прежнему неопределенны».

Как видим, жертва безумно рада уже самому факту прекращения бойкота и умоляет Неотразимого подсказать, что в ней не так и как она может искупить свою вину. Обычно в этом случае перверзник полунамеками выдает что-то намеренно маловразумительное:

«Мужчина-мучитель сводит партнершу с ума, превращая любой разговор в «сеанс психотерапии», разбирая ее поведение по косточкам и изображая «доктора». Он может, например, «объяснить» ей, в чем состоят ее эмоциональные проблемы и над чем ей нужно работать, или просветить, почему она заблуждается, когда думает, что он унижает ее, – пишет Ланди Банкрофт.

Посмотрим, как существенно поколебалась уверенность в себе Сушковой после дестабилизирующих проделок Лермонтова. Перелистнем последнюю страницу ее драматического романа:

«Долго ждала я желаемой встречи и дождалась, но Мишель все не глядел на меня. Наконец, выпал удобный случай, и я спросила его:

– Ради бога, разрешите мое сомнение, скажите, за что вы сердитесь? Я готова просить у вас прощения, но выносить эту пытку и не знать за что – это невыносимо. Отвечайте, успокойте меня!

– Я ничего не имею против вас; что прошло, того не воротить, да я ничего уж и не требую, словом, я вас больше не люблю, да, кажется, и никогда не любил.

– Вы жестоки, Михаил Юрьевич; отнимайте у меня настоящее и будущее, но прошедшее мое, оно одно мне осталось, и никому не удастся отнять у меня воспоминание: оно моя собственность, – я дорого заплатила за него.

Мы холодно расстались...»

Чем настойчивее жертва в своих попытках достучаться до мучителя, тем сильнее он ее отвергает. Вот как поперверзил респондентку Наталью ее, совсем недавно столь чуткий и чувствительный, «друг».

*«После первого бойкота, который он мне объявил ни с того, ни с сего, у нас было бурное примирение и упоительная прогулка. Я была уверена, что все недоразумения между нами разрешены, как вдруг через два дня опять наткнулась на скучное лицо. Я спросила, что случилось. Мне в ответ почти прошипели, что я достала своей **чувствительностью** (обратите внимание: к «сверхчувствительности» жертвы апеллируют почти все агрессоры. Очень надежный маркер! – Прим. Авт.), что ничего не произошло, и я опять создаю проблемы на ровном месте.*

Я растерялась. Стала что-то бессвязно лепетать про свою адекватность... и про того, что до него никто не упрекал меня в гиперчувствительности. Ну да, я не сухарь... любящая женщина, в конце концов.

– Первый раз вижу такого чувствительного человека, – пробормотал он.

И я поймала себя на том, что начала обдумывать каждое свое слово, трижды перечитывала письма перед отправкой – как бы ненароком не задеть ранимую и трепетную душу моего друга. Я очень старалась, но все же задевала. Он мог отреагировать так бурно, что я пугалась. «Ты не представляешь, как ты меня разозлила, – буквально рычал он. А я ни черта не понимала. В ответ на добродушный микроподкол – вот этот гнев?!

– Объясни, что тебя так задело, – робко просила я, переждав бурю. – Мне это нужно, чтобы лучше узнать тебя и не допускать таких ситуаций.

– Ладно, проехали, – мой друг как бы немного смутился. – Просто я вот такой. И никакие маски надевать не собираюсь. Тебе придется принять меня таким, какой я есть.

– Но ты совсем не такой, – протестовала я. – Я видела тебя другим. Это и есть ты настоящий...

Он примирительно улыбался, и мы вновь проводили прекрасный вечер, и я слышала, что я неземная, совершенная... Выше меня только звезды, круче меня только яйца... Если бы

это сказал кто-то другой, я бы зашла в смехе и решила, что ко мне подкатывает второсортный ловелас. Но эти глаза напротив! Они не могли лгать...

А наавтра я вновь чувствовала с его стороны необъяснимый холод. Я была в отчаянии и словно параличе. Попытки проанализировать ситуацию с треском проваливались. В голове никак не могло уложиться, почему вчера меня боготворили, а сейчас гонят со светлых очей – пусть пока и завуалированно.

Как, еще не гонят?! Какое счастье! Огромное спасибо за предоставленный шанс спасти любовь! Я мысленно целовала его руку и удваивала, утраивала усилия. Хотя, казалось бы, сильнее любить было уже нельзя...

Но его сердце отнюдь не оттаивало. Он становился все безжалостнее ко мне.

– Почему ты так жесток со мной? – говорила я другу, едва переводя дыхание. – Разве ты не видишь, как мне больно? Побереги меня, мою душу, сердце, нервы. Я тебе такая нужна, как сейчас, а не надломленная...

– Ты раздуваешь из мухи слона, – раздраженно цедил он. – Я позвоню через десять дней. У тебя будет время над всем этим подумать и научиться владеть своими эмоциями.

И он полностью исчезал с моих радаров. Он не брал трубку ни завтра, ни через три дня, ни через неделю. На эсэмэски не отвечал, письма игнорировал...

Десятого дня я ждала с замиранием сердца. Но он не позвонил. Всё, решила я, это конец. И, как ни странно, мне от этого даже полегчало. Но на двенадцатый день раздался звонок.

– Ну как, ты стала поспокойнее? Мы сможем нормально общаться, как раньше? Вспомни, как нам было хорошо, как мы подзаряжались друг от друга положительными эмоциями, – говорил он мягко и проникновенно.

И во мне опять просыпались сомнения: может, я и в самом деле не так уж и адекватна? Сама все порчу? А он, смиренник, стоически это терпит. Ради нашей любви».

Как видим, каждый раз после «оттаивания» перверзника Наталья вручала ему себя чуть ли не на блюдечке с голубой каемочкой. Ее «другу» только этого было и надо. И он раз за разом выкатывал ей все более бесчеловечный «райдер». Он запретил ей жаловаться, «надоедать» с претензиями, ревновать, настаивать на том, чтобы быть выслушанной, гневаться, говорить о том, что ей плохо, больно, тоскливо, тревожно – словом, выражать любые эмоции, кроме тех, что нужны ему в данный момент.

«Одно из простых человеческих прав, которые он пытается у вас отнять – это право на него сердиться, – пишет Ланди Банкрофт. – Неважно, насколько плохо он обращается с вами, он убежден, что ваша кровь не должна закипать, и вы не должны поднимать голос. Когда ваше возмущение рвется наружу – а это рано или поздно происходит с любым человеком, которого унижают – он постарается поскорее заткнуть вам рот. А потом ваш гнев будет использован против вас, чтобы доказать, как вы неразумны и иррациональны.

Почему ваш партнер так реагирует на ваш гнев? Одна из причин – он считает себя выше критики. Другая причина – на каком-то уровне он понимает, хотя и не всегда осознает – что в вашем гневе заключена сила. Если вы можете выразить свой гнев, это помогает вам сохранять собственное «я» и противостоять его гнету. Он хочет забрать у вас право сердиться, чтобы лишить вас возможности сопротивляться его воле. И, наконец, ваш гнев – это вызов его власти, и он ответит на него гораздо большим гневом и

еще раз продемонстрирует, что право сердиться здесь закреплено исключительно за ним».

Так Роковая Личность начинает разрушительную работу по деперсонализации и овеществлению того, что вчера было умным, успешным и сильным человеком.

«Превращение женщины в объект – главная причина, по которой мучители становятся со временем только хуже. Сознание мучителя адаптируется к определенному уровню хамства или насилия, и вот уже он готов двигаться на следующий уровень, – продолжает Ланди Банкрофт. – Лишая партнершу человеческой индивидуальности, мучитель защищает сам себя от человеческих эмоций по отношению к ней, таких как вина или эмпатия, и спокойно спит по ночам. Он отстраняется настолько, что ее чувства больше не имеют значения, а то и вовсе перестают существовать. После нескольких лет в подобных отношениях мучители чувствуют не больше угрызений совести, унижая жену, чем я или вы – пнув придорожный камень».

Такое насилие над своими эмоциями и волей для жертвы выливается в сильное душевное и физическое страдание. Отныне она живет в состоянии постоянной тревоги и боли. И еще тяжелее ей от того, что на эти страдания она пошла пусть и принудительно, но все же добровольно-принудительно.

«Попадая под нарциссический контроль, человек может ощущать физические затруднения в дыхании, приступы удушья, затрудненной речи, – пишет Хотчкис.

«Вы можете чувствовать себя словно в смиренной рубашке, – рассказывает Ланди Банкрофт. – У вас могут появиться физические и эмоциональные симптомы, связанные с постоянным подавлением гнева – депрессия, кошмары, отсутствие всяких эмоций, проблемы со сном и аппетитом. И ваш партнер использует их для того, чтобы еще больше принизить вас и заставить чувствовать себя не в своем уме».

На этом этапе на смену эйфории к жертве приходит ощущение горя, безысходности и конкретного «попадоса». Жертва пытается пробиться к сердцу Роковой Личности, говорит о своей боли, страхе, тревоге, проблемах на работе и с близкими. Но перверзник отмахивается от нее, как от надоедливой мухи. Все эти «разборки» его «напрягают», его от них «коробит».

Чтобы уйти от полноценного диалога, он использует тактику удержания (witholding), т. е. не позволяет жертве выразить свои мысли и эмоции, которые определяет как неуместные, глупые, не стоящие внимания. Один из приемов удержания – блокирование общения, которое может выразиться в:

– переводе темы разговора («Давай поговорим о наших отношениях» – «Давай, только обрати внимание, что твой кот опять нагадил на ковер»).

– отвлечении на посторонние вещи во время разговора,
– сведении серьезного разговора в шутку (в рассказе Чехова «Володя большой и Володя маленький» героиня пытается рассказать любимому о своей боли, а в ответ слышит бессмысленно-шутливое: «Тарарабумбия!»)

– откладывании беседы на потом («никогда не бывает подходящего времени или подходящего способа, чтобы что-то обсудить. Вы можете дожидаться самого спокойного

момента, создать самую благоприятную атмосферу для разговора, но все равно ваши проблемы не будут услышаны, – пишет Ланди Банкрофт.)

– насмешке («Да я не против разговора, только сперва подлечи нервишки, а то слюнями меня забрызгаешь»), «Не части, спешка хороша только при ловле блох. И вообще, сформулируй сначала, что хотела сказать, а потом уж отнимай у меня время. Тем более, именно сейчас я спешу кое с кем на встречу».)

– жалобах на ухудшение самочувствия («ты из меня всю кровь высосала своими разборками, у меня подскочила температура, я еле передвигаю ноги»)

– девальвации собеседника («У нас еще не такие отношения, чтобы я перед тобой отчитывался как мальчик»).

Бывает, что мучитель перегибает палку и заигрывается в «молчаливое обхождение», как называет бойкоты Сэм Вакнин. Жертва, тщетно пообрывав телефон, перестает беспокоить своего «повелителя». Она либо решает, что с нее хватит, либо смиренно хочет переждать «приступ дури» у любимого человека.

Неотразимый, увидев, что жертва не хватается его за полы фрака, появляется довольно скоро и держит себя вполне доброжелательно. То, что вы не ползете за ним на коленях, очень тревожит его. Он чувствует, что теряет над вами контроль.

«Мы прожили вместе недели три. Поведение любимого поменялось разительно, – рассказывает в Интернете экс-жертва Неотразимого. – Я стала пустым местом и средоточием прямо всех земных пороков. Мне дарят подарки – ты жадная хапуга, все вы такие. На меня кто-то посмотрел или звонит по телефону – ты хочешь со всеми переспать. Я хочу добиться чего-то в жизни – «надо быть скромнее, с твоим-то куриным умишком». Я быстро поняла: что-то тут не то. Поэтому позвонила людям, которым доверяю и спросила – я что, и правда такая дрянь, а вы терпите? Мне в один голос сказали – нет. Я попыталась поговорить с человеком – хитрец начал ныть и городить обиды. Я ушла, поняв, что здесь что-то сильно тухло.

И началась свистопляска: да как ты могла! ты была для меня всем! ты разрушила счастье! ты меня убила! Ты все выдумала! Мне больно!

Я правда засомневалась – и решила поговорить. Но встреча переносилась недели три. Понятно, по чьей инициативе. Потом – бах, финт ушами: ты мне сделала настолько больно, что все мои чувства подавились. И я вот теперь не знаю, люблю или нет. Может, любовь и оживет... Типа: а теперь бегай вокруг и прогибайся много, может, и прощу за то, что не стала терпеть мои выкрутасы. Послала тогда на фиг».

Если «задурившего» Неотразимого принимают назад без претензий, он ведет себя так, будто никакого конфликта и не было. И вскоре вновь окатывает вас холодной водичкой.

Если же жертве надоедает это «горячо-холодно», и она объявляет об уходе, Неотразимый вновь впадает в «сахарное шоу невыносимой сентиментальности», чем раз за разом обезоруживает жертву. Послушаем Светлану:

«После ряда бурных ссор я решительно сказала Ольге, что меня покинули всякие надежды на восстановление рабочих отношений, и я хочу выйти из бизнеса. Гнев, напор и обвинения тут же сменились приторными сценами. «Как я могла тебя обидеть?! Тебя, самого дорогого человека в моей жизни? – с выражением полнейшего раскаяния на лице твердила она. – Лучшие я отрежу себе свой поганый язык, чем обижу тебя еще раз!»

И я раз за разом оставалась в фирме. Я стала хуже себя чувствовать. Часто в присутствии Оли меня начинало подташнивать. Но тогда я искала причину этого в проблемах с желудком и не понимала, что организм красноречиво сигнализирует мне: беги от этого человека!»

Не все агрессоры орут как заполошные. Большинство из них в своих деструктивных деяниях не выходит за рамки «приличий».

«Агрессор не повышает голоса, а только демонстрирует враждебную холодность, которую затем отрицает, если ему на нее указывают. Противник начинает нервничать или плакать. В этом случае можно легко осмеять его гнев, – пишет Мари-Франс Иригуайен».

Ланди Банкрофт описывает тактику «пытки водой»:

«Любитель пытать водой психологически терроризирует партнершу, даже не повышая голоса. Он говорит очень спокойно, используя это спокойствие как еще один инструмент для сведения партнерши с ума. Он выворачивает все сказанное партнершей наизнанку и доводит до абсурда. Он достает партнершу бесконечной чередой мелких, но болезненных уколов, иногда смешанных с мелкими актами насилия, такими, которые не наносят заметного физического ущерба, но ранят психологически. Он совершенно беспощаден в своей тихой жестокости.

Все это оказывает тяжелое воздействие на партнершу. Ее кровь закипает, или она чувствует себя полным ничтожеством, или и то, и другое. Нередко партнерша кричит на мучителя или покидает комнату в слезах, или погружается в долгое молчание. Тогда любитель пытать водой говорит: «Ну, так кто из нас агрессивен? Ты орешь на меня, ты отказываешься разговаривать. А я что, я даже не повышаю голоса. С тобой просто невозможно ни о чем говорить».

Пытки водой оказывают очень тяжелое психологическое воздействие. Их трудно распознать, и партнерши обвиняют себя в неправильном поведении, приводящем к чему-то, чему они затрудняются подобрать название. Когда вас ударили по лицу, вы знаете, что это было. Но женщинам, которых «пытают водой», совершенно непонятно, что происходит и почему, и они вынуждены держать свое расстройство в себе. В самом деле, как обратиться к подруге за поддержкой, если даже не можешь объяснить, в чем, собственно, проблема?

Вы можете чувствовать, что реагируете непропорционально, и что на самом деле все не так страшно. Но воздействие пыток водой аккумулируется у вас на душе. Если вы в итоге расстанетесь со своим мучителем, вы можете испытывать приступы сильного гнева по мере того, как к вам приходит понимание того, как долго над вами тихо и беспощадно издевались.

Центральные моменты подхода мучителя, склонного к пыткам водой:

- Ты неадекватна. Ты выходишь из себя по ничтожным поводам.*
- Я легко могу показать другим людям, что это ты источник проблем.*
- Пока я не повышаю голоса, ты не можешь называть оскорблением или насилием ничего из того, что я говорю и делаю.*
- Я всегда знаю, как тебя достать».*

Если жертва категорически отказывается принять усердно навешиваемую на нее вину, а то и требует от Рокового объяснений, тот чувствует себя припертым к стенке. Перверзника всегда «напрягает» «излишняя» строптивость жертвы. Он начинает ерзать на стуле. Дело пахнет керосином: «добыча» стремится вырваться из его рук, а то и перехватить инициативу.

«Когда агрессору кажется, что жертва от него ускользает, он впадает в панику и ярость, – пишет Мари-Франс Иригуайен.

Что же предпринимает перверзник? Все верно: он опять становится Неотразимым и прибегает к своей нелюбимой, но вынужденной заготовке под названием «сахарное шоу невыносимой сентиментальности». При этом – напоминаю! – внутри у него бушуют паника и ярость. То есть, ни о каком «возврате любви» речи не идет.

Рассказывает Яна:

«После того, как Вадим объявил мне о параллельной «обожающей его умнице и красавице», я двое суток прожила в аду. Я впервые в жизни узнала, что такое сердечная боль, которую не смогла снять и двумя таблетками валидола. Аппетита не было вообще. Эмоции, энергетика – на нуле, что для меня было чем-то новым. Я ощущала себя высосанной неведомым вампиром.

Вадим звонил мне, пытался убедить, что отношения с той женщиной – «не то, о чем можно переживать», что «есть только мы», а потом перешел в наступление. «Вот как мне обходится моя честность! Лучше бы я и дальше молчал, и у нас все было бы хорошо! Больше не говори мне об открытости и откровенности, я сразу тебе отвечу: пошла она на хер, эта твоя правда!»

Я жестоко страдала, но отказывалась признавать себя тем, кем он пытался меня выставить – чуть ли не истеричкой, раздувшей из мухи слона и не оценившей его кристальной честности. Я пыталась оправдать его разумом, но весь организм словно бунтовал против этого чудовищного обмана, который Вадим сервировал под соусом правды. Я впервые всерьез задумалась о разрыве отношений.

Но на ночь глядя мне пришла агрессивно-жалостная СМС: «Ты высосала из меня всю кровь, у меня от этих разборок подскочила температура, я еле передвигаю ноги». Меня пронзила острая жалость к Вадиму. И я ответила: «Давай простим друг друга за все и пожелаем друг другу спокойной ночи. Может, тогда у меня хоть на минуту перестанет болеть сердце». Конечно же, он меня «простил»! Впоследствии я прочитала, что в критический момент, когда не сработал ни один метод манипуляции, они резко «заболевают».

А на следующий день были восхищенные и нежные глаза, и первое однозначное заверение во взаимности: «Мы должны признать, что влюблены друг в друга». Несколько дней Вадим вел себя практически безупречно».

А вот как противостояла контролирующему поведению Николая Анастасия:

«Я специально на три часа «пропала» – не ответила на пару СМС и звонков, а затем отказалась рассказывать, где и с кем была, сказав, что не делала ничего плохого.

– Так что у нас, у каждого своя жизнь? – спросил Николай.

- А что, разве не так?
- И ты не хочешь передо мной отчитываться?
- А зачем? Ты разве отчитываешься передо мной?
- А-а, понятно, ты привыкла быть сама по себе и не хочешь подчиняться.
- Подчиняться?! Ты про что это?
- Ты опять увидела в моих словах какой-то другой смысл! Как ты не хочешь понять, что я просто очень волнуюсь, где ты и что ты.
- Нет, ты меня на привязи держать хочешь, чтоб если что, скомандовать: «К ноге, сидеть, смирно», а что со мной реально, хорошо мне или плохо – тебе пофиг».

«Нравятся» ли перверзникам «непокорные» жертвы? Скорее, да, чем нет. Вот что пишет по этому поводу Мари-Франс Иригуайен:

«Если жертва слишком послушна, игра не так захватывает агрессора. Нужно, чтобы она сопротивлялась достаточно сильно, тогда у извращенного человека остается желание развивать отношения. Но делать это не слишком активно, чтобы жертва чувствовала себя в безопасности».

«Для удовлетворения садистских наклонностей недостаточно прямого и полного подчинения, – считает и Елена Емельянова. – Именно достигая подобного поведения партнера, садист теряет к нему всякий интерес. Для него важен сам процесс разрушения любой самостоятельности, любого проявления независимости и суверенности личности. Ведь именно в этом процессе он проверяет и подтверждает свою абсолютную власть и свою способность влиять на чувства и мысли другого.

Только душевные страдания человека, отстаивавшего свое стремление к свободе и самоопределению, но уже подавленного и побежденного, рождают в садисте необыкновенный прилив энергии и чувство своей абсолютной власти. Он испытывает удовольствие и удовлетворение, которое может быть сравнимо только с удовольствием оргазма».

«Мелкого хищника активное сопротивление жертвы может испугать, – поделился со мной знакомый писатель, причисляющий себя к нарциссистам-психопатам. – Но «аллигатор» только облизнется, поняв, что ему противостоит сильный и умный противник. Это ж охота! Так гораздо интереснее!»

Однако не заблуждайтесь, что можете победить, вступив в противоборство с хищником. Иригуайен уверена, что *«в этой игре может лидировать только агрессор. Другой участник лишь вещь и должен оставаться полезной вещью, а не действующим субъектом».* Поэтому **одержать триумф над агрессором вы можете только одним способом – оставив его.**

Кстати, Яна отметила интересный момент – сильную соматическую реакцию Вадима на выяснения отношений. Если кого-то это порадует, то скажу: да, несмотря на свою бесчувственность, они тоже страдают. И вот почему.

«При большой сложности в подборе партнера любой подходящий человек приобретает для нарцисса сверхзначимость и, как следствие, у него возникает эмоциональная

сверхзависимость, – пишет Елена Емельянова. – Требование непрерывного восхищения собой сочетается со стремлением и в партнере видеть только то, что устраивает нарцисса, и вытеснять собственные чувства, которые возникают как реакция на деструктивные взаимоотношения. Это, в свою очередь, оказывает разрушающее влияние на состояние здоровья такого человека: от головных болей, болей в желудке, спине до глубокой депрессии».

Чтобы удержать брыкающуюся жертву, Роковые придумывают самые невероятные ходы. Послушаем Светлану:

«Когда после очередной Олиной истерики я объявила, что хочу уйти, она предприняла нетривиальный и сбивший меня с толку ход. Она разыграла карту... страстной влюбленности в меня. Призналась, что все наши конфликты связаны с ее глубокими страданиями из-за того, что она не может быть вместе со своим идеалом – т. е. со мной. Также она выразила уверенность, что и я ее люблю, только сама себе в этом не признаюсь. А когда я возразила, Оля сказала, что знает мои чувства лучше меня самой.

Примерно в это же время я стала участницей гадкой сцены. Как-то мы обсуждали в кафе какой-то проект, и Оля сказала, что сейчас подойдет некая Саша – ее предыдущая «пассия», до сих пор безумно в нее влюбленная, но которую Оля бросила, когда встретила своей идеал. Абсолютно неадекватная. Что якобы Саша ей напакостила, но Оля заставила ее принести ей извинения. Что сейчас и произойдет.

Сашина реакция действительно была бурной. Увидев нас, она тут же развернулась и убежала, прокричав «Счастливо оставаться!» Тогда я увидела в этой выходке подтверждение Олиных слов о неадекватности «бывшей». Никогда не забуду удовлетворенную, какую-то хищную улыбку, которой Оля проводила Сашу... Уже потом я узнала, что за счет этой девушки Оля прекрасно жила некоторое время, пользуясь, в том числе, и снятой ею квартирой, и ее услугами как домработницы, поварихи и прачки.

Кстати, Оля любила похвастаться тем, как она снисходит до Саши, ложится руки за голову и позволяет ей удовлетворять себя. И Саша очень старается, утраивает усилия, придумывает новые ласки. Оля самодовольно посмеивалась, а я просила ее не рассказывать мне об этом – мне как человеку традиционной сексуальной ориентации это было неприятно. Тем более, речь шла об унижении и эксплуатации. Но Оля продолжала рассказывать, прекрасно видя, что мне это мерзко».

Можно ли добиться от нарциссиста ровного обращения с вами, свести к минимуму немотивированные вспышки агрессии? Пустые хлопоты.

«Маятникообразные эмоциональные скачки делают сложной жизнь с таким человеком, – пишет Сэм Вакнин. – Либо они угрюмятся, ощущают неспособность радоваться, либо испытывают патологическую усталость, пьют – все это формы агрессии, направленной на себя. Время от времени, более неспособные притворяться и подавлять, они сводят счеты с реальным источником их злобы. Они бесятся и ведут себя как лунатики. Они несвязно выкрикивают, выдвигают абсурдные обвинения, искажают факты, выражают голословные предположения и подозрения.

Эти эпизоды сменяются периодами сахарной сентиментальности и чрезмерной льстивости и смирения по отношению к жертве ярости. Движимый смертельным

страхом быть брошенным или игнорируемым, нарцисс обесценивает и обесмысливает себя до того, что вызывает отвращение у очевидцев».

«Нарциссист, не имеющий своей сущности, стремится соединиться с другим человеком и как пиявка высосать его жизнь, – пишет Мари-Франс Иригуайен. – Такой человек не способен к нормальным отношениям, он может строить их только извращенным способом, основанном на разрушительной злобе».

«Каждый раз, когда женщине кажется, что она, наконец, поняла, что происходит, что беспокоит ее партнера, происходит что-то новое, и все меняется, и части пазла снова не совпадают, – пишет Ланди Банкрофт. – Каждая из этих женщин пытается найти логику в тех «американских горках», в которые превратились ее отношения».

Можно ли «подстроиться» под эти закидоны, предугадать их? Нет. Нарциссиста узнать невозможно, поскольку узнавать некого – истинного «я» у него не существует. Поэтому он останется для вас непредсказуемым и «загадочным».

«Нарцисс человек всесезонный, всегда приспособленный, постоянно имитирующий, человек-губка, хамелеон, не-сущность, где в то же время соединены все сущности, – пишет Сэм Вакнин. – Он не является полноценным человеком, но лишь калейдоскопичной галереей эфемерных образов, вплавленных бесшовно один в другой. Это невероятно сбивает с толку».

«Оскорбляемая женщина обычно тратит безумное количество энергии на убаживание своего партнера-мучителя и окучивание его эго, в тщетной надежде, что это поможет избежать следующего припадка недовольства, – пишет Ланди Банкрофт. – Работает ли эта стратегия? К сожалению, не очень-то. Проявляя усиленную заботу и внимание, вы можете отвоевать себе немного времени, но рано или поздно все вернется на круги своя. Он ждет к себе особого внимания, и чем больше он его получает, тем больше требует. Он никогда не скажет «Спасибо, хватит», зато он привыкает к тому, что его балуют, и требует этого постоянно».

Вообще, длительные хорошие отношения с перверзником – нонсенс. Послушаем Отто Кернберга:

«Символическая инкорпорация вызывающих восхищение качеств другого нередко служит источником нарциссического удовлетворения (гратификации). Например, нарциссическая женщина, вышедшая замуж за уважаемого в обществе человека, может постоянно купаться в лучах его известности, когда они находятся на публике. Однако в приватной обстановке это не мешает ей испытывать невыносимую скуку вдобавок к бессознательным конфликтам, связанным с завистью. Отсутствие совместных ценностей препятствует открытию сферы новых интересов, которые стали бы источником нового взгляда на мир или другие отношения. Отсутствие любопытства по отношению друг к другу и соответствующая ситуация, когда непосредственное поведение каждого должно прежде всего вызывать ответную реакцию, а вовсе не восприниматься как отражение интереса к внутренней реальности другого, является центральной проблемой нарциссизма, обусловленной глубинной диффузией идентичности и недостатком способности к глубокой

эмпатии по отношению к другим, что закрывает путь к пониманию жизни другого.

Источники удовлетворения явно недостаточны, вследствие чего доминирующее место занимают скука, невозможность контейнировать возникающий гнев, хроническая фрустрация и переживание отношений как тюрьмы. Все это дополняется прорывом фрустрации и агрессии в интимные отношения пары. В сексуальной сфере бессознательная зависть к другому самым драматичным образом трансформирует идеализацию тела другого в его обесценивание, способствует превращению сексуального удовлетворения в переживание успеха оккупации и инкорпорации другого».

«Вкладывать себя в нарцисса бессмысленно и бесцельно, – пишет Сэм Вакнин. – Каждый день для него новый старт, охота, новый цикл идеализации и обесценивания. У него нет ни прошлого, ни будущего, он занимает вечное и безвременное настоящее».

Самая печальная иллюзия, заложниками которой становятся жертвы – то, что они любимы. Ну да, такие вот адреналиновые качели! Такая африканская страсть! Такая достоевщина! А как же иначе, если вас страстно полюбил действительно неординарный и многогранный человек?! Это у «простых» людей все скучно и предсказуемо: забота, нежность, внимание, взаимопонимание. Зевать охота. А тут – «ненавижу и люблю», «лед и пламень», «о как убийственно мы любим» и проч, и проч. Выбейте из своей головы эту блажь, уясните раз и навсегда: это не любовь!!!

«Как можно верить в этот триндеж про великую любовь, когда даже с врагом так не обращаются?» – задается справедливым вопросом блогер autumnhearted.

«Я мучаю тех, кого люблю» – это миф, – пишет Ланди Банкрофт. – Большинство людей старается вести себя с любимыми людьми самым лучшим возможным образом. Значит ли это, что эти люди меньше любят своих партнеров, чем мучители? Бред какой-то. Но почему-то в нашем обществе широко распространено нездоровое убеждение, что страсть и агрессия тесно связаны, и что оглушительные словесные перепалки – цена, которую нужно обязательно платить за глубокие и чувственные отношения. Кино и мыльные оперы нередко укрепляют этот имидж.

Некоторые убийцы собственных жен умудряются утверждать, что сделали это из-за того, что безумно любили своих жертв. И, к сожалению, средства массовой информации нередко принимают этот абсурд, называя подобных людей «жертвами страстей». Но что может служить лучшим доказательством того, что человек не любил свою жену? Если женщина убивает своего ребенка, кто-то способен поверить, что это от переполняющей ее любви? Да ни на секунду. Настоящая любовь означает уважение к личности партнера, желание ему самого лучшего, поддержку его уверенности в себе и независимости. Все это несовместимо с унижениями и принуждением».

«Но почему тогда он не отпускает меня? Почему так заинтересован в продолжении отношений? Что это, если не любовь?» – задается вопросом жертва. И она отчасти права. Перверзник действительно очень хочет удержать ее. Но в качестве кого? Любимого человека? Ни в коем разе. Такого понятия в его системе координат нет. Жертва для него – дилер нарциссического ресурса, в потреблении которого перверзники ненасытны. Если после лечения Ледяным Душем восхищения в вас заметно поубавится, равноценным заменителем для перверзника станут ваши почтительность, покорность... Да что там, даже

ваши страдания, слезы, боль и страх наш прожорливый «пациент» найдет не только питательной, но и гурманской трапезой. И **пожирать вас будут ровно столько, сколько вы будете вестись на «сахарное шоу невыносимой сентиментальности».**

Поэтому, когда перверзник в очередной раз врубит на полную свое мощное обаяние, спросите себя, отчего он вдруг подобрел? Не знаете? Так послушайте Сэма Вакнина:

«Они милы и дружелюбны, когда:

– ощущают угрозу и им надо нейтрализовать её, источая любезности,

– им что-то от вас надо – нарциссический ресурс, помощь, поддержку, голоса, деньги...

Они подготавливают почву, манипулируют вами и затем появляются с «маленькой просьбой», явно или исподтишка выпрашивают из вас нарциссический ресурс («Что ты думаешь о моём выступлении?», «Думаешь ли ты, что я заслуживаю Нобелевской премии?»),

– только что получили передозировку нарциссического ресурса и ощущают себя благодушными, величественными и совершенными».

Бросьте искать логику в насквозь патологическом поведении своего перверзника. Это недуг личности, предоставьте его коррекцию специалистам (насколько это возможно, я расскажу в отдельной главе). «Нормальному» человеку никогда не постичь истинные мотивы перверзных выходов. Сэм Вакнин со знанием дела заверяет, что *«партнёр склонен абсолютно неверно истолковывать всё взаимодействие в целом».*

Не ищите веских аргументов, чтобы разорвать отношения. Самые веские из них – то, что вы хронически чувствуете себя униженным и обиженным.

Позволяя перверзнику в очередной раз втереть себе очки псевдоромантикой и лживыми признаниями в лучших чувствах, вы выходите на очередной уровень непонятной вам деструктивной игры. Осторожно: на следующем уровне вашу душу поимеют в извращенной форме и с особой жестокостью! Все еще уверены, что не хотите прямо сейчас послать Роковую Личность на небо за звездочкой?..

А теперь давайте подытожим, **как ведет себя хищник на этапе Закручивания Гаек:**

– на любую вашу реакцию, содержащую эмоции или страдание, отвечает эскалацией насилия или отвлекающим маневром (безразличием, притворным удивлением),

– «наказывает» вас за предъявление претензий и выражение эмоций: гневом, бойкотом, презрением,

– насмехается над вашей «чувствительностью» и уверяет, что вы «раздуваете из мухи слона», «истерите на ровном месте», «впали в неадекват», «слышите только себя», «деструктив идет только от вас». При этом сам перверзник проявляет сверхчувствительность к каждому вашему слову и взгляду – «как растение мимоза в ботаническом саду».

«В попытках представить себя несчастными жертвами, мои клиенты не жалеют эпитетов о разрушительной вербальной мощи своих партнерш. «Она пронзает меня своими словами прямо в сердце!» – оправдывал свое поведение один из клиентов, ударивший партнершу в грудь ножом, – пишет Ланди Банкрофт. – Вы все время раните его чувства, не очень понятно, как, но он ждет, что вы все время будете заняты его эмоциональным состоянием. Если вы как-то были не в духе и что-то не то сказали, извиниться и признать свою ошибку недостаточно. Он будет требовать, чтобы вы признали свою невероятную

жестокость, посыпали голову пеплом и распластались перед ним ниц. Он изображает хрупкого и ранимого, отвлекая внимание от эмоциональных руин, которые он оставляет за собой».

– саботирует ваши попытки по-взрослому обсудить сложившуюся ситуацию.

– ведет себя как непогрешимо правый. (*«Никаких извинений. Никогда. Абсолютная правда и святость – Папа римский нервно курит в коридоре, – пишет блогер autumnhearted»*).

– если извиняется, то очень нехотя и неискренне, и требует, чтобы вы сразу же его простили. Как это происходит, иллюстрирует Банкрофт:

«Клэр: Ты так и не понял, почему я рассердилась вчера. Ты даже не извинился.

Дани (сердито и громко): Хорошо, хорошо! Прошу прощения!

Клэр (качая головой): Ты просто не понимаешь...

Дани: Что тебе от меня надо, черт возьми! Я извинился! Или ты не успокоишься, пока не выешь мне печенку?

Клэр: Твои извинения ничего не стоят, когда очевидно, что ты вовсе не сожалеешь.

Дани: Что значит – я не сожалею? Ты будешь мне объяснять, что у меня в голове? Великий психоналитик! Ты понятия не имеешь, что у меня в голове».

– отрицает имевшие место факты своего насилия в отношении вас и вообще негативного, несправедливого обхождения. Внушает вам, что этого просто не было, что вы исказили ситуацию до неузнаваемости, чуть ли не выдумали ее.

«Он говорит с вами голосом, дрожащим от гнева, он обвиняет вас во всех тяжких, он дуется на вас два часа кряду – а потом говорит, что всего этого не было, – пишет Ланди Банкрофт. – Вы знаете, что было – и он знает, – но отказывается это признать, доводя вас до бешенства и полного изнеможения. Вдобавок он еще назовет вас неадекватной из-за того, что вы так расстраиваетесь. С некоторыми вещами можно спорить – то что один назовет повышенным тоном, другой назовет криком. Но если человек называет другого скотиной, это либо было, либо не было. Мучитель готов отрицать все, что он говорил или делал».

– «переписывает историю». Эта тактика подразумевает вольное трактование перверзником содержания и мотивов вашего конфликта. Он привносит в него новые детали, расставляет акценты в неожиданных местах, с помощью чего полностью переворачивает смысл конфликта с ног на голову.

– предъявляет к вам несправедливые и нереальные требования, которые, по словам Ланди Банкрофта, *«гарантируют ему, что вы никогда их не выполните. В результате он частенько оказывается зол, а то и разъярен».*

– передергивает ваши слова, придает им совершенно другой смысл.

«Разнообразные тактики ведения спора – ненавязчивая и незаметная смена темы, убеждение вас в том, что вы думаете и чувствуете что-то, чего вы на самом деле не думаете и не чувствуете, перефразирование ваших слов так, что они приобретают совершенно иной смысл. Споры с ним часто заканчиваются для вас ощущением, что вы сходите с ума, – пишет Ланди Банкрофт.

Что чувствуете на данном этапе вы?

«Преобладающее состояние партнера – полное смятение. Даже самые базовые

отношения – с мужем, ребенком, родителем – остаются непостижимо затуманены гигантской тенью нарцисса, – пишет Сэм Вакнин. – Партнер больше не знает, где правда, а где ложь. Партнер не знает, что делать – и это естественно в том хаосе, который являются отношения с нарциссом».

Как правило, на этой стадии перверзник знакомит вас с большинством штучек из своего арсенала, которыми примется добивать вас, если вы проследуете за ним на следующий уровень. Поэтому-то так важно с ходу распознавать насилие в отношении вас и сразу же это пресекать. В этом плане бесценными, хоть с виду и жестковатыми, мне кажутся рекомендации блогера lili_dunkerk, которой, по ее собственному признанию, «везло на перверзных нарциссистов», а потому у нее была возможность испробовать множество средств противостояния и отбраковать неэффективные. Итак, цитирую:

Ситуация 1. Пренебрежительные высказывания о чем-то, что вам нравится: «так ты попсу слушаешь, гы», «это ванильная сопломелодрама», «это затаскано», и т. п.

Неправильная реакция. Смутиться, начать думать, что у тебя и правда такой дурной вкус, униженно отщучиваться, игнорировать либо пытаться мягко защитить свои любимые песни, фильмы и пр.

Правильная реакция. «Не надо так говорить о вещах, которые мне нравятся», «А тебе в детстве не говорили, что оскорблять вкусы человека нехорошо?». И в дальнейшем поступать так же, как он, – поливать дерьмом все, что ему нравится.

Ситуация 2. Обидные шуточки, шпильки

Неправильная реакция. Вымученно улыбаясь, пытаться отшутиться.

Правильная реакция. «А давай обойдемся без дешевого самоутверждения?» – и обидеться. Вплоть до прерывания коммуникации. Если не последует извинения, пусть катится колбасой. Если извинится, впоследствии взять реванш аналогичными шпильками.

Ситуация 3. Флирт с другими людьми

Неправильная реакция. Игнорировать либо мучаться ревностью, но молчать.

Правильная реакция.

1. Если вас это не очень ранит, поступайте так же.

2. Если вас это ранит, поговорите один (!) раз, на холодную голову (т. е., не в тот момент, когда внутри все горит от ревности, а когда остынете), абсолютно спокойно на тему того, что такое хорошо, а что такое плохо и, если не поможет, уходите, а то с рогами ходить будете.

Ситуация 4. Обиды на пустом месте (т. е., ни вы, ни кто-либо из ваших знакомых на такое не обиделись бы)

Неправильная реакция. Извиняться, выяснять причины.

Правильная реакция. Игнорировать. Если капание на мозги продолжается, сказать открытым текстом: «Я тебе не верю. Здесь нет ничего обидного – ты мной просто манипулируешь».

Ситуация 5. Слезные истерики и пафосные монологи о нанесенных вами ранах

Неправильная реакция. Успокаивать.

Правильная реакция. Игнорировать.

Ситуация 6. Беспричинная ревность и/или ревность на стадии флирта

Неправильная реакция. Считать это признаком любви, надеть пояс верности, больше на пушечный выстрел ни к кому не подходить.

Правильная реакция. Поставить на место: «Я не твоя собственность», «У нас не та стадия отношений, чтобы предъявлять такие претензии», – или уже знакомое: «Я тебе не верю. Причин для ревности нет – ты просто пытаешься установить надо мной контроль». Ни в коем случае не ведитесь на манипуляцию: носите что хотите, общайтесь с кем хотите.

Ситуация 7. Бойкот

Неправильная реакция. Стараться разговорить, извиняться, звонить.

Правильная реакция. Игнорировать. Не прекратит – пусть катится колбасой. Если вы живете вместе и два дня не разговариваете, поставьте вопрос о расставании.

Ситуация 8. Жалобы на здоровье

Неправильная реакция. Носиться, как со смертельно раненым, сюсюкать, как с ребенком.

Правильная реакция. Предложить лекарство или вызвать «скорую». Потом дать отлежаться в покое. О здоровье осведомляться дружеским: «Как дела?»

Ситуация 9. Жалобы на здоровье в момент ссоры

Неправильная реакция. Начать извиняться и носиться, как со смертельно раненым.

Правильная реакция. Сыронизировать: «А поноса/метеоризма у тебя случайно нет? А то в комнате странно пахнет». Никаких таблеток и «скорых». Это взрослый человек, и если

ему на самом деле так плохо, он сам примет необходимые меры

Ситуация 10. Жалобы на здоровье перед запланированной уборкой и пр.

Неправильная реакция. Сделать все самой.

Правильная реакция. Отложить дела максимум на день. Если ситуация повторяется, уличить: «Кажется, у кого-то воспаление хитрости с подозрением на ложь», – и стоять на этом до последнего. Заставьте «страдальца» сделать то, что он должен сделать, любой ценой. Отказывается – устройте скандал.

Ситуация 11. Угрозы уйти, найти вам замену

Неправильная реакция. Испугаться и начать выяснять причины.

Правильная реакция. Совершенно спокойно: «Ты свободный человек – делай, что хочешь».

Ситуация 12. Критика ваших личностных качеств

Неправильная реакция.

1. Принять к сведению.
2. Оправдываться, обижаться.
3. Предъявлять встречные претензии, ругаться.

Правильная реакция. Коротко и ясно: «Какая есть. Не устраивает – вокруг полно женщин».

Ситуация 13. Критика вашей одежды

Неправильная реакция. Смутиться и изменить стиль одежды.

Правильная реакция. «Мне нравится. Если тебя что-то не устраивает, то вокруг полно женщин».

Ситуация 14. Критика того, как вы ведете хозяйство

Неправильная реакция. Пойти на поводу.

Правильная реакция. Если вы не живете вместе: «Забыла спросить, что мне делать в своем доме». Если живете: «Это тебе не гостиница, а я не прислуга», «Живи с родителями».

Ситуация 15. Критика приготовленной вами еды, отказ ее есть.

Неправильная реакция. Промолчать и начать готовить так, как ему нравится.

Правильная реакция. «Там есть мясо, картошка – свари сам что хочешь», – и идти заниматься другими делами. Если последовали претензии, категорично сказать: «Здесь не ресторан». Если капание на мозги не прекращается, отношения надо разрывать, а то хуже будет.

Ситуация 16. Критика вашей внешности и советы по ее улучшению

Неправильная реакция. Смутиться, начать скрывать свое смущение за шутками.

Правильная реакция. «Я себе нравлюсь. Если тебя что-то не устраивает, женщин вокруг достаточно». В дальнейшем обязательно отомстите за этот фортель: флиртуйте с другими людьми, пяльтесь на красивых людей в общественных местах, бросайте невзначай реплики о красоте и привлекательности каких-нибудь актеров, можно в телефонном разговоре с подругой обсуждать нравящийся вам типаж, причем он должен быть непохож на партнера.

Ситуация 17. Постельные претензии, попытки заставить вас делать то, что вы делать не хотите.

Неправильная реакция. Послушно тренировать навыки и соглашаться на эксперименты.

Правильная реакция. «За этим, пожалуйста, к проституткам».

Ситуация 18. Поправки речевых ошибок

Неправильная реакция. Поправиться и принять к сведению.

Правильная реакция. «А еще правильно говорить «кулинАрия», «солИт», вАхтер. Прежде чем исправлять чужие ошибки, убедись, что сам говоришь/пишешь правильно. И кстати: открой любую книгу этикета – и ты увидишь в разделе «общение»: «Не исправляйте ошибки в речи собеседника». И в дальнейшем говорить, как привыкла.

Ситуация 19. Попытки воспитывать: не матерись, не грызи ногти, держи вилку правильно, бросай курить, не пей.

Неправильная реакция. Принять к сведению или молча гнуть свою линию.

Правильная реакция. «Я такая, какая есть. Не нравлюсь – никто не держит». Если это продолжается, слать подальше. Ни в коем случае не менять ему в угоду ничего в своей жизни.

Ситуация 20. Одергивания и бытовые придирки: сделай потише, теперь слишком тихо, не пой – фальшивишь, выключи эту передачу – она мне не нравится, не стучи, убери крошки со стола, и пр., и пр.

Неправильная реакция. Слушаться.

Правильная реакция. «Ничего я не буду выключать/убирать, пела и буду петь, а мне нравится эта передача», «Это несущественная мелочь, и я не верю, что она тебя прям так уж раздражает. Ты специально придираешься, чтобы установить надо мной контроль. Номер не пройдет», – и стойте на этом до последнего.

Ситуация 21. Совершенно идиотские непонятно на чем основанные придирки: в моем случае было «не говори этого слова: мне оно не нравится», а вообще может быть что угодно: фантазию этих тварей трудно предугадать.

Неправильная реакция. Пойти на поводу либо начать выяснять причины странности.

Правильная реакция. «Не манипулируй мной», – и стоять на этом до победного. Не верить никаким уверениям, что эта глупость – проявление его индивидуальности.

Ситуация 22. Физическое дистанцирование: обнимаешь, а человек отодвигается, под руку ходить не хочет.

Неправильная реакция. Смириться.

Правильная реакция. Выразить недовольство и потребовать объяснений. Категорично заявить, что прикосновения любимого человека неприятны быть не могут. Пусть подумает, нужны вы ему вообще или нет. Если нужны, он должен быть с вами нежен. А если нет, пусть катится на все четыре стороны.

Ситуация 23. Молчание в ответ на ваш вопрос, отмахивание, как от мухи. Часто объясняется занятостью или желанием «побыть одному», отдохнуть от общения.

Неправильная реакция. Смириться.

Правильная реакция. «Что, на место возле параша мне указываешь?» – и выяснить отношения.

Ситуация 24. Отказ в эмоциональных потребностях: не хочет выслушать, пожалеть.

Неправильная реакция. Замыкаться в себе.

Правильная реакция. Высказать претензии открытым текстом. Вы не чужие люди, и так, как он, делать нехорошо.

Ситуация 25. Трудовая эксплуатация: нежелание помогать с тяжелыми сумками, делать что-либо по дому, если вы вместе живете

Неправильная реакция. Работать на трутня.

Правильная реакция.

1. Попросить помочь
2. Обсудить этот вопрос и потребовать разделить работу по дому поровну; если последовал скандал и/или партнер продолжает вас использовать, отношения надо прекращать, а то будет хуже.

Ситуация 26. Ваш подарок приняли с постной миной, сухо поблагодарили и впоследствии он был выкинут, передарен, пылился на полке

Неправильная реакция. Сделать выводы и в следующий раз выбирать подарок тщательнее и не заморачиваться насчет цены.

Правильная реакция. Бросьте как-нибудь замечание по этому поводу и больше ничего не дарите. А если партнер вам что-то дарит, дарите деньги с пояснением: «Купи сам(а) что хочешь, а то на тебя не угодишь».

Ситуация 27. Критика вашего подарка

Неправильная реакция. Растеряться, расстроиться, начать оправдываться.

Правильная реакция. Недорогой подарок тут же выбросьте в мусоропровод, дорогой заберите (вернете в магазин – ничего страшного), разверните и молча уходите. Если после этого партнер сам не выйдет на связь и не извинится, туда ему и дорога. А если он это сделает, строго скажите: «Чтобы больше такого не было». И впредь ничего не дарите либо дарите только деньги.

Ситуация 28. Критика иных знаков внимания: стихи бездарные, писать на асфальте банально...

Неправильная реакция. Смутиться и промолчать либо начать оправдываться и переводить все в шутку.

Правильная реакция. «Я старалась для тебя, а ты меня в благодарность унижаешь?» – развернуться и уйти. Если извинений не последует, пусть катится, а если последуют извинения и примирение произойдет, больше никакой романтики: зачем метать бисер?

Ситуация 29. Вы уже спите вместе, а партнер скуп (во всех смыслах) на знаки внимания: цветок и мороженое раз в сто лет – уже охренительная щедрость, поздравление с днем рождения – верх романтики.

Неправильная реакция. Радоваться хоть каким-то знакам внимания либо молча принимать его черствость и жадность.

Правильная реакция. Попробуйте подать пример: пригласите партнера куда-то сами, сделайте недешевый подарок либо подарок своими руками, посвятите стихи, напишите признание на асфальте, несколько раз подарите цветы и/или сладости, закажите песню по радио, устройте поездку в санаторий на выходные – на что хватит фантазии и денег. Если не отреагировал на намек, см. следующий пункт.

Ситуация 30. Ваши знаки внимания не находят взаимности: вы дарите подарки, приглашаете человека куда-то либо, готовите ему дома ужин при свечах, спа-процедуры и эротическое шоу, заказываете по радио песни, пишете стихи, и он все это принимает, а сам шоколадки раз в сто лет не принесет.

Неправильная реакция. Продолжать это все делать.

Правильная реакция. Прекратить это все делать.

Ситуация 31. Материальное использование: просит денег, выпрашивает подарки, напрашивается на приглашение куда-то, является в гости специально чтобы поесть.

Неправильная реакция. Баловать.

Правильная реакция. Не реагировать на такие намеки. Подарки дарить и в ресторан водить по своему усмотрению. Денег много не давать (исключая случаи форс-мажора, но и там знать меру: можно посодержать с месяц после увольнения, а там пусть или устраивается дворником, или лесом идет), а если попрошайничает постоянно, не давать вообще. Приходит, чтобы поесть, – не угощайте ничем серьезнее печенья.

Ситуация 32. Неопределение статуса отношений: избегает разговора об отношениях, не говорит, что любит, не называет то, что между вами происходит, любовными отношениями, в ответ на откровенные вопросы угощает демагогиями из серии «я не бросаюсь словами», «надо проверить чувства», «любовь – это такое святое для меня понятие, что я произношу это слово только когда...»

Неправильная реакция.

1. Из кожи вон лезть, чтобы заслужить его/ее любовь.
2. Плакать и выяснять отношения.
3. Принимать его слова за чистую монету, надеяться, ждать у моря погоды.

Любящие говорят «люблю» спокойно и просто. Обычно взрослому человеку хватает от двух дней до двух недель, чтобы понять, что он влюбился.

Правильная реакция. Если у вас срок не более двух недель, вы чувствуете, что начинаете привязываться, а партнер не говорит ни бе ни ме, поднимите проблему открытым текстом. Резко обрывайте все его увливания: «Мы НЕ друзья. Не надо меня френдзонить. У нас начальная стадия любовных отношений. Я хочу знать, на что мне рассчитывать. Секс без обязательств не моя тема».

Дайте ему недельку на раздумье, а по окончании выбор: называть вас любимой и ваши отношения – серьезным романом либо валить в сад. Если выберет первое, сразу оговорите: он(а) представляет вас своим друзьям как свою девушку, вы делаете аналогичное, оба ставите в соцсетях статус, что встречаетесь (в случае с девушкой – «помолвлена»). Если выберет второе, туда и дорога. Если будет продолжать демагогии, шлите подальше. Если прошел месяц и более, вы уже спите вместе, а партнер продолжает свои демагогии, не сомневайтесь: он вас не любит и не полюбит никогда. Вы попали во фри-лав-абьюз – эмоциональное мошенничество. Уходите. И перед уходом выскажите все, что думаете о нем и о его скотском поведении.

Ситуация 33. Измена, игры на два фронта

Неправильная реакция.

1. Закатить дикую истерику, но остаться.
2. Уйти, а потом вернуться.

Правильная реакция.

1. Отвечать тем же.
2. Если первое для вас неприемлемо либо это была не простая интрижка, а длительная игра на два фронта, просто уйти и ни в коем случае не возвращаться.

Ситуация 34. Демонстративный уход

Неправильная реакция. Звонить и бегать с мольбами о прощении.

Правильная реакция. Ничего не делать. Любит – вернется, не любит – а зачем он(а) вам тогда?

Ну в самом-самом крайнем случае, если прям очень любите или чувствуете себя виноватой, поговорите один (!) раз, серьезно, спокойно, без слез, коротко извинитесь, скажите, что любите. Не помогло – пусть идет лесом. Любящий человек вернулся бы.

Если вернется, ничего в своем поведении не меняйте. Если ситуация повторится, больше не пытайтесь вернуть.

Ситуация 35. Повышение тона в разговоре, срыв на вас по случаю проблем и плохого настроения

Неправильная реакция. Стушеваться, смутиться, заплакать либо пытаться вежливо вразумить: «Не кричи» (не действует).

Правильная реакция. Варианты:

1. «Я не намерена продолжать общение в таком тоне», – прервать разговор и не реагировать, пока не извинится;

2. «Если у тебя какие-то проблемы или просто плохое настроение, то я в этом не виновата. Я тебе не паж для битья и не помойка для негатива».

3. Зло посмотреть в глаза и рывкнуть: «Не ори!»

Если извинений не последовало, пусть катится колбасой. Если разговор на повышенных тонах продолжится, орать и хамить самой, без всяких компромиссов и реверансов.

Если на вас не просто повысили голос, а по-настоящему наорали, уйдите. Если последуют извинения, поломайтесь и вернитесь, но четко предупредите: «Еще раз такое повторится – уйду окончательно». Если повышение тона повторилось, уходите! Потом дойдет до рукоприкладства.

Ситуация 36. Оскорбления в ваш адрес.

Неправильная реакция. Стушеваться, смутиться, заплакать либо начать выяснять отношения.

Правильная реакция. Уйти. Если последуют извинения, то, в зависимости от тяжести оскорблений, вернуться либо протянуть какое-то время. Если извинений не последовало, пусть убирается вон. Если ситуация повторилась, уходите уже насовсем. Проигнорируете – дойдет до рукоприкладства.

Ситуация 37. Пренебрежительные или оскорбительные высказывания о ваших профессии, друзьях, семье, городе, народе, стране, религии.

Неправильная реакция. Пытаться вежливо вразумить, переубедить.

Правильная реакция.

Если оскорбление не очень серьезное, резко оборвать: «Не смей так говорить о... Это мой/моя/мои... Это часть моей жизни/ меня самой. Не нравится – никто не держит». Если извинений не последовало или оскорбление серьезное, уйти. Если последуют извинения, то в зависимости от тяжести оскорблений, вернуться либо протянуть какое-то время. Если извинений не последовало, пусть идет в сад. Если ситуация повторилась, уходите уже насовсем.

Ситуация 38. Гэзлайтинг – убеждение, что все перечисленные издевательства просто вам почудились из-за плохого настроения, усталости, ПМС, „помешанности на феминизме“, и пр., выворачивание ситуации наизнанку, убеждение в том, что это вы его обижаете.

Неправильная реакция. Дать сбить себя с толку.

Правильная реакция. Уличить в манипуляциях и стоять на своем.

Распознали манипулятивные техники в поведении своего Неотразимого? Последуйте советам Ланди Банкрофта:

«Как можно раньше скажите ему прямо и четко, что такое поведение для вас неприемлемо, и что вам придется прекратить отношения, если оно продолжится.»

Если это снова случится, прекратите встречаться на достаточно долгое время. Не

продолжайте видеться с предупреждениями «на этот раз я всерьез», потому что он интерпретирует это ровно наоборот.

Если все повторяется, или вы видите другие признаки, которых не замечали раньше, не давайте ему нового шанса. Вы горько пожалеете впоследствии, если дадите ему слишком много шансов».

А вот какие вещи ни в коем случае нельзя спускать с рук! Продолжает lili_dunker:

Ситуация 39. Сексуальное насилие – т. е., половой акт против вашей воли.

Неправильная реакция. Смириться и не сопротивляться: типа он «право имеет».

Правильная реакция. Сопротивляться, кричать и звать на помощь соседей, а если изнасилование состоялось, считать его именно изнасилованием и обратиться в полицию.

Ситуация 40. Рукоприкладство (даже самое незначительное – грубо схватить, например).

Неправильная реакция.

1. Проигнорировать факт незначительного насилия или простить значительное.

2. Пытаться усювестить: «Прекрати! Мне больно!»

3. Плакать.

4. Выяснять отношения, а потом согласиться на примирение.

5. Уйти, а потом вернуться.

Правильная реакция. Немедленно уходите, молча, не тратя времени даром на выяснение отношений, игнорируйте любые попытки партнера пойти на примирение.

Если не можете уйти сразу после насилия (например, вас удерживают), все равно найдите возможность уйти потом. Не говорите ему ни слова, отворачивайтесь, не позволяйте себя обнимать. Не плачьте. Каменно молчите. Если насилие было достаточно серьезным и остались синяки, обращайтесь в полицию.

Имейте в виду, что физическое насилие не означает, что вас должны излупить до полусмерти. Ланди Банкрофт формулирует, какие действия хищника могут стать «прелюдией» к более агрессивному поведению. И хотя Банкрофт пишет именно о мужчинах-мучителях, но все сказанное им может быть смело распространено и на женщин-мучительниц, и на друзей-мучителей, и на начальников, и на всех прочих. Итак, он:

– перекрывает вам путь, удерживает и как-то иначе ограничивает вашу физическую свободу – например, запирает в машине,

– замахивается на вас,

– хватает вас за волосы,

– делает угрожающие замечания, типа «Ты еще пожалеешь», «Мало не покажется», «Я тебе шею сверну»,

– опасно ведет автомобиль, когда сердит,

– колотит по стенам и дверям,

– швыряет предметы, не обязательно в вас, может плеснуть в вас жидкость из стакана (одной моей респондентке муж плеснул горячим кофе на живот – так, что потом кожа слезала)

– намеренно громко говорит во время ссоры, зная, что это вас пугает,

– как бы невзначай демонстрирует вам оружие – например, играет перед вами ножичком, размахивает ружьем.

Круг шестой. Соковыжималка

*«Зачем топтать мою любовь?
Ее и так почти не стало».*

(«Смысловые галлюцинации»)

*«Давно ль, гордясь своей победой,
Ты говорил: она моя?
Год не прошел – спроси и сведай,
Что уцелело от нея?
Куда ланит девались розы?
Улыбка уст и блеск очей?
Все опалили, выжгли слезы
Горючей влагою своей».*

(Федор Тютчев)

*Heute treff ich einen Herrn,
Der hat mich zum Fressen gern.*

(Rammstein)

*(Сегодня я встречаюсь с одним господином,
Который охотно меня съест.)*

*Из пасти у зверя торчит голова.
До берега ветер доносит слова:
«Непра... Я не ве...»*

(Сергей Михалков)

На этом этапе вас ждет самое изощренное унижение: моральное, сексуальное и, возможно, физическое. Пожалуй, это того стоит, если вам хочется увидеть **истинное лицо Неотразимого – свирепое, презрительное, в лучшем случае – равнодушное.** Приготовьтесь: вас продолжат обесценивать – то есть, опускать – по полной программе. Безраздельная власть над вами, самовозвеличивание на вашем фоне – наконец-то перверзник дорвался до самой вкусной пищи.

«Они ощущают чрезвычайное наслаждение при виде страданий и сомнений партнера, от использования, а затем уничтожения человека, – пишет Мари-Франс Иригуайен.

«Все объясняется пустотой нарцисса, который есть отраженная конструкция, а не реальный человек, – пишет Сэм Вакнин. – Он не имеет ничего внутри, как робот. И так же, как робот, только имитирует внешность и функции живого человека. Сексуальная распушенность или злоба являются неизбежными последствиями этой пустой оболочки. Когда нет своей жизни, нужно попытаться присвоить себе чужую. А если это невозможно, уничтожить ее, чтобы не было жизни ни у кого».

“Смысл отношений нарцисса – разрушение границ партнера. И он начинает методично этим заниматься с самого начала отношений, – пишет лайф-коуч Наталья Стилсон. – Границы партнера мешают ему полностью принять партнера, как часть самого себя. Но когда это происходит, партнер оказывается «устаревшей моделью». И поэтому он либо откидывается прочь, либо эксплуатируется, как экстремальный пример отвратительного и недостойного, по сравнению с нарциссом великолепным. Для усиления этого впечатления и происходит именно различного рода насилие: эмоциональное, сексуальное и физическое».

На стадии Соковыжималки вы патологически прикипаете друг к другу. Теперь вы крепко созависимы. Рвать придется уже по живому.

«Перспектива зависимости от другого внушает нарциссическому человеку страх, поскольку является признанием одновременно зависти и благодарности за зависимость, – пишет Отто Кернберг. – Соответственно, зависимость замещается требовательностью, неисполненной чувства правоты, или переживанием фрустрации, когда требования не выполняются. Обиды нарастают и цементируются, так что их трудно растворить моментами близости.

При наихудшем сценарии возникает удушающее чувство несвободы и преследования со стороны другого. Бессознательное провоцирование партнера на то, чтобы вести себя согласно спроецированным на него аспектам Я, находит соответствие в нападках на него и его отрицании – благо, он воспринимается таким искаженным образом».

«Парадокс ситуации в том, что извращенные люди тем сильнее навязывают свою власть, чем сильнее сами боятся попасть под влияние партнера, – пишет Мари-Франс Иригуайен. – Страх превращается в наваждение, если агрессор чувствует превосходство партнера. Между партнерами – взаимный страх: агрессор боится всемогущества, которым якобы обладает жертва. Жертва же боится психологического, а также физического насилия».

Самое удивительное, что внешне такая пара может выглядеть вполне благополучной. Окружающим и в голову не приходит, что вот этот обаятельный, дружелюбный и отзывчивый человек методично вас уничтожает.

«Одна пара сознательно стремится поддерживать в глазах окружающих нереалистичный образ своих отношений как картину полного взаимного удовлетворения, – пишет Отто Кернберг. – Другая пара бессознательно заключает молчаливый договор, в соответствии с которым один партнер безжалостно эксплуатирует другого».

Многие жертвы на этот виток отношений выходят с вполне осознанным желанием «жертвовать» и с пониманием того, что игра будет вестись в одни ворота. И тем не менее, считают, что «потянут» это. Ведь у них такие залежи ресурсов! Отчего ж не поделиться с обожаемым, да еще и таким несчастным, таким душевно травмированным, человеком?

Но любому богатству приходит конец, если его не пополнять. Общаясь с «нормальными» людьми, мы, отдавая, и получаем. Поэтому наша «казна» не оскудевает. Перверзник же присасывается, как ненасытная пиявка. И отвалится она только тогда, когда в вас не останется ни капли крови. Сэм Вакнин пишет, что нарцисс *«находится в наркотической*

зависимости от нарциссического ресурса и пойдет как угодно далеко, чтобы получить новую дозу».

«В какую тряпочку превращается человек за пять лет – это просто удивительно, – пишет психотерапевт Адриана Имж. – При этом нарцисс на этом фоне продолжает сиять ярчайшим светом. Как солнце».

«Тело жертвы отзывается на посягательство на ее психику, – пишет Мари-Франс Иригуайен. – Некоторые люди, доведенные до такого состояния, худеют и ослабевают. Психосоматические расстройства являются прямым следствием агрессии, а не неспособности человека сопротивляться ей.

Реакция некоторых сводится к изменению поведения, которое является прямым следствием извращенных провокаций. Это выражается в напрасных попытках заставить себя услышать (например, нервные припадки на публике), или же в насильственных действиях по отношению к агрессору, которые лишь послужат оправданием последнему: «Я вас предупреждал, она в жутком состоянии!»

На стадии Соковыжималки перверзник продолжит жестоко обесценивать вас. Вспомните его самоуничижительные реплики, которыми он «оттенял» ваше над ним превосходство, когда обольщал вас. Теперь все они придется на вашу долю, но будут куда более обидными и унижительными. Вы просто поразитесь перемене его лексикона, ужаснетесь безграничной злобе и изобретательности на новые и новые унижения.

«Отношения будут рушиться плавно и мучительно, – пишет психолог Анна Карташова. – Вы должны будете все время говорить ему «вау, какой ты!» в тех или иных формах, а он вам на это будет отвечать: «ты недостаточно хороша для меня, немножечко недостаточно хороша, еще чуть-чуть недостаточно». И чем больше это длится, тем больше вы тратите свои ресурсы на то, чтобы угодить ему. А поскольку чем дальше, тем меньшее вознаграждение нарцисс в ответ дает, соответственно, ваши ресурсы все больше и больше тратятся, не возобновляясь, и это приводит человека в депрессию».

“Он начал говорить, что я поверхностна и мужчины общаются со мной только, чтобы переспать, что Бог дал мне красоту, но пустую голову, – вспоминает в Сети этапы своего обесценивания экс-жертва. – Потом стал указывать, что надевать, как краситься, что есть, когда идти спать. Запрет на общение со всеми, особенно с мужчинами, со словами, что среди моих знакомых одни дегенераты и лузеры. Все чаще он повторял, что я баба, и он будет использовать меня по прямому назначению, а также для готовки и уборки. Исчезли подарки, слова о любви. Появилась жестокость: он уже не просил что-то, а приказывал. Если он говорил: „Молчать!“, надо было сразу же молчать или он начинал орать на меня. В какой-то момент я взбрыкнула: у меня началась истерика, это длилось несколько дней, я рыдала, просила прощения, а он орал, что я порчу его жизнь”.

Обесценивание идет по полной. Вы не слышите уже ни одного доброго и даже нейтрального словечка. На вас нескончаемо льются ушаты грязи и тонны экскрементов.

«Нарцисс в лоб говорит партнеру: ты грязнуля, дрянная хозяйка, с тобой стыдно на

улицу выйти, не то чтобы на вечеринку сходить. Ты на меня давишь, не даешь мне вздохнуть. Надо отметить, что нарцисс предъявляет не случайные претензии. Это все его страхи и мнение о... самом себе. Партнер для него становится мусорным ведром, в которое он сбрасывает негатив и стыд. Ему так становится легче, – пишет Наталья Стилсон.

Партнер нарцисса начинает терять позиции. Нарциссу нужно, чтобы зависимость была как можно более сильной, разница в достижениях более очевидной (естественно, в его пользу), ничтожность партнера – неоспоримой. Люди, проживающие в одном эмоциональном поле с нарциссом, начинают постепенно осознавать, что работа для них слишком хороша, зарплата слишком большая, ведь они ничегошеньки из себя не представляют, и уж лучше сидеть дома или выбрать что-то прямо совсем простое. Внешне они очень средние, даже страшные, а потому желательнее одеваться как-то незаметно, чтобы быстро прошмыгнуть мимо людей. Ходить в спортзал – только трата денег, потому что «такую жопу ничем не исправишь». Рисовать, писать стихи? Брось этот позор немедленно! Кто это будет читать. Готовить? Да не переводит продукты, все равно выходит черт знает что.

При всем при этом нарцисс спокойно может не работать, не помогать по дому и со скорбным видом есть ваши «невкусные» пироги десяти видов.

Все лежит на плечах жертвы. Потому что «а как ты хотела\хотел жить с великим человеком?» и вообще «ты же сам\сама была инициатором отношений\хотела ребенка, я-то, так, мимо проходил, а ты настояла-заставила-навязалась. Так что пожинай и не хнычь! Ты никому больше не нужна».

«Они убивают самооценку человека, – пишет Адриана Имж. – **Он критикует все, начиная от внешности и заканчивая позами в сексе.** От него не скрыться и не спрятаться, а любые попытки стать лучше он разносит еще с большим азартом. Дальше два пути – либо он достает свою жертву настолько, что та сбегает, роняя тапки, либо она погружается все глубже и глубже в отчаяние и депрессию. Все партнеры нарциссов, которые мне встречались, страдали либо анорексией, либо булимией. При этом жертва уверена, что для нее стараются что-то сделать».

«Нарцисс будет вам давать понять (не обязательно словами), что вот вы сейчас еще чуть-чуть сделайте то, чего он хочет, и вы попадете в море блаженства, любви, счастья и обожания, – рассказывает психолог Анна Карташова. – **Что вот ты еще немножечко похудей, и будет нам полное счастье. Ты вот только научись языкам, и я буду тебя уважать. Ты вот только найди работу, на которой тебе будут платить на 5 тысяч больше, и тогда у нас все будет хорошо. Ты только попроси своих родителей купить нам квартиру, и тогда мы заживем счастливо.** Бедная жертва нарцисса старается изо всех сил стать такой, как он хочет, но **чем больше жертва старается, тем жестче требования и реже поощрение**».

“Мне постоянно говорил, какой необыкновенный цветок любви у него ко мне зародился, и как я своим перечнем, неподчинением и упрямством уничтожаю его душу, и он чахнет на глазах. Но он мог бы еще вернуть свою любовь, если б я делала „то, то и то“, – рассказывает в Интернете бывшая жертва перверзника.

Можно ли добиться от нарцисса признания, или хотя бы заслужить его мимолетную похвалу, если вести себя покладисто и всячески потакать его капризам? Послушаем Мари-Франс Иригуайен:

«Извращенный человек дает мало, а требует много, и жертву гложет сомнение: «Если я буду более послушна, он наконец-то сможет полюбить и оценить меня». Этот поиск признания никогда не увенчается успехом, потому что партнер никогда не будет абсолютно доволен. Скорее, наоборот, поиск любви и признания рождает в самовлюбленном извращенном человеке ненависть, пробуждает садистские наклонности».

На этом этапе Роковая Личность устанавливает полный контроль над жертвой и начинает вести себя как единоличная хозяйка положения. Вас овеществляют. Вам постоянно ставят какие-то условия, «планки». Но едва вы перебираете мешок с пшеном, перед вами рассыпают уже два мешка – с рисом и гречкой, и требуют отделить одно от другого за то же время. «Не хочу быть столбовой дворянкой – хочу быть владычицей морской, – топает ножкой перверзник, которому вчера было за счастье получить новое корыто. Рассказывает Григорий:

«Алина согласилась продолжить наше общение при условии, что она сама будет решать, когда и как часто она будет меня видеть. Я с облегчением согласился – только бы не потерять ее. И тут началось!

Она по два-три раза в день приезжала в мой офис. Без всяких предупреждений и согласований с моими планами. Если у меня была назначена деловая встреча, она требовала отменить ее, чтобы немедленно быть в ее полном распоряжении. Она увозила меня к себе и имела по полной программе, сопровождая свои действия унижительными комментариями и часто снимая все это на телефон. Иной раз я смотрел на себя со стороны и удивлялся, как я участвую в таких вещах. У меня возникало ощущение, что своими изощренными и непомерными сексуальными требованиями она хотела унижить, уничтожить меня.

На этом этапе я полностью запустил дела в фирме, растерял ключевых клиентов. Я спрашивал: «Чего ты от меня добиваешься?» Она говорила: «Развода». Но когда я ушел из семьи, мы смогли прожить вместе всего сутки. После бурного секса Алина устроила сцену, выкинула мои вещи с балкона, а меня самого среди ночи выставила из квартиры.

В тот момент у меня было чувство безысходности и полной потери контроля над своей жизнью. За три месяца я похудел на 20 килограммов. Алина возвращала меня каждые три дня, чтобы через день-два выгнать. Ее скандалы были ужасны. Она любила их устраивать среди ночи, прекрасно зная, что мне к девяти утра на работу, а она сама может выспаться. Иногда я провоцировал эти скандалы, не сглаживая острых углов, чтобы скорее «отстреляться» и получить возможность хоть немного поспать.

С утра пораньше я стремился улизнуть от нее, поскольку часто она просыпалась в дурном настроении, говорила, что видела плохой сон, где я ей изменяю и т. д., и на почве этого заводила новый скандал.

Она постоянно давала мне «задания». Она потребовала развода – я развелся. Она сказала, что ждет предложения – я купил кольцо и встал перед ней на колени. Но она устроила истерику: оказалось, что кольцо она хотела не с белым, а с розовым камушком, и вообще, «когда порядочные люди просят руки, то тут же называют конкретную дату».

Разрушительная работа совсем не обязательно ведется со скандалами. Некоторые перверзники способны уничтожать вполне «интеллигентно». Вот история из Интернета:

«Объяснить наш разрыв чужому человеку – практически невозможно: талант, умница, не пьет, тихий, не скандалит, копейку зарабатывает, в доме все мужские дела умеет сделать, короче, «заелась», да и только. А насколько морально я была уничтожена – того ж не видно.

А ведь в начале нашего брака я чувствовала себя избранной из всех прочих неумных и менее привлекательных женщин, но через 15 лет твердо была уверена, что ни полюбить меня не за что, ни вообще заинтересовать кого-либо я просто не в состоянии, потому что внутри у меня нет ничего интересного, мне нечего показать (среди некоторых других талантливых, умных, образованных и начитанных). Все попытки объясниться сводились к МОИМ монологам и итоговой фразе – «да, опять обсуждаем, какой я плохой».

Четыре последних года я пыталась бороться с собой и своим «дурным» характером и принять его «таким, какой он есть» (ему очень нравилась эта фраза!). Чувство вины и неправильности моих решений не давали мне уйти».

На стадии Соковыжималки перверзник становится все более требовательным и жестким. Он начинает «наказывать реального партнёра за несоответствие его фантазиям, за «отказ» быть его Галатеей, его совершенным творением. Нарцисс играет в грозного и требовательного Бога», пишет Сэм Вакнин.

Он же рассказывает, что вытворяет Роковая Личность, получив над вами полную власть и стремясь удержать ее. **Вот его тактики:**

– непредсказуемость.

«Нарцисс действует непредсказуемо, капризно, неуместно и иррационально. Это требуется, чтобы сокрушить в окружающих их тщательно собранный взгляд на вещи и сделать их зависимыми от последующих заворотов и финтов нарцисса, его необъяснимых причуд, отрицаний и улыбок.

«Их смены настроения особенно удивительны, – подтверждает Ланди Банкрофт. – Мужчина-мучитель может быть просто другим человеком, меняясь по несколько раз на день. Он может говорить фантастическую чушь, употреблять омерзительнейшие выражения, предъявлять невероятные обвинения. Любые попытки оправдаться лишь подбавляют масла в огонь. Все, что скажет женщина, выворачивается наизнанку и вменяется ей же в вину. Очень многие женщины говорят «Я ничего не могу сделать правильно».

В другие моменты он выглядит несчастным и потеряннным, нуждающимся в любви и заботе. Он кажется откровенным и готовым к честным отношениям. Кажется, что его внутренний монстр покинул его, уступив место маленькому обиженному ребенку. Это может продолжаться дни или недели, но неизменно женщина снова оказывается под градом оскорблений и обвинений, и она ломает голову в тщетных попытках понять, что с ним происходит, пока не начинает подозревать, что это с ее головой что-то не в порядке».

– непропорциональные реакции.

«Он сурово карает за то, что расценивает как атаку против себя, не важно, сколь малую. Он выплёскивает суровый вулкан гнева поверх любого разногласия или несогласия, сколь угодно мягко и сдержанно выраженного. Или же он может действовать внимательно, обаятельно и обольстительно – даже сверхсексуально, если потребуется».

– агрессия информацией.

«С первых моментов взаимодействия с окружающими нарцисс собирает информацию с намерением применить её в дальнейшем для извлечения нарциссического ресурса. Чем больше он знает о своём потенциальном поставщике ресурса, тем лучше способен принуждать, манипулировать, вымогать или делать из вас „причину“. Нарцисс не воздерживается от агрессии полученной информацией, независимо от её интимного характера или обстоятельств её получения».

– невозможные ситуации.

«Нарцисс инсценирует невозможные, опасные, непредсказуемые, беспрецедентные или крайне специфические ситуации, в которых в нём остро и незаменимо нуждаются. Его знания и таланты становятся как раз тем, что нужно в этих искусственных обстоятельствах».

«Когда я почти заканчивала трудоемкий проект для заказчика, мужу вдруг потребовалось провести какие-то технические работы на моем компе, – рассказывает респондент Ирина. – Я была просто раздавлена, когда без всякого раскаяния в голосе он сообщил мне, что операция начисто убита, и мой проект уничтожен. Он, конечно, попытается что-то наладить, если я наконец-то создам ему приличные бытовые условия, но ничего не гарантирует...»

Рассказывает Людмила:

«С берега на полуостровок было сложно пройти, проще было добраться вплавь. А я в тот момент только держалась на воде, да и то с большим трудом. Но я на матрасе, рискуя своей жизнью, перебирался на этот островок. Володя плыл рядом.

Уже не помню как получилось, что обратно поплыла одна. Скорее всего, Владимир пошел по берегу, а я побоялась, потому что там был очень узкий проход в скале. Видимо, я сказала, что переберусь вплавь. Тогда Володя дает ружье (для подводной охоты) и спрашивает:

– Доплывешь?

Ружье в воде мне показалось легким.

– Да, – отвечаю.

Но когда я неумело поплыла, подняв ружье над головой, то с ужасом поняла, что оно очень тяжелое и мне, наверное, не доплыть. В тот момент меня охватила такая паника, что я и не помнила, как все-таки доплыла. Позже я вообще не могла понять, каким образом добралась до берега. Так что всегда складывались ситуации, которые не давали расслабляться. Все время надо было с чем-то бороться: лыжами, горами, водой».

– опосредованный контроль.

«Когда все остальное терпит неудачу, агрессор вербует друзей, коллег, приятелей, членов семьи, авторитетных лиц, соседей, СМИ, учителей – короче, третьих лиц – для умасливания, принуждения, угроз, преследования, соблазнения, убеждения, сообщения и иного манипулирования своей жертвой. И бесцеремонно отбрасывает эти подпорки, когда работа сделана.

Другая форма опосредованного контроля – это создание ситуаций, в которых агрессия направлена на другое лицо. Такие тщательно поставленные сценарии влекут общественные санкции (порицание, позор и даже физическое наказание) против жертвы. Общество или социальная группа становятся инструментами агрессора».

Жертвы отмечают, что на этом этапе к ним начинает стекаться информация о том, как насмешливо и уничижительно отзывается о них «любимый», как оскорбительно он трактует окружающим их поступки. Вы можете с удивлением узнать, что человек, который вчера разыгрывал перед вами «сахарное шоу невыносимой сентиментальности», жалуется вашим общим знакомым, что вы к нему «прицепились, как клещ», и он не знает, как от вас отделаться, или опасается порвать с вами, поскольку вы совсем съехали с катушек на почве своей «больной любви», и от вас всего можно ожидать.

Лермонтов, совершенно не таясь, рассказывал, что намеренно давал людям искаженную информацию об их отношениях с Сушковой. Вкусила подобного и наша респондентка Светлана:

«Со всех сторон до меня стали доходить слухи о том, что Оля говорит обо мне гадости. Она старалась переманить на свою сторону моих знакомых и даже попробовала обаять мою лучшую подругу, рассказывая ей вполне правдоподобные байки о моем двуличии с ней и вероломстве. Видимо, ей очень хотелось организовать против меня широкий фронт – причем, из числа позитивно настроенных ко мне людей».

«Слухи. Сплетни. Их много. Им верят. Уж очень убедительно рассказывает, – пишет блогер autumnhearted. – Сейчас с видом праведника и великомученика окружающим сообщают, что я наркоманка. Все мои поступки объясняются через призму очередной бредовой теории, будь то наркомания или одержимость бесами».

«Мой бывший любил потешаться за моей спиной над моей одеждой, которую я якобы на помойке нахожу. Всем нашим друзьям говорил, что я не зарабатываю даже себе на еду и всем им вру про свои успехи на работе. В общем, выставял меня самой ущербной и жалкой на свете».

«Настраивание вас и ваших друзей и близких друг против друга – выдавая секреты, хамя, «передавая» людям то, что вы якобы о них говорили, рассказывая о вас гадости, и так далее, – расписывает тактики хищников Ланди Банкрофт.

Перверзник пытается «перевербовать» ваше окружение, а тех, кто не поддается его чарам и остается на вашей стороне, старается выжить из вашей жизни. Его цель – ваша полная изоляция.

«Они разрушают все ваши отношения с другими людьми, – пишет Адриана Имж. – Что при обесценивании легко устроить. Люди даже с родителями и детьми перестают разговаривать».

Послушаем еще одну историю из Интернета:

«Восемь лет прожила в каком-то бреде. Мужчина – мечта. Никаких вредных привычек, умен, приятен внешне... Какая была эйфория, а потом – хрясь, об асфальт личиком. и тактика эта – оттолкну-позову. Вся издержалась. Самооценка поползла вниз с жуткой скоростью. Потом уже вообще не могла понять, как я такая никчемная еще могу жить и как он меня еще терпит, меня же нельзя любить в принципе, такое ничтожество.

У меня пропали все внешние контакты. Все университетские друзья как испарились. Потом он отвлекся еще на кого-то (он периодически гулял налево, тоже с соответствующей «обработкой»), я малость попробовала узнать, кто чем жил это время, и узнаю просто офигительные вещи. Оказывается, никто не в курсе, что мы с ним вместе уже хрен знает сколько лет. Меня держали «для внутреннего использования», а он, оказывается, лакомый кусочек и мечта девушек. Оказалось, что мной всё это время интересовались знакомые, и не один раз (а я-то была уверена, что всё, капут, я никому не нужна, ни на что не гожусь). Оказывается, мой «принц», сохраняя свой независимый статус, еще и успевал отгонять от меня всех: и потенциальных ухажеров, и друзей обоего пола».

Поведение перверзника на этапе Соковыжималки жертвы описывают как тотальный и удушающий контроль. Рассказывает autumnhearted:

«Звонок по телефону:

– Ты где?

– Еду домой, я у депо.

В автобусе объявляют остановку: „Электродепо такое-то“. В трубке удовлетворенный голос:

– Ну вот, теперь верю».

«Дебил читал время на магазинных чеках, сравнивал номера презиков в тумбочке, проверял мои карманы и сумки, – рассказывает в Сети другая жертва.

Жестокие придирки сыплются на вас как из рога изобилия. Вот еще одно откровение из Интернета:

“Он мог взбеситься, если я, например, не сказала „будь здоров“ на его „апчхи“, или „пожалуйста“ на его „спасибо“. Или тон ему мой вдруг не понравится – сразу таким басом говорит: „Тон смени и извинись“.

Вас не слышат и не хотят слышать. Посыл такой: с вещью не разговаривают. Продолжает autumnhearted:

«Попытка обсудить то, что меня реально беспокоит, вызывает реакцию: „да ну тебя, ерундой страдаешь“.

Или начинает выспрашивать с участливым видом, якобы помочь хочет, а потом отмораживается: да о чем с тобой разговаривать, заткнись, достала, отвали, не нарывайся, довела...

Обещания раздаются особенно охотно тогда, когда заранее известно, что они невыполнимы. Чем мне нужнее, тем больше вероятность, что не выполнит. Если я подьедаю последнюю таблетку, то гарантированно забудет купить новую пачку. И я иду по ночному городу в круглосуточную аптеку и радуюсь, что могу немного побыть одна».

Такое ощущение, что перверзника несказанно бесит сам только факт того, что вам может быть хорошо!

“Когда у меня бывало хорошее настроение, он начинал нервничать и тут же говорил

что-нибудь неприятное, у меня начиналась или истерика, или грусть, и он успокаивался, – делится в Сети экс-жертва.

Чужое счастье и веселье весьма действовали на нервы и Лермонтову. Когда Мартынова, застрелившего его на дуэли, спросили, не стыдно ли ему, погубившему светило русской поэзии, он ответил:

«Господа, если бы вы знали, что это был за человек! Он был невыносим. Если бы я промахнулся тогда на дуэли, я бы убил его потом. Когда он появлялся в обществе, единственной его целью было испортить всем настроение. Все танцевали, веселились, а он садился где-то в уголке и начинал над кем-нибудь смеяться, посылать из своего угла записки с гнусными эпиграммами. Поднимался скандал, кто-то начинал рыдать, у всех портилось настроение. Вот тогда Лермонтов чувствовал себя в порядке».

«Из-за того, что нарцисс воспринимает людей с враждебностью, они уменьшаются до мультяшных двухмерных переносчиков функций. Они становятся инструментальными или полезными, функциональными или развлекательными, радующими или бесящими, фрустрирующими или любезными объектами. Это ведет к безжалостному эксплуататорству, – отчасти разъясняет это Сэм Вакнин.

Чем дальше жертвы находятся в отношениях с перверзником, тем больше чувствуют себя «аватарками». Вот откровение из Сети:

«Мой сценарий схож. Случайная встреча. Проснувшаяся душа. Желание творить. Море сил и любви к миру. Возросший внутренний потенциал. Словно все краски мира – твои... и всё это исчезло через пару месяцев.

Потом сюжет в чёрно-сером: от оплеух и лёгких издёвок до бесконечных недель ожиданий, открытая демонстрация „не менее любимой и желанной“ и убеждение в том, что ты ограничиваешь чужую свободу, ревнива и всегда виновата... И, наверно, такой становишься от этой непонятной для тебя дрессуры, от неясности всего этого... Человек со всем богатством своего мира превращается в „аватар“: включил-выключил, стёр... На сердце страшный рубец. „Стервой“ стать не получилось, до сих пор люблю... хотя и шаг к разрыву отношений сделала первой, поняв что для него я лишь очередная „аватарка“... а может, и того меньше».

На этапе Соковыжималки хищник обычно контролирует вас и материально. Если вы живете вместе, это происходит со 100 %-ной вероятностью.

«Как только мы сошлись, Дима заставил меня переводить всю зарплату на его карточку, – рассказывает респондент Вера. – Денег у него было не допроситься даже на колготки. Если у меня случались «калымы», я копила деньги втайне от Димы – но не на себя, а чтобы сделать ему дорогой подарок и хоть ненадолго вернуть его расположение. Он мне не дарил вообще ничего».

«Финансовый контроль. В самом наглом виде. Все, что я зарабатываю, я должна отдавать, а мне будут выделять по своему усмотрению сумму на карманные расходы, – рассказывает autumnhearted. – Когда я не согласилась на такую схему – “ты меня не любишь». А уж любая дорогостоящая покупка, которую я делаю для себя, – это вызов, практически личное оскорбление».

В любом случае, перверзник предпримет попытки поживиться за ваш счет.

«Лена убедила меня взять для нее кредит, – рассказывает респондент Валерий. – Ей якобы понадобились деньги на лечение, а сама она оформить кредит не могла, поскольку имела проблемную кредитную историю. Но едва 100 тысяч оказались у нее в руках, она

купила шубу и потребовала, чтобы я взял еще кредит».

Вообще, на этом этапе вы неожиданно узнаете, какое алчное и скупое существо ваш перверзник, и просто поражаетесь, как контрастирует его поведение с широкими жестами периода Обольщения:

«Олина щедрость закончилась совершенно непостижимым образом, – рассказывает Светлана. – Канули в прошлое подарочки, приглашения в кафе. Теперь Оля частенько плакалась, что едва сводит концы с концами и наконец, выпросила у меня займы довольно приличную сумму. Как-то Оля без всяких объяснений забрала половину выручки: «Это моя часть». Я возмущалась: а как же налоги и зарплата персоналу? На что Оля заявила: хочешь – плати из своей части, а я не дам ни копейки. Опять была ссора, опять я сказала ей о своем желании выйти из бизнеса. Но тогда я еще надеялась что-то исправить. Каждый раз говорила себе: «Она же несчастная, у нее было тяжелое детство, ее били-насиловали, надо делать на это скидку, она совсем одна в этом мире, а у меня любящий муж, прекрасные родители, друзья...»

Не всегда перверзник выбирает себе ампула мучителя. Иногда большие дивиденды он извлекает, прикинувшись жертвой безжалостного и неумолимого вас. Рассказывает блогер lili dunkerk:

«Тактика мучителя – чередование тепла с холодностью, веселости и легкости со скандалами и откровенным унижением достоинства партнера, обидное невнимание, избегание разговоров об отношениях, намеренное создание эффекта тягостной неизвестности и неуверенности в будущем, измены, уходы и возвращения, позиционирование себя как короля мира и некой роковой особы, обреченной на то, чтобы сеять зло и причинять страдания.

Вторая тактика опаснее. Это ситуация, где бессердечным мучителем предстает партнер, а манипулятор объявляет себя отчаянно влюбленным со всеми вытекающими последствиями, как то: перепады настроения, капризы, детские обиды, бойкоты, беспричинная ревность, истерические припадки, жалобы знакомым, громкие демонстративные уходы, болезни, попытки самоубийства. На первых порах обвал самооценки не так ощутим, как в первом случае, но при продолжительном воздействии психологические травмы у несчастного «мучителя» оказываются серьезнее и исправляются с большим трудом, чем у того, кого просто бросили. В обоих случаях будут завышенные требования к партнеру и огромное количество претензий.

Высший пилотаж манипуляции – умение сочетать или грамотно чередовать эти две тактики. В этом случае бедному партнеру уйти от стервеца можно только на тот свет».

Вот как перверзник разыгрывает из себя жертву:

«Он начинает высказывать мысли о том, что не счастлив из-за того, что партнер не дает ему того, что он хочет, – пишет Наталья Стилсон. – Нет уюта, понимания, партнер отупел, потолстел, перестал быть таким, как был. Нет должного внимания к нему. Все это не обязательно говорится напрямую. Просто нарцисс сидит с кислым выражением лица, делает какие-то неллицеприятные замечания о еде, вздыхает, глядя на партнера и в окно, высказывает мысли, что «последнее время не хочется идти домой». Партнеру

внушается мысль, что во всем виноват он, и он пытается стать лучше, понять, осознать. Чтобы найти нарциссу оправдание, люди начинают сильно «психологизироваться». Дескать, у него было сложное детство, он творческая личность, он слишком эмоционален и т. п. Поэтому «надо подстроиться, создать условия, молчать, когда не спрашивают, делать все, как он хочет».

Про «жертвенный» типаж хищника подробно рассказывает Ланди Банкрофт:

«По его словам, его недооценивали, предавали, а его хорошими намерениями мостили дорогу в ад. Он рассказывает женщинам длинные печальные истории о своих прежних партнерах. Мучитель-«жертва» скажет, что женщины преувеличивают и придумывают, или что мужчины не меньше страдают от насилия в семье, чем женщины.

«Жертва» очень концентрирован на себе. Все вертится вокруг его прошлых травм, и он старается все время быть в центре внимания. Конечно же, в вас он тоже видит обидчика. Впрочем, кроме вас, его обижают начальники, родственники, соседи, друзья и прохожие на улице. Все всегда против него, лишь его самого не в чем упрекнуть.

Стандартная история «Жертвы» примерно такова: «Я годами терпел нападки моей жены, но в какой-то момент мое терпение кончилось, и я заставил ее чувствовать то, что она заставляла чувствовать меня. Теперь меня объявили агрессивным. Женщинам всегда все можно, но только мужчина попробует вести себя так же, на него тут же вешают ярлык». Дальше можно услышать, что женщины вообще правят миром и угнетают мужчин. На замечание, что мужчины явно доминируют среди, например, законодателей и блюстителей закона, Жертва выдает параноидальные версии о том, что хитрые женщины за кулисами дергают за ниточки. Его способность превращать вещи в их полную противоположность и делает его мучителем. Если вы хотите оставить такого человека, вы, скорее всего, чувствуете себя виноватой перед ним, хотя это он оскорблял и унижал вас, а не наоборот».

Посмотрим, как использовала тактику «я жертва» в отношении нашего респондента Светланы ее «подруга» Ольга:

«В ходе одной из бурных ссор я твердо потребовала у Оли прекратить обвинения, нападки и слезы, иначе просто уйду. На что Оля ответила, что тогда она покончит с собой, и я себе ни в жизнь не прощу, что из-за меня во цвете лет погиб человек. Я проигнорировала этот шантаж, и она всю ночь забрасывала меня СМС, что она уже набрала ванну, уже приготовила лезвие, уже написала завещание, и непоправимое вот-вот свершится».

Перверзник контролирует вас тысячей разных способов. Он угрожает, подавляет, намекает, давит на жалость...

«Оля рассказала жалостную историю о том, как ее подставили на прежней работе: на ее имя открыли с десяток фирм и все они сейчас – «помойки» для обналочки или же фирмы для мошенников. Но как-то я нашла бумаги с ее подписью на всех документах. Потом всплыла и переписка, в которой Оля обсуждала, сколько она зарабатывает на том, если на нее откроют эти фирмы. Так что никто ее не подставлял. Просто она, как я потом поняла,

хотела эти фирмы отжать помаленьку, а ее саму обвели вокруг пальца. Потом, когда мы с ней расстались, она всем рассказывала, что я использовала ее для открытия фирмы».

Еще одна издевательская обесценивающая техника – ввод в игру третьего (четвертого, пятого) участника: мнимого или реального. И в том, и в другом случае перверзник унижает жертву рассказами о достоинствах «соперника», нелицеприятными сравнениями, подстраивает ситуации, чтобы попасться с ним жертве на глаза, сталкивает «соперников» и злорадно наблюдает за их реакциями, а если повезет – то и за выяснением отношений.

«В очередной раз будучи выгнанным в ночь, я через день позвонил Алине и сказал, что не могу жить без нее, – рассказывает Григорий. – Она позволила мне приехать. В дверях ее квартиры я разминулся с молодым человеком, которого она, нисколько меня не стесняясь, подчеркнуто игриво поцеловала на прощание. «Кто это?» – спросил я, когда он ушел. «Матвей, я тебе только что с ним изменила, – злорадно отвечала Алина. – Не устраивает – уматывай».

У меня голова кругом пошла, я стал кричать, умолять ее не делать так больше, ведь мы любим друг друга и собираемся пожениться. Но Алина набрала номер подружки и преувеличенно беззаботно стала договариваться с ней, что неплохо поехать куда-нибудь потанцевать. Вскоре она укатила в ночной клуб, а я остался один, полностью раздавленный и опустошенный. В ту ночь я понял, что достиг «дна».

Кстати, с большой долей вероятности в свое время роль «счастливого соперника» сыграли вы. Когда хищник оболещал вас, он наверняка расчетливо унижал восхвалением ваших достоинств свою «параллельную» жертву. Да, возможно, и сейчас кому-то ездит по ушам, расписывая вас как «чистейшей прелести чистейший образец» или «святую, у которой достаёт мудрости принимать меня таким, как есть». Послушаем Светлану:

«После одной из ссор Оля рассказала мне о некой Полине. Мне дали понять, что я более не являюсь идеалом, а вот Полина – это совсем другое дело. Но я не реагировала на «Полину». Тогда Оля начала присылать мне «ошибочные» СМС: „Полина, я тебя люблю, ты такая классная, как хорошо, что ты у меня есть“.

Поскольку на этапе Соковыжималки вы уже не заблуждаетесь насчет великодушия и миролюбия вашего «повелителя», **он не стесняется открыто или намеками устрашать вас:**

«Как бы невзначай, Оля стала рассказывать, как она поступает с теми, кто ее предаёт, – рассказывает Светлана. – С самодовольной улыбкой она хвасталась тем, что нанимала отморожков, которым надо было на дозу, чтобы они расправились с ее врагом. Частенько она приговаривала, что месть, это блюдо, которое подается холодным, и что нападать надо на жертву через много лет, когда она и думать забыла...»

«Хотела уйти, но тут он мне поведал многозначительно, что давно планирует убийство с расчленением. Чье убийство, он «загадочно» умалчивал, – пишет в Интернете экс-жертва. – Рассказывал, где спрячет труп, как всё обставит, что его никто ни в чем не

заподозрит. Но, мол, пока я с ним, он этого не совершит. И я оставалась».

«Одна из моих клиенток пришла ко мне, чтобы разработать план побега, – рассказывает Ланди Банкрофт. – Ее муж не тронул ее пальцем за пять лет, но постоянно говорил ей вещи в стиле: «У тебя осталось шесть месяцев», а на вопрос, что он задумал, отвечал: «Подожди, увидишь». Они умеют держать в страхе при помощи угроз, странных намеков и действий. Один из моих клиентов вырезал из газеты статью о женищине, убитой собственным мужем, и приклеил к холодильнику. Другой отреагировал на намерение партнерши уйти, разлив кровь животного перед порогом. Еще один размахивал ружьем, но потом заявил, что просто собирался его почистить».

Впрочем, запугивание может вестись и гораздо тоньше. Здесь основной посыл жертве: да кому ты такая вообще нужна?

«Он как бы невзначай ведет разговоры о партнере: о его работе, способностях, вкусе, фигуре, – пишет Наталья Стилсон. – Смысл этих рассуждений: ты всегда был негодный, и теперь годен только потому, что я, прекрасный, с тобой. А вот если я тебя брошу, ты умрешь под забором и никому нужен не будешь. Все это выдается малыми порциями. Нарцисс приводит факты, показывающие несостоятельность партнера и с которыми трудно не согласиться. Но на основе этих разрозненных фактов делается глобальный вывод. И партнер этот вывод принимает. Согласившись десять раз с мелочью, трудно отказаться от глобального вывода. И потом, «любимый зла не пожелает...»

Частота и сила скандалов нарастают в режиме крещендо:

«Настал такой момент, когда мы стали ссориться по несколько раз за день, – рассказывает Светлана. – Однажды Оля устроила истерику со швырянием предметов, и мне пришлось на час закрыть офис. Я поставила ей ультиматум: или расходимся, или работаем, соблюдая деловые отношения. Для вида она подержалась недельку и закатила грандиозный скандал на пустом месте, упрекая меня в том, что я расчетливая сука, которая ее нагло использует».

«Большая часть его гнева – это попытка наказать вас за то, что вы сопротивляетесь его контролю, – разъясняет «темпераментность» мучителей Ланди Банкрофт.

На этом этапе перверзник распахивает перед вами чемоданчик со всеми своими тайными инструментами, с которыми шапочно познакомил вас на предыдущих стадиях. Спектр негативных воздействий становится гораздо шире. Например, если раньше в рамках удержания (witholding) вам «всего лишь» запрещалось выражать свои мысли и эмоции, то сейчас перверзник то и дело:

- объявляет вам бойкоты,
- обесценивает ваши эмоции («только дебилы смеются над такими шутками», «какой надо быть нездоровой на всю голову, чтобы расстраиваться из-за таких вещей»), надежды и планы («Ну ты о себе возомнил! Слишком мелко плаваешь»),
- обнуляет ваши достижения («это любой дурак умеет»).

«Оля постоянно говорила: «Я зарабатываю для фирмы деньги, а что делаешь ты? От тебя никакого толку, ты ни одного клиента привести не можешь», – рассказывает

Светлана. – *Это притом, что мы договаривались: каждый делает то, что умеет лучше. Она хорошо продавала, общалась, но всю остальную работу – бухгалтерию, наем персонала, ведение документации – все это делала я. А Оля говорила, что с этой ерундой любая троечница справится. Хотя для нее было тяжело выписать даже элементарную накладную».*

– жестоко шутит, а потом заводит старую недобрую песню о вашей сверхчувствительности и отсутствии чувства юмора,

«Мы с другом поехали на его моторке в открытое море, – рассказывает респондент. – Далеко ушли, берега было не видно. Я поплавал и хотел подняться на лодку, как вдруг мой друг ни с того ни с сего дал полный газ! Я пробарахтался минут 15–20, пока он, наконец, не появился. Еще бы 2–3 минуты, и я бы утонул. На берегу у нас с ним был серьезный разговор. Но он мне заявил, что это был просто розыгрыш, и что у меня совсем плохо с чувством юмора».

«Как-то мне с незнакомого емэйла пришла ссылка на интересный тест, – рассказывает респондент Ольга. – Вопросы удивили меня своей откровенностью. Так, нужно было ответить, в каком возрасте я потеряла девственность, сколько у меня было половых партнеров, был ли опыт секса с девушками, группового секса и т. д. Когда я нажала на кнопку «Обработать результаты», то оказалось, что все мои откровения улетели на ящик... моего жениха. Я была ошеломлена этим невероятным коварством. Он же в ответ на мое возмущение заявил, что мне доступен только юмор Петросяна, а для восприятия столь «продвинутых» шуток я слишком примитивно устроена».

- навешивает ярлыки («ты так говоришь, потому что тупая курица»).
- дает обидные прозвища («старушка дряхлая моя», «доска два соска», «апельсиновая девочка» – с красноречивым намеком на ваш целлюлит и т. д.)
- «бьет» «честностью» («ты не обижайся, но я тебе скажу начистоту: с таким целлюлитом я бы вообще на пляже не показался»),
- вторгается в личную жизнь («Я тут наткнулась на твой дневник. А что, ты там разве что-то неприличное пишешь, что нельзя читать?», «Да, я читал твои СМС-ки, а разве между любящими людьми могут быть какие-то секреты?», «В твоей сумке черт ногу сломит!»),
- предъявляет к вам завышенные требования,
- стыдит вас,
- намеренно создает разные трудные ситуации с целью испытать вас,
- контролирует вас через других (например, просит присмотреть соседей, куда и с кем вы ходите, навязчиво пытается завязать отношения с вашим окружением, подсылает разного рода «казачков»),

Рассказывает Людмила:

«Вдруг вижу – бежит за мной молодой человек и кричит:

– Девушка, постойте, я ничего плохого не сделаю. Только хочу с вами поговорить. Всего две секунды.

Причем достаточно искренне кричит. Что называется – от сердца.

Я остановилась, а он подбегает и говорит:

– Девушка, это судьба. Это судьба! Как бы я хотел с вами познакомиться!

– Что вы, какая судьба! – отвечаю.

– Ну, пожалуйста, очень прошу, дайте мне ваш телефон.

– У меня нет телефона.

– Тогда запишите мой.

– Не буду. Мне очень жаль, но это все-таки не судьба.

– Ну а вдруг Вы передумаете? Запишите на всякий случай.

– Никакого случая быть не может.

Повернулась и пошла.

Тогда совершенно не думала, что это могло быть какой-то проверкой. Но потом вспомнила тот случай. И много раз Володю об этом спрашивала, но он всякий раз уклонялся от ответа».

– преподносит ненужные (а иногда и глумливые) подарки, которыми потом требует пользоваться.

– обвиняет вас в поступках и мыслях, которые на самом деле не ваши, а его,

– использует тон абсолютной правоты,

– не слушает вас, затыкает уши, закатывает глаза, строит рожи,

– отказывается отвечать на ваши вопросы,

– нападает на вас с резкой, злой, незаслуженной критикой.

Другой прием – так называемое гашение (blinking), в основе которого лежит отрицание вашей ценности как личности, пренебрежение вами, отказ в помощи, поддержке. «Гасить» вас перверзник может следующими способами:

– постоянно сильно опаздывать, не явиться на важную встречу, не предоставить нужные документы, мешать вам качественно выполнять работу,

«На свидания я никогда не опаздывала, а он – постоянно. Полтора часа – это было в порядке вещей, – рассказывает Людмила. – Но зная это, я не могла приходить с опозданием. А вдруг, думала я, сегодня он появится вовремя.

Помню, стою в метро. Первые пятнадцать минут опоздания выдерживаю нормально, полчаса – тоже вроде бы ничего. Но когда уже час проходит, а его все нет, то просто плачешь от обиды. А через полтора часа уже вообще не испытываешь никаких эмоций...

Никаких отношений, когда наконец-то появлялся Владимир, я не выясняла. За эти полтора часа переживешь столько, что никаких сил уже не оставалось на эмоции. Так что он измором меня брал, измором».

– не давать денег на насущные нужды,

– самовольно распоряжаться вашими вещами, выкидывать что-то, делать перестановку мебели без вашего ведома.

«Мама могла выбросить что-то из моей косметики, – рассказывает одна из жертв. – Например, ее взбесил запах лака для ногтей, и свой новый набор для французского маникюра я обнаружила в мусорном ведре. Несколько раз она без моего ведома затевала ремонт в моей комнате, а я к тому времени была совсем не ребенком, а самостоятельной

женщиной»

- заявляться к вам домой или на работу без предупреждения и согласования с вами,
- настаивать на общении, когда вы плохо себя чувствуете, сильно заняты другими делами, работой и т. д.,
- игнорировать ваши проблемы со здоровьем, насмехаться над ними.

«Однажды я поскользнулась и сломала ногу, – читаем в Интернете откровения одной из жертв. – Позвонила ему из травмпункта, попросила довезти меня до дома. Он зло рассмеялся и сказал, что сама виновата, меньше надо было жопой вилить, и нечего переключать на него свои проблемы».

На этом этапе перверзник может проявить и физическую агрессию. Не обязательно, что вас будут избивать до полусмерти (хотя и до этого, скорее всего, дойдет, если вы простите ему «мелкие» факты насилия), но грубо швырять, насильно удерживать, раздавать «профилактические» тычки и затрещины, «пинки для ускорения» – да. Катализатором агрессии может выступить что угодно.

«Как-то мы стояли и мирно разговаривали на остановке, – рассказывает в Сети экс-жертва. – И тут он с улыбкой говорит: «Давай отойдем вон туда». Я спрашиваю: «Зачем?» Он: «Мне надо тебе сказать что-то очень важное». Я пошла, а он меня за угол завел и ни с того ни с сего озверел. Стал трясти за плечи и орать: „Что ты лыбилась, сука, убери улыбку, а то сейчас убью!“ Я разрыдалась. Вот такая любовь большая была».

«При каждой ссоре орал: «Шалава, шлюха дешевая», а однажды схватил меня за горло, прижал к стене и сказал, что сейчас поступит со мной так, как нужно поступать с такими шлюхами, – рассказывает в Сети другая жертва. – И начал горло давить, приговаривая, что сейчас я потеряю сознание. Я попыталась сказать „я тебя люблю“, но вырвался только хрип. В глазах стало темнеть, тут он меня отпустил».

«Мы были в гостях у его тети. Он напился, подошел ко мне и сильно сжал мою руку. Мне стало больно, и я заплакала. Это увидела его мама, которая неожиданно зашла на кухню, и спросила „Дима, в чем дело?“ После этого он дома меня бил за то, что я якобы его мамку разнервировала и показала перед ней, что он якобы плохой».

Агрессия может выражаться и косвенно. Жертвы рассказывают об изрезанных, сожженных или выброшенных вещах («сколько раз просил не надевать эту стремную юбку, но тебе доставляет удовольствие поступать мне наперекор!»), намеренно уничтоженных ценных для вас файлах, книгах, фотографиях и т. д. Одна перверзница сунула кипятильник в аквариум своей жертвы, другой – поотрубал головы всем курам и разворотил клумбу с цветами, любовно выращенными его подругой. Все это: очень тревожные сигналы. Скоро руки дойдут и до вас.

«Когда я показал Алине документ о разводе, то не увидел на ее лице никакой радости, – рассказывает Григорий. – Она тут же поставила передо мной новую «задачу»: чтобы я выселил из своей квартиры бывшую жену и ребенка. Дескать, она хочет въехать ко мне.

Я подыскал своим другое жилье, сделал ремонт и пригласил Алину в гости. Мы слились в поцелуе, как вдруг она свободной рукой нащупала на столе чашку и смахнула ее на пол. Далее с сатанинским смехом она начала сбрасывать с подоконников горшки с цветами, бить посуду, рвать книги. Учинив погром, она успокоилась и холодно обронив, что я, наверно, считаю ее дешевой, раз пригласил в такой гадюшник, уехала».

На стадии Соковыжималки вы полностью подчинены патологическому циклу, который

диктует вам ваш мучитель. Некоторые жертвы смиряются с этим, утешая себя тем, что ради Оттепелей, когда перверзник вновь явит им «любовь», можно стерпеть очень многое. Они учатся предугадывать поведение тирана. «Какой прогноз у нас сегодня, милый? С чем ты опять проснулся не в ладу? – песня Долиной именно об этом.

Но рассчитывай не рассчитывай, угождай не угождай, а все равно будете унижены, обесценены, овеществлены, оскорблены, оболганы, а то и биты. И часто – совершенно неожиданно.

«У меня были клиенты, которые сделали собственную непредсказуемость предметом своей гордости; это дает им еще больше власти над партнершей. Непредсказуемые скандалы особенно деструктивны для вашей психики, – предупреждает Ланди Банкрофт.

Понятно, что когда мучитель меняет гнев на милость, жертва воспаряет на седьмое небо. Простая передышка перед выходом на новый круг унижений служит ей заменителем любви и счастья.

«Спокойные периоды позволяют мучителю повысить свою самооценку, побыв добрым и щедрым, – пишет Ланди Банкрофт. – Думая о том, какой он хороший, мучитель легче верит в то, что во всем виноваты вы. Ему нужно вернуть ваше доверие и втянуть вас обратно в отношения, особенно если у него нет других способов удержать вас – таких как деньги или дети. Снова почувствовав к нему доверие, вы рассказываете ему больше о своих чувствах и отношениях по поводу разных вещей, и он потом использует это против вас».

Большинство жертв на этом этапе усваивает жертвенный стиль поведения с «повелителем». Но есть и такие, кто продолжает отношения, пытаясь противостоять хищнику. **Если вам не жаль времени и сил на изматывающую и заведомо бесплодную борьбу, послушайте советы Сэма Вакнина по обхождению с хищником:**

- настаивайте на уважении к своим границам, склонностям, пристрастиям и приоритетам, не переистолковывайте своих желаний, целей и красных линий.
- требуйте справедливого и пропорционального обхождения, предсказуемых и рациональных действий и реакций.
- отклоняйте или игнорируйте несправедливое или капризное поведение.
- если вы стоите на грани неизбежного столкновения, реагируйте соразмерно. Дайте ему кусочек своего же лекарства.
- никогда не показывайте агрессору, что боитесь его.
- не участвуйте в его ругани. Они ненасытны.
- не поддавайтесь на шантаж.
- если ситуация ухудшается – уходите, вовлекайте силы правопорядка, друзей, коллег или угрожайте ему – законными методами.
- не держите агрессию в тайне. Тайна – оружие агрессора. Вовлекайте других. Вынесите все наружу. Ничто не дезинфицирует агрессию так, как дневной свет.
- держите окружающих в курсе ситуации и своей оценки сложившегося положения.
- не давайте ему второго шанса. Отвечайте всем своим арсеналом при первом же нападении.
- собирайте о нем сведения.
- готовьте пути отхождения и запасные аэродромы,

- не будьте податливыми и внушаемыми,
- поймите агрессора в ловушку. Ведите себя с ним так, как он ведет себя с вами,
- будьте начеку, тщательно изучайте каждое предложение или совет агрессора, сколь безобидными он на вид ни были.

А теперь подумайте: неужели вам хочется все время быть настороже, ожидая очередной подянки или удара в спину? Разве у вас нет более важных и интересных занятий кроме постоянного мониторинга ситуации с целью чуть что, дать отпор? И неужто ради этого вы готовы отказаться от роскоши здоровых человеческих отношений – доверительных, теплых, пронизанных чуткостью и взаимопониманием?

А потом, думается мне, советы Вакнина еще как-то могут сгодиться для того, кто и сам не прочь выйти с перверзником на тропу войны. Например, в порядке эксперимента, познания нового явления, отработки антиманипуляторских навыков. Но вы-то, скорее всего, не этого ждете от отношений с ним! Вы хотите любить и быть любимыми, понятыми, защищенными. Тогда какой смысл проживать жизнь, будучи на осадном положении и изобретая против «любимого» все новое и новое оружие?

«Надо просто уходить, и чем раньше – тем лучше, – делится в Сети экс-жертва перверзника. – А начать сопротивление – это только злит. Любая недрессированность раздражает его так сильно, что человек вообще адекватность потерять может от ощущения бессилия. То есть, просто опасно. Не обязательно ударит, но такое говно вдруг лезть начинает! А если ударит, то потом будет врать в глаза: «Какие синяки? Ты сама шла-упала». Передергивает так, что вообще слов нет – своими же мерками меряешь, и невозможно поверить, что ТАК все перевернуть можно!»

Поэтому – защищайтесь. Но прежде порвите отношения.

«Эффективно защищаться можно только выйдя из-под влияния, только согласившись с тем, что агрессор, какими бы ни были или продолжают оставаться чувства к нему, враждебен и опасен, – пишет Мари-Франс Иригуайен.

На этапе Соковыжималки у мучителя уже не бывает ни проблеска бывшего восхищения вами – пусть даже и завистливого. Все ваши черты, которые он идеализировал, так долго служили для него источником постоянного самоунижения, что теперь это чувство само собой переродилось в презрение и ненависть к вам. Сработала нарциссическая самозащита.

«Зависть переходит в презрение, а презрение приводит к краху отношений, и тогда нарциссическая личность остается фрустрированной и опустошенной в своем стремлении к совершенству, – пишет Хотчкис.

На стадии Соковыжималки происходит ломка личности жертвы, порой – необратимая. Вот цена, которую вы реально можете заплатить за свой преступный оптимизм.

«Я часто сталкивался с грустными примерами самообмана, который нарцисс провоцирует усвоих жертв, – пишет Сэм Вакнин. – Это то, что я зову „преступным оптимизмом“. Люди отказываются верить, что какие-то вопросы неразрешимы, какие-то болезни неизлечимы, какие-то катастрофы неизбежны. Они видят знак надежды в

каждом колебании. Они читают знаки и смыслы в каждом случайном обстоятельстве, высказывании или словце. Они обмануты своей собственной острой потребностью верить в торжество добра над злом.

«Если бы он только достаточно старался», «если бы только он правда хотел лечиться», «если бы только мы нашли верную терапию», «ведь должно же быть что-то доброе и достойное под мерзким фасадом», «никто не может быть столь враждебным и разрушительным», «он, должно быть, имел в виду что-то другое», «он не отвечает за то, чем является – его нарциссизм есть плод его трудного детства, или агрессии его кошмарных родителей».

Безудержный оптимизм жертв нацелен против поднимающегося и кошмарного понимания, что люди – лишь пятнышки пыли в тотально индифферентной вселенной, игрушки зла и садистских сил, одна из которых – нарцисс. Он реагирует на такое мышление едва различимым презрением. Для него это знак слабости, запах жертвы, зияющая уязвимость. Он использует и насилует людскую потребность к порядку, добру и смыслу, так же, как использует и другие людские потребности.

Ваши легкоеверие, избирательная слепота, преступный оптимизм – все это оружие зверя. И жертвы заняты работой по обеспечению его арсенала».

Как долго вы с перверзником будете кружить в трех соснах – во многом зависит от вас. Кому-то хватает нескольких месяцев, кто-то отползает в разобранном виде через пять лет, а кто-то постигает «великую тайну» всю оставшуюся жизнь. Сэм Вакнин советует расставаться с хищником как можно раньше, ведь *«рвать все равно придется».*

И большинство жертв действительно предпринимает попытки вырваться из капкана – обычно как раз на этапе Соковыжималки, достигнув некоего символического «дна», когда неизбежность расставания становится очевидной. Но до реализации этого намерения еще порой очень далеко.

«Ощущение безысходности и того, что мы сошлись на погибель друг другу, не покидало меня все четыре года нашего плотного взаимодействия, – рассказывает Григорий. – Почему не ушел раньше? Хотел испить чашу до дна».

Даже после принятия решения о разрыве уйти от перверзника оказывается не так-то просто. Он никогда не отпустит с миром, он будет удерживать жертву не мытьем, так катаньем. Сначала попробует заговорить вам зубы «возвратом нежности своей». Как, вы не растаяли? Тогда перверзник попытается запугать вас, прибегнув к угрозам или шантажу. Не испугались? Он устроит скандал – возможно, с битьем посуды и даже физическим насилием. **Расстаться с ним «культурно» практически невозможно. Можно только уйти по-английски – фактически сбежать.** Но в большинстве случаев это будет еще далеко не конец...

«Они склонны не исчезать из вашей жизни, – информирует Сэм Вакнин. – Они преследуют. Они умамливают, клянчат, обещают, убеждают, и в конце концов преуспевают в невозможном: выбивают почву из-под твоих ног. Хотя ты и не настолько глуп, чтобы поддаваться их фальшивому и искусственному обаянию. Но...»

«Неопытные и/или глупые преследуют жертву всевозможными способами, не дают ей

покою, продолжают обвинять, оскорблять, доводить ревнивыми истериками, угрожают физической расправой и применяют таковую – обливающие кислотой женихи все из этой оперы, – пишет блогер *accion_rozitiva*. – Те, что поумнее и поопытнее, тоже преследуют, только с мольбами о прощении, совершают малоубедительные попытки суицида, пугают своих домашних сердечными приступами (при этом кардиограмма как у космонавта). А совсем умные твари изображают гордое тихое страдание и выжидают, пока сомневающийся любящий человек сам не сломается и не сделает так называемый «пинг» – попытку выйти на связь. «Пинги» делают все, кто по-настоящему влюблен, – это они знают хорошо».

Но о пингах поговорим чуть позднее. Задача на сегодняшний момент – совершить первый и, будем надеяться, последний – то есть, бесповоротный – уход от перверзника. Вот как вырвалась из «неволи» Светлана:

«На следующий день после «суицида» Оля явилась в офис как ни в чем ни бывало. До трех ночи она задалбывала меня СМС-ками, а потом славно отсыпалась до полудня. Поэтому со свежими силами закатила мне очередной скандал.

Я решила действовать хитро. Сказала, что лучше нам сейчас не ругаться, поскольку через час встреча с клиентом, и пусть она пока едет на нее одна, а я появлюсь попозже, т. к. мне нужно срочно подготовить какие-то документы. Как только Оля покинула офис, я набрала номер мужа. Через 10 минут он подъехал, мы погрузили в машину половину имущества и фактически бежали».

Что переживает хищник, обнаружив, что клетка опустела? На каком бы этапе это ни произошло, он будет разъярен.

«Если от нарцисса кто-то уходит, он обесценивает этого человека и обливает его ведрами грязи, – говорит психолог Анна Карташова. – Потому что нарцисс где-то внутри считает себя великолепным и очень ценным человеком. И если вдруг кто-то решается его бросить, это значит, что либо нарцисс сошел с ума, либо тот, который его бросает – просто монстр без души. И он начинает этого бедного человека очернять в своих собственных глазах, потому что если меня бросает хороший человек, значит, со мной что-то не так. А вот если меня бросает дурной, злой, плохой, неадекватный, кошмарный – это и правильно. Собственно, что ему делать рядом с таким хорошим мною?»

Ярость перверзника может быть безграничной. Шутка ли, у него отняли соску с наркотиком! Наш антигерой переживает самую настоящую ломку. И окружающие – во многом с его подачи – воспринимают эту реакцию, как огромное страдание любящего человека, с которым обошлись несправедливо и жестоко.

«Нарцисс особенно «эмоционален», когда его отнимают от его наркотика – нарциссического ресурса, – пишет Сэм Вакнин. – Отказаться от привычки, которая определяет и производит тебя – сложно. Избавиться от пристрастия – вдвойне тяжело. Нарцисс ложно идентифицирует этот кризис с эмоциональной глубиной, и его самоубеждение столь огромно, что ему также удастся обмануть и свое окружение».

Иногда брошенные мучители разгрызают целые спектакли, рисуясь перед окружающими в роли жертвы глобального и бесчеловечного предательства.

«В конце он состроил из себя нереальную жертву, устроил показательные истерики во всех социальных сетях. «Жизнь покрылась холодным мраком и серой болью» – цитирую, – рассказывает в Интернете экс-жертва. – Помогло то, что он очень рано начал свои выкрутасы. Я смутно чувствовала, что что-то тут не то, поэтому решила прикинуться «я ваша навеки» – волчий оскал открылся сразу. Моя ярость от понимания такого хладнокровного обмана была очень сильной. Человек расчетливо и очень трезво хотел меня разрушить. Когда в конце вместо того, чтобы поджечь хвост, я его прижала к стенке его же собственными словами – у него в глазах увидела ненависть и страх».

Обычно перверзники пытаются вернуть «сбежавшую» жертву.

«Человек возвращался, были отчетливые попытки запустить все по второму кругу, – пишет в Сети экс-жертва. – Вообще, видимо, держать до последнего – для них характерно. И он сам признавался, что был уверен, что я несмотря ни на что, останусь его в любом случае. И только когда уже все-все доказательства получил – что вообще не его, и никаких вариантов – тогда его волна ненависти накрыла. При том что раньше, когда я говорила, что никаких шансов нет на восстановление – просто мимо ушей пропускал. Типа, ты не видишь своего счастья, я тебе все объясню. Мои «не надо» – в пустоту совсем были».

Случается, что в попытках вернуть вас перверзник теряет остатки самообладания:

«Он меня ударил, и я была ужасно рада! – пишет в Сети экс-жертва. – Потому что он мне отбил кусок зуба, и я его специально сохранила и возвращалась потом как к доказательству того, что мне ничего не привиделось. После этого выгнала сразу же и окончательно. А он потом присылал мне СМС-ки с проклятиями и про то, что я испортила ему жизнь. Нытье и вялые попытки наладить отношения тянулись еще четыре года».

К сожалению, перверзники – мастера по возвращению «добычи». Они могут изобразить перед вами такое безграничное горе, такую вселенскую тоску, такую «поломатую жизнь», что опять вызовут в вас прилив любви и чувство огромной вины за то, что человек, можно сказать, погибает из-за вас. Часто перверзник бывает столь убедителен, играя в «сахарное шоу невыносимой сентиментальности», что жертва дает ему еще один шанс.

“Можете закидать меня камнями, но я вернулась к своему позавчера. Не удержалась. Было что-то сказочное. Кажется, так хорошо никогда не было! Полная идиллия, совместная готовка ужина, прогулка перед сном, спали обнявшись. Просыпался и целовал меня ночью спящую, как будто не верил своим глазам, и опять засыпал – так было раза четыре. В тренажерный зал с собой зовет. Как же сделать, чтобы так было всегда? Закрывать на все глаза?” – пишет в Сети подруга перверзника.

Если жертва не покупается на «сахарное шоу невыносимой сентиментальности», оно сменяется бранью, угрозами и проклятиями вдогонку:

«Он мне писал гадкие СМС-ки: „Меня еще так, как ты не предавали, ты стерва бездушная, обманывала меня все время, не была со мной искренней, так и не смогла меня понять, так и не смогла открыть мне свою душу, а я тебя так любил. Ты эгоистка по жизни, пускай тебя бог накажет за твое предательство, будь ты проклята“ – делится в Сети подробностями расставания со своим Неотразимым экс-жертва.

«Мой стращал тем, что попросит своего друга из полиции подкинуть мне наркотики, и

меня арестуют и изнасилуют всем отделением. Потом меня посадят в тюрьму, где я прокляну все на свете, – вспоминает пережитые ужасы другая экс-жертва перверзного.

Иногда наши разобиженные герои не ограничиваются словесным насилием.

«Он насильно вывез меня в другой город и выгнал из машины одну, ночью! – делится экс-жертва в Интернете. – В незнакомой местности, без денег, без всего, в легкой одежде в холод. А на следующий день у подъезда караулил, чтобы убедиться, что я живой вернулась. Потому что я телефон отключила, а он названивал. Видать, совесть загрызла тирана!»

Совесть? Как бы не так. Давайте отучаться рассматривать поступки перверзников с нашей «колокольни». Затвердите себе и повторяйте как мантру: у них нет сердца, у них нет совести.

Кстати, эта история подтверждает, как опасно хоть на секунду дать слабину. Поэтому **не ведитесь ни на какие виновато-добрые лица и приглашения пообщаться в машине.**

Также у брошенных мучителей нигде не заржавеет угрожать вам самоубийством.

«Полгода я расколдовывала моего закомплексованного «принца», который признавался мне в любви, но отказывал в сексе, – вспоминает респондент Инна. – Я думала, что он перенес какую-то душевную травму и старалась мягко раскрепостить его. Но Олегу все было не так и не эдак. Он упорно тормозил меня на уровне поцелуев и легкого петтинга, по ходу «пиная» за «нимфоманство», «животность» и... несоответствие его типу! Вдруг оказалось, что ему нравятся худые брюнетки, а мои формы вызывают отторжение. Я пребывала в огромном недоумении, что же, собственно, любителя худых короткостриженных брюнеток привлекло во мне, фигуристой блондинке с косой.

Чашу моего терпения переполнило то, что он начал трезвонить по нашим общим знакомым, что я бесстыдно его домогаюсь, а у него на меня «не стоит», и вообще, он верный муж и прямо не знает уже, куда от меня деться. Узнав об этом, я предложила ему катиться на все четыре стороны.

И тут началось! Олег прислал длинное полухамское письмо с кучей обвинений и смутными намеками на то, что он никогда не оправится от моего вероломства и лучше ему самому прекратить весь этот кошмар под названием «жизнь». Но когда я попыталась ему ответить, оказалось, что он удалил свой аккаунт. Я позвонила ему – он не взял трубку. Тогда я сбросила ему СМС, что если он немедленно не выйдет на связь, то я «пробью» его жену и расскажу ей и о нашей истории, и о его суицидальном шантаже. Это возымело эффект.

Когда дней через десять он опять написал мне, что покончит с собой, если я к нему не вернусь, я отслала ему список из десяти самых надежных способов суицида. С тех пор прошел год. Известий о его смерти ко мне не поступало».

Вот как советует реагировать на угрозы самоубийством блогер lili_dunker:

“Позиция моя по этому вопросу достаточно жесткая: устанавливать контроль над чужой жизнью и мотать нервы, а когда человек не выдержит и уйдет, резать вены, чтобы он вернулся и можно было продолжать издевательства, – это не любовь, никакого отношения к любви не имеет и не достойно даже сочувствия.

Поэтому при угрозах суицида надо не успокаивать, а игнорировать. Если человек предпринимает малоубедительную попытку суицида (питье таблеток, ковыряние вен, стояние на крыше), не нужно приходить в ужас и впредь носить это хрупкое создание на руках и слова поперек не говорить. Но не стоит и прямо уж откровенно издеваться: «В следующий раз доделай до конца».

Правильная реакция: вызвать «скорую», полицию либо оказать медицинскую помощь самостоятельно. Если вам звонят с заявлением: «Я тут на крыше стою, собираюсь прыгнуть», – попробуйте успокоить, но при этом никаких рассусоливаний, крика, слез, признаний в любви и уверений, что вы без него жить не можете. Спросите спокойно, где он находится, и пообещайте приехать. В 90 % случаев такие звонки – вранье.

Если выяснилось, что это ложь, отношения надо прекратить. Если все-таки он реально находится на крыше, вызывайте МЧС. Когда неудавшийся суицидник успокоится, объясните манипулятору, что играть чужими чувствами подло, вы такой игры больше не потерпите.

Если же попытка суицида оказалась убедительной (пробыл в больнице более суток), а вы уже расстались, и партнер пытается вас таким образом вернуть, не приходите к нему и на связь не выходите – это только усугубит стресс».

Не ведитесь ни на патоку, ни на угрозы. **Покинутый перверзник не скончается от разбитого сердца и не зачахнет в тоске по вам.** Да, он будет рвать и метать, но глубина и содержательность этих страданий совсем не те, что переживаете и еще долго будете переживать вы. О том, что чувствует брошенный нарциссист, рассказывает Отто Кернберг:

«Если их покидают или разочаровывают люди, которые были с ними как-то связаны, они могут проявлять поверхностное чувство, с виду напоминающее депрессию, которое впоследствии превращается в обиду и гнев, наполненные мстительными фантазиями, но при этом не переживают подлинной грусти от потери человека, которого они как-то ценили».

Оставленный мучитель может впасть в другую крайность – относительно безобидную. Он начинает хорохориться, создавая у окружающих видимость, что ведет яркую насыщенную жизнь и стремясь сделать так, чтобы это не ускользнуло от вашего внимания. Так, до вас могут дойти слухи, что у него нереально поперла карьера, пролился золотой дождь, а самое главное – он встретил свою «нежную и удивительную» и вот-вот поведет ее под венец. Порадуйтесь за него и... пожалейте – за необходимость выдумывать такую жизнь, какую вы способны вести и без всяких выдумок.

Перверзник физически не может долго выносить боль, и чтобы поскорее от нее избавиться, торопит момент «гратификации», т. е. получения удовлетворения. Поэтому **оставленная Роковая Личность довольно быстро находит себе новую жертву.** Либо же начинает перелопачивать свои старые списки на предмет возобновления контакта с кем-то из не до конца «отработанных» вариантов. Либо же приглашает на «вакантное место» ныне действующую «параллельную» жертву, которая до этого была недостаточно хороша, чтобы считаться «фавориткой».

«Незадолго до нашего разрыва Оля наметила себе следующую жертву – безобидного ботаника с мозгами и добрым сердцем, – рассказывает Светлана. – Указав на него, она сказала: «Он будет моим мужем, вот увидишь». Очень скоро так и случилось. Кстати, потом я узнала, что она использовала этого парня, чтобы открыть новую фирму».

Уходя, действуйте решительно и не пускайтесь в объяснения. Вы уже знаете, как ловко перверзник может вас втянуть в «дискуссию» ни о чем и заболтать любую волнующую

вас проблему. Да и какой смысл в объяснениях? Вы уже пытались это сделать десятки, а то и сотни раз. Неужели думаете, что на сто первый он вдруг прозреет? Прислушайтесь лучше к совету Сэма Вакнина:

«Вопрос, кто, что, кому и почему сделал, не имеет смысла. Что имеет смысл, так это прекратить горевать о себе, вновь начать улыбаться и любить на менее покорный, безнадежный и болезненный манер».

И да, не пытайтесь напоследок открыть перверзнику глаза на то, что он такое есть.

«Нарциссические личности способны крайне обижаться на тех, кто пытается уличить их в эксплуататорском, эгоистичном поведении, – предупреждают Аарон Бек и Артур Фримен.

Вспоминает ли перверзник о вас? Да, но со злобой. Перебирает ли в памяти ваши лучшие моменты, тоскует ли в ночи по теплу вашей руки и нежности губ? Увы, нет.

«Нарциссу трудно вспомнить и воспроизводить то, что он якобы – хотя бы и напоказ – «чувствовал» совсем недавно по отношению к источнику нарциссического ресурса, как только тот перестает им быть. Воссоздать эти чувства он не может, – неумолимо констатирует Сэм Вакнин.

Круг седьмой. Утилизация

*Трусы и рубашка лежат на песке.
Никто не плыет по опасной реке.*

(Сергей Михалков)

*«А когда очарованный, перепуганный нищий
Бессознательно выполнил гривуазный приказ,
Утомленная женщина, отшвырнув голенища,
Растоптала колесами марьонетку проказ».*

(Игорь Северянин)

*Он в шесть поутру был казнён
И в семь во рву похоронён, —
А уж к восьми она плясала,
Пила вино и хохотала.*

(Генрих Гейне)

Нарциссист редко бросает сам, и если он все-таки это делает, то обычно потому, что вы измочалены до состояния ветоши, и в ваших «закромах» больше абсолютно нечем поживиться. Поэтому до этапа Утилизации доживают только самые терпеливые жертвы.

«Он выбрасывает людей, если ничего приличного из них уже не выжмешь, – пишет лайф-коуч Наталья Стилсон. – Нарциссическая пища – пищей, зеркала зеркалами, но три

корочки хлеба и мутное стекло становятся не нужны».

«Сами нарциссы редко объявляют об окончании отношений. Как правило, они бросают лишь тогда, когда жертва полностью опустошена и уже не в состоянии дать им нарциссический ресурс, – подтверждает и Сэм Вакнин.

Но и этот исход можно считать условно-благоприятным, ведь у вас остаются какие-то шансы вернуться к нормальной жизни, хотя посттравматика будет ого-го и, скорее всего, потребует серьезной помощи специалиста.

Самый драматичный расклад, неуклонно движущий вас к трагической развязке – если отношений не разрываете ни вы, ни он. В этом случае вы рано или поздно (увы, обычно рано) уходите на тот свет, заболев, наложив на себя руки, а то и став жертвой физической агрессии.

«На последней стадии отношений происходит полное разрушение границ партнера, – пишет Наталья Стилсон. – Партнер чувствует свою беспомощность и боится потерять того, кто уже не проявляет никаких чувств и знаков внимания, и кроме всего прочего, проявляет все возможные виды агрессии. Чувствует свою полную никчемность».

«Восьмой год в таком плену пребываю, – пишет в Сети «действующая» жертва перверзника. – Виню во всем себя, подавлена окончательно, тоска по первому безоблачному периоду и надежда на то, что все еще может вернуться. Все понимаю, а сделать с этим ничего не могу. „Оплеухи“ получаю уже еженедельно, и радуюсь, что человек ответил на звонок через две недели игнора. Потом одно неосторожное слово – и снова „оплеуха“. Зависимость тотальная, причем живем не вместе и работаем не вместе, и вообще все у нас не вместе. Нервная система расшатана, здоровье подорвано, личностный рост остановлен, и главное, нет никаких моральных сил выбраться из этого. Друзей нет, те кто был, разбежались, потому что не понимали, по какой причине я „ною“ и нерываю эту зависимость. Как наркоман, чес слово... силы скоро совсем закончатся... Наверное, скоро он меня сольет. Осторожно, дорогие, не попадитесь. Плачу, что не видела ничего этого раньше».

Вот как «утилизвала» Григория Алина:

«Спустя четыре года, вконец измочаленные, с выжженными душами, после бесчисленных схождения-расхождения мы с Алиной оказались в загсе. Накануне у нас был серьезный разговор, мы обливались слезами и просили друг у друга прощения за все. Я еще раз сделал Алине предложение и подарил еще одно кольцо – какое она хотела.

Но при подаче заявления мы разругались вдрызг. Она в ультимативной форме настаивала на том, что свидетельницей будет та самая приятельница, с которой мы были в страшных контрах и которая намеренно сводила ее с тем самым Матвеем, с которым Алина мне и изменила.

Алина с садистской жестокостью настаивала на ее кандидатуре. Я робко спорил, но она давила на меня все сильнее и сильнее. Так, она потребовала, чтобы я купил ей свадебное платье за 200 тысяч. Она прекрасно знала, в какое состояние пришли из-за нашего «романа» мои дела, но тем не менее, ставила вопрос ребром: или-или.

Вот тут я окончательно убедился, что Алина никогда не собиралась за меня замуж. Все свои ультиматумы – требование развода, выселение жены и ребенка из квартиры, кольцо с розовым камушком и т. д. – она ставила не за тем, чтобы быть со мной, а чтобы потешиться своей надо мной полнейшей властью. Это было озарение. Когда я ей об этом прямо сказал, Алина глянула на меня с гадливостью и нескончаемым презрением. «Ну что с тебя еще можно взять, ничтожество? Ты никто и звать тебя никак, – процедила она и удалилась из загса и из моей жизни».

Нередко перверзники приурочивают «слив» жертвы к моменту, когда она переживает какую-то жизненную драму: смерть близкого человека, тяжелую болезнь, проблемы с законом, потерю работы. В этом случае жертве стоит нечеловеческих усилий возродиться буквально из пепла, и получается это не у всех.

В любом случае, будьте готовы, что перверзник «продаст» вас в любой момент, когда это посулит ему выгоду. Вот как обошлась с добрым, покладистым мужем (кстати, военным с высоким званием, служившим в «горячих точках») некая хищная дама. Историю мне рассказал мой виртуальный респондент:

«Его жена была начальницей, на подчинённых так могла матом завернуть, что слышно было на два этажа в здании. Подчинённые в обморок не падали, но на цыпочках передвигались по коридору, что бы их было не слышно. Эта женщина могла сказать любую гадость. Могла рассорить закадычных друзей. Интриганка страшная!

Короче, звонила она своему мужу и моему начальнику каждый час. Или орала в трубку, или давала указания, что ему надо сделать по хозяйству. И если не дай бог, его сотовый не отвечал, следующий человек, которому она звонила, был я. Я невероятно энергично бегал по туалетам и кабинетам в поисках моего начальника. Почему энергично? Потому, что знал: если быстро найду, то он меньше получит.

Начальник мой иногда писал шуточные смс-ки в адрес симпатичных дам. Ну, отдушина же нужна. И вот эти смс-ки госпожа деспот распечатала и сунула ему в лицо. У человека с должностью возможностей контролировать жертву гораздо больше, чем у простых смертных.

Поскольку смс-ки были истолкованы как измена, она потребовала... не развод, нет. Она потребовала, чтобы он доказал свою верность брачным контрактом. Сильно надавила морально. Он сохранил свою честь и в брачном контракте отписал ей всё. В том числе, две квартиры в центре города, одну из которых получил за службу в «горячих точках».

Ну а дальше супруга потребовала развод, мотивируя это тем, что раз он согласился на брачный контракт, то уж точно изменял! Человек лишился семьи, жилья, вынужден был переехать в другой город».

А вот того, что перверзник покинет вас ради кого-то, можете особо не опасаться. Да, если на горизонте нарисуетя некто более «сочный», вас могут разжаловать из «любимых» жертв, но навряд ли бросят окончательно. Даже если мучитель сильно отвлечется на «параллельный проект», вас он из виду не выпустит.

«Я «сорвалась с крючка» по случаю, – рассказывает в Сети экс-жертва. – Он обрабатывал очередную, а я в депрессии да по пьяни оказалась в одной постели с человеком, с которым была поверхностно знакома (боже мой, до чего я тогда опустилась, теперь не

пью в принципе). Предложить мне этот человек ничего не мог, поскольку был женат, но мне нужно было хотя бы это, чтобы хоть кто-то не размазывал меня по плинтусу, не изничтожал морально.

Через полгода мой мучитель опомнился, что давно я к нему не приползала, и позвал. Ооо... что это был за спектакль... разговоры ночами, я сутками не спала, он тоже. Уговаривал, умолял, обещал все блага на свете, даже расписаться со мной хотел, звал жить вместе. Скажу честно: если бы на тот момент у меня не было других отношений, я не устояла бы. Но к счастью, появился в моей жизни один чудесный человек, с которым я опять научилась улыбаться».

Вот, кстати, отличная идея для тех, кто никак не решается на разрыв или боится преследований. Дождитесь, когда мучитель отвлечется на охмурение другой жертвы (а это произойдет непременно), и под шумок испаритесь из его жизни. К тому моменту, когда он хватится пропажи, у вас, возможно, уже завяжутся отношения с кем-то более адекватным. И даже если нет, то по меньшей мере, ослабнет ваша зависимость от тирана. Что вернет вам способность рассуждать трезво и хладнокровно.

Круг восьмой. Генеральная Уборка

*...Но опрометчивой толпе
герой действительный не виден.
Герой, как боязно тебе!
Не бойся, я тебя не выдам.*

(Белла Ахмадулина)

*Пропади ж ты пропадом, милый,
Со своей любовью постылой.
Кроме рук, уверенных в силе,
Сердце быть должно у мужчины.*

(Алла Пугачева)

Перверзник очень боится, что вы предадите гласности ту закулисную травлю, которую он вам организовал под видом обожающего мужа или любовника, преданнейшего друга или надежнейшего бизнес-партнера. Поэтому, если ваши отношения подзатянулись, и вам есть, что шокирующего поведать общественности, нарцисс поспешит прибраться на недавней арене военных действий и организовать себе белый пиар. Как? Разумеется, в своем стиле перевернув ситуацию с ног на голову, выставив вас безжалостной стервой и патологической фантазеркой, а себя – разнесчастнейшей жертвой.

Наверно, еще на стадии Обольщения вы обратили внимание, как много у него приятелей в жизни и «френдов» в сети. Эти люди по каким-то причинам не рассматриваются нашим пациентом на роль жертв. Кто-то недотягивает по внешним данным, чтобы щеголять им на публике, кто-то не слишком успешен и статусен, чтобы тешить самолюбие нарцисса. Вот эти-то люди, перед которыми наш антигерой предстает в одной из своих многочисленных масок, часто отзываются о нем как о «добродушном мишке», «умнице, красавчике, конфетке» и «удивительно светлом человечке». На самом деле, все они используются нарциссистом в качестве массовки, которую он при необходимости

вводит в сценарий. Иной раз жертвы недоумевают, какое доверие и сочувствие перверзник встречает у окружающих, каким безобидным и даже беззащитным он может им казаться.

«Мне было непонятно ослепление всех моих родных насчет Лермонтова, особенно же со стороны тетки Марьи Васильевны, – пишет Екатерина Сушкова. – Она терпеть не могла Лермонтова, но считала его ничтожным и неопасным мальчишкой, принимала его немножко свысока, но свободно допускала его разговаривать со мною. При Л<опу>хине (жених Сушковой – Прим. Авт.) она сторожила меня, не давала почти случая сказать двух слов друг другу, а с Мишелем оставляла целые вечера вдвоем!»

«В течение пяти лет он обманывал меня, держал в страхе и подделывал чеки моего счета в банке. Но каждый, включая моего врача, адвоката и моих друзей, обвинял в проблеме меня. Он настолько убедил их, что он отличный парень и что я схожу с ума, что я начала сама в это верить. Даже когда он очистил мой счет в банке и сбежал с семнадцатилетней студенткой, многие люди не могли поверить в это, а некоторые хотели знать, что я сделала, чтобы заставить его так странно поступить! – приводит Роберт Хэйр рассказ третьей жены сорокалетнего школьного учителя.

«Окружающие – кто восторгается, кто жалеет его как жертву обстоятельств, – пишет в Интернете экс-жертва. – А моему рассказу мало кто верит, так как манипулятор все делал «шито-крыто».

«Одно из главных затруднений в распознании постоянного унижения в союзе – то, что такие мужчины не выглядят жестокими мучителями, – подтверждает и Ланди Банкрофт. – У них масса достоинств, особенно в начале отношений. Его друзья могут иметь о нем самое лучшее мнение. У него может быть отличная работа, никаких проблем с алкоголем. Он просто не похож на человека, склонного унижать и оскорблять!»

При этом он может:

- быть вечно недовольным дома, но спокойным и улыбчивым на публике,*
- вести себя с вами нагло и эгоистично, но с другими быть щедрым и понимающим,*
- доминировать дома, но быть готовым к переговорам и компромиссам за его пределами,*
- негативно отзываться о женщинах на своей территории, но усиленно ратовать за равенство и феминизм, когда кто-то его слышит,*
- нападать и угрожать вам и детям, но со всеми остальными быть милым и неагрессивным*
- вести себя как домашний тиран, при этом возмущаться другими мужчинами, ведущими себя аналогично.*

Может, у мучителей раздвоение личности?

На самом деле, нет. Им нужна власть и контроль, и один из способов добиться их – быть славным малым на публике. Его хорошая репутация заставляет женщину много раз подумать прежде чем обратиться за посторонней поддержкой, ведь люди, скорее всего, или не поверят ей, или обвинят во всем ее же.

Если кто-то из друзей случайно услышит, как он оскорбляет жену, или кто-то вызовет полицию, предыдущее поведение мучителя помогает ему избежать проблем. Свидетели думают: «Он такой классный парень. Он не способен на насилие. Это, видать, она его по-настоящему достала».

Красивый фасад мучителя также помогает ему быть в ладу с самим собой. Мои

клиенты часто говорят: «У меня отличные отношения со всеми, кроме нее. Спросите у любых наших знакомых. Я спокойный и адекватный человек. Это она больная на голову». Заодно он использует трудности в ее взаимоотношениях с людьми – нередко им же самим и созданные – как еще одно доказательство того, что проблема в партнерше.

Один из самых сложных моментов в работе прихолога с мучителем – противостоять соблазну купиться на его обаяние. Пока они сидят и болтают о том о сем перед началом групповой терапии, жестокости и эгоизма не видно даже близко, и я ловлю себя на тех же мыслях, что соседи: «Неужели такой человек может быть таким агрессивным?» Даже когда они сами признаются, в это все еще трудно поверить! И это главная причина, по которой им так ловко удается выходить сухими из воды.

Среди моих клиентов: множество врачей, в том числе два хирурга, немало успешных бизнесменов, в том числе владельцы и директора крупных компаний, десятков университетских профессоров, преуспевающие адвокаты, знаменитый – и очень обаятельный – радиоведущий, священники и два известных профессиональных спортсмена. Один из моих физически агрессивных клиентов провел десять последних Дней Благодарения в качестве волонтера в местной столовой для бедных. Другой играет важную роль в руководстве большой международной организации по защите прав человека. Жестокость и деструктивность этих людей шокировала бы всех их знакомых, если бы они узнали. Хотя эти мужчины обычно держат свою агрессивную сущность дома за закрытыми дверями, есть одна ситуация, в которой все это выходит наружу: когда кто-то пытается заговорить с ними об их поведении дома и принимает сторону партнерши».

Разобиженный перверзник может ловко загрести жар руками своей «массовки», которая даже и подозревать не будет, в какую грязную игру вовлечена. Мастер интриг и многоходовок, нарциссист может:

– столкнуть вас с кем-то лбами, подогрев доверчивого человека разными небылицами о ваших происках в его отношении,

– сделать достоянием общественности ваши сокровенные тайны, которые вы доверили ему в самый доверительный период вашего общения. Впрочем, эти «секреты» он может попросту придумать, сфабриковать «неопровержимые доказательства» и предъявить лжесвидетелей. Иллюзия достоверности достигается использованием в тонне лжи малой толики правды – по принципу гомеопатии.

– обнародовать вашу переписку – с купюрами, невыгодными для его «лучезарного» имиджа,

– языками третьих лиц распускать о вас циничные слухи, подстрекать кого-то «подкатить» к вам, потому что вы «никому не отказываете» или же отзывались об этом человеке с недвусмысленным интересом, так что «теряться нечего, все проканаает».

– плакаться окружающим, как дурно вы с ним обошлись: завлекли и бросили, посмеялись над его неиспорченностью и доверчивостью, облапошили, использовали в своих грязных целях – словом, убили в нем веру в добро и справедливость. Выставить себя жертвой, а вас – мучителем-гонителем – типичная перверзная тактика.

Конечно, когда интриги закручиваются со знанием дела, и выстроена целая цепочка марионеток, трудно бывает предъявить аргументированные обвинения главному организатору травли. Обычно в этом случае нарциссист напускает на себя вид оскорбленной добродетели и гнет примерно такую линию:

«Боже мой, что вы говорите! Как вы могли такое обо мне подумать?! Ущипните меня, это дурной сон. Неужели я похож на безжалостного паучину? Клянусь своей треуголкой и всеми богами Олимпа, это ложь от первого до последнего слова. Ничего не было. Ее (его) здесь не стояло. Ему (ей) все показалось. Мы просто немного приятельствовали, не более того.

«Что-что? Как-как вы сказали? Повторите, пожалуйста, а то я ушам своим не поверил. И кто, интересно, вам сказал такую...ммм... неправду? Ах, она сама? Эх, святой вы человек, кому вы верите? Этой психически неуравновешенной особе? Которая в состоянии алкогольного опьянения устроила погром в моей квартире? Которая за последний год перессорилась со всеми друзьями и которую недавно уволили за то, что она запоролла важный проект? С которой не разговаривает даже собственная мать? Мне искренне жаль бедняжку, но, видимо, она не совсем здорова. Не верите – позвоните Кате. Спешите с Сережей. Постучитесь в скайп Веронике».

Сами понимаете, насколько можно верить свидетельствам этих Кать, Сереж и Вероник. Но, справедливости ради скажем, что эти люди сами пребывают в неведении относительно истинного лица своего «добродушного мишки» или «светлого человечка».

На подобное поведение Сэм Вакнин советует реагировать контр-кампанией. Как минимум, начните рассказывать направо и налево нелюбезные факты о поведении «умнички и конфетки».

«Ничто не дезинфицирует агрессию так, как дневной свет, – пишет Сэм Вакнин. – Часто посредники агрессора не подозревают о своей роли. Выявите их и информируйте. Покажите, как агрессор использует их».

Понятно, что интеллигентному человеку претит выносить сор из избы и трясти на людях грязным бельем, но тут выбирать не приходится. На войне как на войне. **Не оправдывайтесь, на каждый выпад противника отвечайте своим, а лучше и вовсе перехватите инициативу.** Не прикрывайтесь стыдливо щитом. Сейчас не время быть пацифистом.

«Независимые и непокорные люди пробуждают в нарциссе осознание, что что-то не так с его видением мира, что он не является его центром, – пишет Хотчкис.

А это для нашего антигероя потрясение основ. Поэтому он, скорее всего, в страхе отступит. **На открытое острое противостояние перверзник решается редко.** При всей своей жестокости и деструктивности он трусоват, поэтому предпочитает гадить исподтишка.

Круг девятый. Пляска на Костях

*Zerreißen zerschmeißen
Zerdrücken zerpfücken
Zerhauen und klauen
Nicht fragen zerschlagen
Zerfetzen verletzen
Zerbrennen dann rennen
Zersägen zerlegen
Zerbrechen sich rächen
Ich muß zerstören!*

(Rammstein)

*(Разодрать, разбить,
Раздавить, изорвать,
Разрубить и стащить,
Не спрашивать – разгромить,
Раздробить, изранить,
Поджечь – и сбежать,
Распилить, расчленишь,
Сломать, отомстить.
Я должен разрушать!)*

Однако встречаются среди перверзников особо злобные и дерзкие – это злокачественные нарциссисты с выраженными психопатическими чертами. Которых, кстати, немало среди серийных насильников и убийц.

Такие типы могут не отказать себе в удовольствии сбавать что-нибудь зажигательное на ваших костях. И в этом случае они не остановятся даже перед вымогательством, шантажом и физической агрессией. Особенно, если вы «взбесили» его своим «упрямством» или сильно уязвили.

«Если извращенный человек выбрал себе жертву, он ее не отпустит, – констатирует Мари-Франс Иригуайен. – Они говорят: «Отныне цель моего существования – испортить ему жизнь»».

«Нарциссы мстительны, любят преследовать и изводить», – не скрывает Сэм Вакнин, а Отто Кернберг отмечает особое свойство нарциссической ярости:

«Она не умеет прощать. Можно только поражаться, как эта ярость может жить в бессознательном, оставаясь незатронутой событиями, происходившими после травматической ситуации. Можно изумляться тому, как по истечении многих лет человек может снова испытывать ярость, будто опять переживает травматическое событие».

«Даже по прошествии времени извращенный человек не откажется от ненависти, – отмечает Иригуайен.

«Нарциссы живут в состоянии постоянной ярости, подавленной агрессии, зависти и ненависти. Они твёрдо верят в то, что все точно такие же, как они. В итоге, они параноидальны, подозрительны, напуганы и непредсказуемы», – свидетельствует Вакнин.

Аффект может не ослабевать месяцами и даже годами. Вот чем объясняются длительные и широкомасштабные кампании по «отмщению», которые разворачивают некоторые брошенные перверзники. Светлана вкусила этого в полной мере:

«Вскоре после моего «побега» из офиса волной пошли Олины звонки и СМС. Она костерила меня на чем свет стоит, угрожала взломать дверь квартиры и напасть. Но я была тверда в своем решении закончить этот кошмар. У меня тряслись руки и ноги, я даже подпись не могла поставить. А тошнота была такая, что меня несколько раз вырвало.

...Когда я попыталась цивилизованно обсудить с ней вопрос о ликвидации фирмы и забрать документы, Оля включила игнор. И только мой муж смог нажать на нее и потребовать встретиться со мной. Оля поставила условие: я должна приехать одна. Но я взяла с собой подругу, чтобы она стала свидетельницей ее поведения и манипуляций. В результате мы молча обменялись документами и разошлись.

Поняв, что это конец, Оля развернула против меня вредительскую кампанию. Это длилось целый год! Так, она сообщила всем клиентам, что я эмигрировала в другую страну, и теперь работать с ними будет она. «Моим» клиентам она рассказала, что я, к сожалению, оказалась волком в овечьей шкуре, украла документы, вывезла все ценное из офиса и скрылась.

Тогда же примерно я обнаружила, что сайт нашей фирмы она переписала на свое имя. Когда я обратилась к провайдерам, мне сообщили, что предупреждены о том, что такая-то будет пытаться отжать фирму. Мне пришлось высылать им документы о ликвидации фирмы, чтобы доказать, что Оля врет и никаким директором не является.

Личную информацию, которой я поделилась с нею в «медовый месяц» нашей дружбы, она в искаженном виде (в нужной пропорции дозируя правду и чудовищный вымысел, так, чтобы это выглядело шокирующим, но достоверным) рассылала по моим партнерам, друзьям, родственникам. Она била по самым уязвимым местам – они ей были известны, увы.

Так, зная о строгом воспитании в нашей семье, она написала моей маме письмо, в котором рассказывала о моих многочисленных любовных похождениях, 90 % из которых придумала сама. Мама была в шоке.

Оля очерняла меня, не покладая рук. В течение полутора лет мне звонили и писали, задавая вопрос: „Светлан, да что у вас там такое случилось? Нам тут такое про тебя сообщили...“

А спустя год Оля организовала кампанию по побудке: названивала мне на телефон с чужих номеров. Вернее, звонили ее знакомые. Звонки раздавались и в два часа ночи, и в четыре, и в шесть. Причем, звонили не каждую ночь, поэтому предугадать, когда состоится очередная атака, было невозможно. Я стала выключать на ночь телефон. Тогда меня стали забрасывать СМС. Иногда она и сама присылала мне якобы ошибочные СМС, рассыпаясь в комплиментах очередной «Полине».

Будучи брошенной, Роковая Личность может стать преследователем – сталкером. Исследования показывают, что большинство из них – мужчины среднего возраста с высоким интеллектом и даже научными степенями.

Их домогательства могут длиться годами. Они пытаются наладить расстроившиеся отношения или ищут путей «наказать» вчерашнюю жертву.

Сталкеры могут подкарауливать вас около дома, заявляться к вам на работу или в другие места, где вы бываете. Они могут слезно умолять, забрасывать письмами и подарками, валяться в ногах и посыпать голову пеплом. Но могут и пугать вас безудержным гневом, наносить визиты в пьяном или «обжаханном» виде, угрожать самоубийством и убийством. Как правило, преследователи все же надеются вернуть экс-жертву, поэтому чередуют **задабривающие и угрожающие тактики.**

«После разрыва мой «любимый парень» сначала поджег мне дверь, потом подбросил на порог голубя со свернутой шеей, – рассказывает респондент Галина. – Но настоящим шоком для меня стало увидеть его в своем окне на десятом этаже! Он спустился с крыши по веревке и корчил мне глумливые и злобные рожи. Подобные выходки длились год, пока он не переключился на другую жертву».

«Итоговая ситуация – я ему не просто враг, он меня ненавидит настолько, что готов убить, если б не боялся последствий, – делится в Интернете другая экс-жертва. – Он мне рот рукой зажал, когда я от боли орать стала. Телефон из стены вырвал, чтоб не позвонила никуда. Как же испугался... и постоянно, дальше, в течение того вечера – запугивания и угрозы расправиться, взять за волосы и разбить голову о край стола, скинуть с балкона. Настоящий террор».

К сожалению, в нашем законодательстве нет статьи, по которой возможно преследование за stalking. И к вашим жалобам в органах прислушаются лишь тогда, когда преследователь вытворит что-то противоправное. Но и **угроз в ваш адрес вполне достаточно, чтобы написать заявление участковому.** Сталкера могут вызвать на беседу, после которой часть из них навсегда или на время утрачивает охоту к приставаниям.

Безусловно, период преследования станет одним из тяжелейших и напряженнейших в вашей жизни. И тут как никогда от вас потребуются последовательность, принципиальность и непоколебимость. В этом плане мне очень нравится «мантра», написанная блогером lili_dunker, которая с честью выстояла в агрессивной кампании по ее возвращению, развязанной «влюбленным» перверзником. Если вас преследуют, рекомендую почаще перечитывать этот текст для поддержания боевого духа:

«Мне противно твое лицо. Мне противны твои руки. Мне противно все твое тело. От мысли о сексе с тобой меня физически тошнит. Мне противен твой голос. Мне противны твои глаза. Ты ВСЕ мне противен.

Я не хочу быть предметом твоих ухаживаний.

Я не хочу быть твоей любимой. Я не хочу быть твоей девушкой. Я не хочу быть твоей любовницей. Я не хочу быть твоей женой. Я не хочу быть твоей подругой. Я не хочу быть даже твоей приятельницей. Кругом полно замечательных женщин, которым вполне может быть все это нужно. Мне – нет.

Ты не нужен мне:

ни здоровый,

ни больной,
ни одинокий,
ни окруженный толпой потрясающих красавиц, любимый и «оцененный»,
ни богатый и успешный,
ни бедный,
ни любящий меня,
ни любящий другую женщину,
ни меняющий любовниц, как перчатки,
ни живой,
ни мертвый.

Мне не нужны цветы от тебя. Мне не нужны подарки от тебя. Не трать зря деньги: все равно не возьму, либо по почте обратно перешлю, либо выкину. Я не буду читать твои письма. Мне не нравятся твои стихи и песни. Мне НИЧТО от тебя не нужно. Кроме одного: исчезни, пожалуйста.

Не надо меня караулить: я все равно говорить с тобой не буду. И слушать тебя не хочу. Еще раз попробуешь преградить путь или схватить, заору на всю улицу благим матом.

Я ни секунды не верю, что ты реально покончишь с собой, но даже если я ошиблась и ты это сделаешь, минутное сожаление – это максимум, что я почувствую. Я не упаду к тебе на гроб с рыданиями. И вообще не заплачу. И не испытаю ни малейшего чувства вины. А тот, кто попытается мне это чувство внушить, пойдет на хер.

Я ни секунды не верю, что то, что ты ко мне испытываешь, любовь, а не маниакальное желание победы надо мной, не детская привычка орать до тех пор, пока мама не купит понравившуюся игрушку. А если ты меня действительно любишь, то это еще хуже, потому что мне такая любовь нужна как дырка между глаз. Потому что я тебя не люблю и никогда не полюблю, даже если мы окажемся вдвоем на необитаемом острове. Пожалуйста, побереги свою гоповскую романтику для тех, кто ее считает романтикой.

Я не верю, что такая патология, как у тебя, поддается коррекции. Но даже если ты действительно станешь другим, я все равно тебя не полюблю. Я не хочу тебя переделывать. Я вообще ничего от тебя не хочу. Исчезни. Просто исчезни.

Я прекрасно знаю, чем для женщины чревато неповиновение. Знаю, что в лучшем случае на меня выльется ушат грязи от твоей мамыши, быдлодрузей и клуш-соседок, видящих в тебе Ромео. А в худшем возможно что угодно: изнасилование, в т. ч. групповое, избивание до полусмерти, обливание кислотой, поджог дома, где я живу... Неправдой будет сказать, что я не боюсь – боюсь, и это только подогревает мое омерзение.

Только не обольщайся: Я ВСЕ РАВНО ПРАВО НА СВОЮ СВОБОДУ БУДУ ОТСТАИВАТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО. И полиция уже уведомлена о преследованиях, и имена и адреса, твои и сочувствующих тебе, тоже ей известны. Я ходила туда с человеком, который слышал, как ты мне угрожал. И фотография замечательной надписи на моей двери тоже там. Да, к сожалению, в нашей стране сталкинг не преступление. Но бумажка эта у них все же лежит. И если со мной что-то произойдет, надо говорить, какую версию они будут отрабатывать прежде всего?

Что до меня, то моя усталость от твоих фокусов и мое к тебе отвращение сильнее любых страхов. Ты мне противен на этом свете и будешь противен на том.

Самое лучшее решение, конечно, уехать подальше, но с какой стати я должна ехать в

чужой город, где ни родственников, ни друзей, только из-за того, что какое-то ничтожество возомнило себя моим хозяином и повелителем?

Ты не нужен мне. Нигде. Ни для чего. Ни в каком качестве. Ты никогда не будешь мне нужен.

Уходи и не возвращайся».

Словом, мстительному перверзнику можно и нужно противостоять. Сэм Вакнин рекомендует две тактики:

– **напугать.**

«Будучи успешно напуганным, нарцисс быстро выходит из боя, бросает всё, за что сражался, а иногда предоставляет компенсацию. Чтобы действовать эффективно, нужно определить уязвимые места и наносить ему всё возрастающей силы удары до тех пор, пока нарцисс не отпустит вас».

Например, можно пригрозить раскрытием его тайны. Несмотря на «маску нормальности», которую он носит, жизнь перверзника далеко не праведна. Поэтому такая «тайна» легко отыщется. Не обязательно искать какой-то невероятный компромат. Вполне себе сойдут факты супружеской неверности, попытка прокрутить какие-то схемы за спиной начальника, «косяки» по работе, нестандартные проявления сексуальности.

Вакнин советует таинственно намекать на то, что есть загадочные свидетели таких-то событий и недавно открывшиеся доказательства:

«Вам достаточно бросить туманное упоминание, сделать грозный намёк, набросать возможный исход событий: а там нарцисс сам накрутит себе страхов. Его паранойяльный ум нарисует себе таких ужасов, до которых нормальный человек никогда не додумается».

Начав «давить» нарцисса, методично усиливайте натиск. И, как правило, в один прекрасный день приставучего мучителя сдует с вашего горизонта. Сэм Вакнин утверждает, что грамотно подойдя к делу, можно запугать их настолько, что они в панике покинут «патологическое нарциссическое пространство», которое создавали годами – уволятся с работы, сменят профессию и даже адрес!

Впрочем, Вакнин предупреждает, что если вы решили перейти в наступление, то делать это стоит только законными методами и при свете дня. Не забывайте, что наши антигерои очень агрессивны. Один неверный шаг с вашей стороны – и мучитель перехватит инициативу.

– **«подкупить» его.**

Эта тактика предполагает обильное кормление пациента нарциссическим ресурсом до тех пор, пока вы не получите все, что хотели. Получивший передозировку любимого наркотика, перверзник сразу же становится ручным и забывает о своей мстительности.

В этот момент у него отключаются остатки критического восприятия действительности, и он не способен трезво оценить, отчего вы вдруг сменили гнев на милость. *«Пользуясь моментом, принуждайте нарцисса к тому, что вам нужно, предлагая, сдерживая или угрожая сдерживанием нарциссического ресурса, – советует Вакнин. Выдавайте обожание, восторг, внимание, секс, трепет, покорность и прочее «по карточкам» – как награду за поведение, соответствующее вашим ожиданиям.*

Блогер lengu подсказывает уязвимые места перверзников:

*“Пусть они не имеют совести и эмпатии, это ещё не значит, что их вообще невозможно вогнать в тяжелое, негативное настроение. Если вы не верующий и вам это нужно ради восстановления самооценки, то не стесняйтесь – вы сможете отомстить такому садистскому хахалю. **Публичный позор, неприятности в карьере, попадание на деньги... Что-то вот такое их пробирает.***

Надо отнимать у них то, что ценно по их понятиям вещиизма и престижа. Я пообещала своему стажировку за границей, которую я ради нашей „большой любви“ ему якобы устрою, и он даже слегка поутихомирил в этот период свой моральный террор, так как перед ним засияла потенциальная выгода. В этот же период я начала тайно точить осиновый кол на него. Это чем-то напоминало спецоперацию и тайную подготовку к побегу из подвала маньяка, когда мысль одна: лишь бы палач раньше времени не догадался...

И он расслабился! Тут я анонимно нанесла удар, устроила ему большие неприятности. Постаралась, чтоб было пожестче. А что касается стажировки, то и тут я уже заранее знала, что обману его. Разоблачение его лжи и корысти последовало лишь после того, как я отомстила, отдалилась и начала приходить в себя”.

И все же самая верная линия поведения с перверзником после разрыва отношений – игнор. Полный и бескомпромиссный. Пожизненный. Вот что для нашего антигероя самое ужасное. Ведь он не «отражается», а, значит, рискует помереть от нарциссического голода.

Ну, и напоследок нельзя не упомянуть особо упертых и потому опасных мстителей, нацеленных не на возвращение, а на физическое уничтожение взбунтовавшейся «вещи». К счастью, их мало, но все же нельзя исключать вероятность того, что ваш окажется одним из них. Вот сообщение прокуратуры Нижегородской области:

«41-летний Б. условно-досрочно освобожден из мест заключения, где отбывал срок за совершение изнасилования и насильственных действий в отношении своей бывшей жены и причинение ей тяжких телесных повреждений.

Освободившись, Б. решил отомстить экс-супруге. Спустя пять дней он проник в дом своего знакомого и украл двустволку, из которой изготовил обрез. Затем он пришел в дом, где проживала его бывшая супруга с новым мужем, выстрелил в грудь находившемуся на кухне мужчине, от которых тот скончался на месте.

Затем Б. прошел в комнату, где находилась его бывшая жена с двумя малолетними детьми. Под угрозой убийства заставил её пройти на кухню, где находился труп ее мужа. Демонстрируя обрез и угрожая женщине убийством, изнасиловал бывшую жену, а затем двумя выстрелами – в грудь и в спину – убил и её».

Но это, конечно, крайние случаи. Которые, однако, настойчиво призывают нас к тому, что **рвать с хищником нужно при первом же проявлении агрессии – как правило, словесном. Иначе можно зайти очень далеко.**

Круг десятый. На бис

*Не искушай меня без нужды
Возвратом нежности своей.*

(Евгений Баратынский)

*Ты звонишь и просишь встречи
Обязательно под вечер
Там, где музыка и свечи.
Думаешь, я идиот?
Прочь из сердца, дочь вампира!
Я дарю тебе полмира,
Лишь бы ты меня забыла
И не дала задний ход.*

(Маргарита Пушкина)

Соскочив с деструктивных отношений, жертва долго зализывает раны. Если связь была достаточно длительной, первое существенное облегчение обычно наступает лишь через три месяца после разрыва. Но это только начало долгого выздоровления. О том, с какими проблемами экс-жертва сталкивается на этом этапе, и как ускорить свою реабилитацию, я расскажу в третьей части.

К сожалению, не все находят в себе силы раз и навсегда отказаться от такого обаятельного и загадочного нарциссизма – вернее, от того магнетически притягательного образа, что он презентовал на стадии Обольщения. **И в минуты ностальгии и отчаяния экс-жертвы иницируют так называемые «пинги» – то есть, сами пытаются выйти на связь с перверзником.**

Тот обычно выдает стандартную реакцию. Он может не взять трубку с первого раза и не ответить на первое письмо. Но будьте уверены: эту ниточку он не отпустит. И вовсе не от большой любви и невыносимой тоски по вам.

*«Нарцисс видит все взаимодействия с людьми в терминах конфликтов или соревнований, которые нужно выиграть. Он не считает тебя партнером, но лишь врагом, которого надо покорить и разгромить, – поясняет Сэм Вакнин. – Таким образом, покуда ему есть до этого дело, **твое возвращение является триумфом, свидетельством его превосходства и неотразимости**».*

К чему приводят «пинги», в Сети рассказывает экс-жертва Рокового:

«И вот после того, как через год мне удалось от него избавиться, я вдруг сразу захотела его вернуть! Успокоилась и подумала, да что это со мной было-то??? Такой хороший парень, так меня любил безумно... Написала ему письмо по асе, получила ответ.... боже мой, он тоже хочет меня обнять, счастье-то какое! Встретились. И как только он убедился в моей заинтересованности – его психологическая оплеуха. Он вызвал у меня такое чувство вины, что я чуть в могилу не слезла... не спала по трое суток, не ела, высохла, работать не могла, думать ни о чем другом была не в состоянии. Впервые в

жизни купила антидепрессанты – не помогло! Друзья боялись меня одну оставлять».

«Я истосковалась по человеку и прямо ему написала, что скучаю и хочу быть вместе. В ответ получила игру в заинтересованность и затем полный игнор. А сейчас он вновь пишет фразы типа «ох, как бы хотелось, да видно, не судьба». Такая знакомая игра! Мы это уже проходили и урок выучили, – пишет блогер juliamineral.

Часто перверзник сам время от времени забрасывает удочку на предмет возобновления отношений. Обычно это ему интересно в том случае, если он хочет взять реванш, вернув вас, поизмывавшись и затем бросив с особой жестокостью. Все это дает ему очень много качественного нарциссического ресурса.

*«Есть такое правило: **“они» всегда возвращаются, если события не завершились по их сценарию** – т. е. если вы не валяетесь в сточной канаве. Как бы ни было тяжело, удерживайтесь от «пингов» сами и игнорируйте его попытки вызвать вас на разговор. Помните: **все его так называемые страдания, даже если кажутся очень убедительными, просто игра на публику.** Он ничего не осознал, и стоит вам растаять и повестись, начнется все то же самое, даже еще гаже. **Вернувшуюся жертву ждет в сто раз худший ад и, возможно, ее вскоре бросят,** – пишет accion_positiva.*

Вот рассказ экс-жертвы о том, каким чудом ей удалось избежать воссоединения с брошенным мучителем спустя полгода:

«Стою на остановке, мимо он едет, предложил подвезти, я села. На вопрос «Как ты?» сказала, что всё хорошо. Молчали. Сердце забило. Боялась на него посмотреть, чтобы он не видел, что я ему рада. Пришлось смотреть всегда вправо, а мысли уже все смешались и дико хотелось его обнять. Потом он нарушил молчание своим монологом о том, что долго думал о том, что был неправ, просит прощения за все плохие слова, ведь я для него много сделала, что он просто не надеется на моё прощение, но всё же...».

Потом начал говорить, какая я красивая, расспрашивал про родителей и работу, а я только одно слово твердила: «Хорошо». Боялась голосом выдать своё волнение. И тут он предложил: «Давай начнем все с чистого листа». Моему счастью не было предела, и я хотела было сказать «Да!», как он в ту же секунду огорошил: «Но при условии, что ты пересмотришь своё поведение».

И тут на меня словно ушат ледяной воды вылили, и я захотела прибить его на месте. В голове застучало: «Я должна пересмотреть? Снова я? Значит, ты так и считаешь меня во всем виноватой, а ты сам лишь жертва обстоятельств?» И я посмотрела на него с милейшей улыбкой и сказала: «Милый мой, я давала тебе уже шанс и не один, ты их не использовал, а теперь у меня всё хорошо и без тебя». Попросила остановиться и вышла».

Если вы все-таки поверили в раскаяние перверзника и хотите возобновить отношения, прислушайтесь к советам Вакнина:

*«Пока он видит тебя автономным, опасно независимым, способным выпутаться и бросить его, нарцисс играет роль чувствительного, любящего, сострадательного и сопереживательного партнера. **Нарцисс уважает силу, она приводит его в трепет.** По*

мере того, как ты сохраняешь настрой «без шуток», испытываешь нарцисса, он скорее всего, будет себя вести благоразумно.

Если же ты продлил связь из-за своей капитуляции перед его угрозами, или потому что открыто зависишь эмоционально или финансово, он вонзит когти в твою хрупкость и будет предельно эксплуатировать твою уязвимость. Следом за формальным медовым месяцем он немедленно станет искать путей контролировать и атаковать тебя».

Обрадовались, решив, что сможете играть в «железную леди» и заставить перверзника стать покорным вашей воле? Предвкушаете смену ролей и перевертыш а-ля «Горькая луна»? Читаем дальше:

«В обоих случаях театральные резервы нарцисса иссякают, и проявляются его реальная природа и чувства. Фасад рушится, и позади него проглядывает старая добрая бессердечная фальшь, которая и есть нарцисс. Его ликующее самодовольство по поводу подчинения тебя своим желаниям и правилам, его всеохватное чувство избранности, его сексуальная порочность, агрессия, патологическая зависть и ярость – все это извергается бесконтрольно».

Вот дикая история из Интернета, повествующая о том, чем увенчалось для жертвы воссоединение с мучителем.

“У меня в конторе работала девочка. Красивая, вежливая, умная девочка. Ведущий бухгалтер. Муж у неё был красивый, статный. Дочь 4-х лет. Так вот, периодически наблюдала у неё то запястья синие, то на шее синяки замазанные, то «фонари» замаскированные. Потом узнала, что она переводится в наше же представительство в Киев. По слухам, тихонечко собрала вещички, ребёнка и буквально сбежала. Там сняла квартиру. И думаю, начала строить новую жизнь без своего уroda.

Прошло месяца 3–4... Шок! Катю похоронили. 25 лет, красивый гроб, море цветов. По рассказам, этот подонок нашел её там. Ползал в ногах, умоляя дать последний шанс, наобещал золотые горы, она, как у нас это водится, его простила. Прожили с месяц.

А потом она спешила на работу, он, как водится у них, не работал нигде и, соответственно, спешить ему было некуда, начал настаивать на близости. Она в этот момент досушивала волосы и объясняла, что опаздывать не может, чтобы потерпел до вечера. На что он начал орать, что видимо, она уже кого-то себе завела, коль его не хочет... Задушил инуром от её же фена на глазах у ребёнка.

На суде он постоянно причитал о своей неземной любви, бил себя в грудь и пытался ещё втюхивать судьям, что она его сама спровоцировала. И что он только напугать ее хотел”.

Вакнин предупреждает: **если вы с перверзным сошлись после долгой разлуки, за время которой устроили собственную жизнь, отношения вскоре превратятся в еще более худший ад, чем тот, из которого вы бежали:**

«Нарцисс не может поощрять твою обособленность, для него ты лишь инструмент для благоговения или продолжения его раздутого ложного Я. Он негодует по поводу твоих финансовых возможностей, бешено ревнив к твоим друзьям, отказывается принимать

твои предпочтения или жертвовать своими, завистлив и пренебрежителен к твоим достижениям. Сам факт, что ты выжил без его присутствия, лишает его нарциссического ресурса. Он скачет сквозь неизбежные циклы идеализации и обесценивания. Он поносит тебя, публично унижает, угрожает, дестабилизирует через свое непредсказуемое поведение, стимулирует агрессию окружения и использует других для твоего устрашения и смирения.

Теперь перед тобой стоит трудный выбор: опять уйти и бросить все эмоциональные и финансовые вложения, сделанные в попытках воскресить отношения? Либо продолжать пытаться это сделать, подвергаясь ежедневной агрессии и безнравственности?»

Роковая Личность большая хитрюга. Вернее, считает себя таковой. Чтобы вытащить вас на новый виток отношений, она может сделать вид, что смирилась с потерей вас как любимого человека. «Но дружить-то мы можем! – невинно хлопает она глазками. – Не все же замешано на сексе, в конце концов!» И вы задумываетесь: в самом деле, а почему бы и нет?

Если вы верите в возможность дружбы с человеком, который: а) эксплуататор и б) не способен испытывать человеческие чувства, в) жесток и вероломен – то флаг вам в руки, дружите! Только будьте начеку. А именно:

– **ограничьте общение интересными и безболезненными для вас темами**, а все остальные разговоры решительно прерывайте. Отчаявшись выбить из вас нарциссический ресурс, «друг» отстанет сам.

– **воздержитесь от откровенности.**

«Все, что вы нарциссу доверили, станет достоянием общности, да с такими комментариями, что редакторы желтых изданий убьются ап стену, – пишет лайф-коуч Наталья Стилсон и приводит пример:

«Вчера вы своей подружке на работе вся в слезах и соплях за рюмкой чая жаловались, что муж стал к вам холоден. Сегодня вы приходите на работу и узнаете, что вся фирма в курсе ваших проблем. Проблемы несколько подкорректированы: муж вам изменяет с соседкой по лестничной клетке, а вы с горя пьете.

Возмущены? А зря! Во-первых, это правда (вчера же пили, а значит, спиртное употребляете; муж стал холоден, значит у него любовница; почему по лестничной клетке? А поспорь, что нет!)

Во-вторых, подруга хотела добра и только добра. Чтобы вас вся фирма поддержала. А вы... йееех. Так среагировали! Не удивительно, что муж спит с соседкой по лестничной клетке, а вы каждый вечер напиваетесь. Видите, какой у вас хреновый характер? Таким как вы вообще нельзя выходить замуж».

Таким образом, если брошенный нарциссист предлагает вам «дружбу» («худой мир лучшей доброй ссоры, не правда?») – знайте, что вас всего лишь выманивают из укрытия. Те, кто повелся на эти уловки, рассказывают, что перверзник тут же затевает сахарное шоу невыносимой сентиментальности. В жертве моментально поднимается волна нежности и всепрощения... а дальше вы выходите на новый виток деструктивных отношений. Или же невероятно довольный собой мучитель бросает вас на пике своего триумфа.

Часть вторая. Неотразимый, кто ты? Или Вопросы, на которые есть ответы

*Хорошо тому, кто знает,
Как опасен в океане
Айсберг встречным кораблям.*

(Лидия Козлова)

Разрыв с Роковой Персоной будет болезненным даже в том случае, если вы нашли в себе силы вырваться из-под ее чар в первые недели. Поэтому настраивайтесь на более-менее долгий «отходняк». **Чем скорее вы избавитесь от иллюзий насчет истинного лица вашего экс-мучителя и начнете правильно трактовать его поступки, тем быстрее почувствуете облегчение, тем непреклоннее будете отбивать попытки вернуть вас.** И что немаловажно, подстрахуете себя от «пингов» в «минуту слабости». Которые, увы, будут, и не раз.

В первые недели вас будут мучить навязчивые мысли: что это было? За что меня так? Почему я отдавала лучшее, а взамен получила вот это? Что он чувствовал на самом деле? В чем была моя вина и могла ли я избежать столь драматичного финала? Вы будете раз за разом анализировать череду странных, алогичных, подлых и просто чудовищных поступков своего экс-мучителя, но ничегошеньки в них так и не поймете. Потому что **«нормальному» человеку невозможно самому дойти до понимания потребностей и извращенной логики нарциссиста.** Настолько она нам чужда.

К сожалению, это не тот случай, когда можно сильно рассчитывать на сочувствие окружающих. Сейчас вам требуется больше, чем просто кивание головой и жалость – вы хотите вместе с близкими людьми разобраться, что же это такое было, обрести неискаженное понимание ситуации, вновь перевернуть ее с головы на ноги. Увы, самое большее, что вы можете получить от близких, даже самых чутких и любящих – это то, что вас выслушают. Но маловероятно, что человек, никогда не сталкивавшийся с подобным персонажем или не имеющий специальных знаний, сможет понять, из-за чего вы, собственно, так убиваетесь.

Вас могут «подбадривать» штампованными утешениями вроде «Это все позади, выше нос, проснись и пой!». Или «Забей на этого муделя и прошвырнись по магазинам». Или «Не заикливайся на плохом, мир прекрасен!»

Вас могут «психологизировать» рассуждениями на тему, что вы все преувеличили, взъелись на неплохого, в общем-то, человека, пусть и со своими недостатками. Мол, не делай монстра из обычного мудака.

Вас могут доводить до белого каления «мягкими» рекомендациями, не стоит ли поискать причину случившегося в себе. Возможно, вы были недостаточно гибки, добры, мудры? Хотели слишком многого? Торопили события? Задавали «не те» вопросы? «Надоедали» разборками? В общем, разрушали отношения в не меньшей, а то и в большей степени, чем брошенный Неотразимый. Возможно, вы опять услышите набившую оскомину фразу о своей «гиперчувствительности» и особенном таланте раздувать из мухи слона.

Более «аналитичные» собеседники могут пойти еще дальше. Вам скажут о том, что раз в вашей жизни появился насильник – то, видимо, неспроста, а потому что вы латентная

мазохистка и «виктимщица». И что пара «мучитель – жертва» всегда комплементарна, и вы извлекали из подобного обращения некую скрытую моральную выгоду.

Вам предложат привести факты ужасного обращения и издевательских манипуляций. А когда вы о них расскажете, то увидите, что ваш сострадательный и «понимающий» собеседник отнюдь не шокирован услышанным и даже снисходительно улыбается! Интересно, думаете вы, что бы его проняло? Демонстрация синяков, сломанного носа или свезенной челюсти? И почему моральное насилие – это «как бы не считается»? Специалисты утверждают, что вербальное, психологическое и эмоциональное насилие влечёт те же последствия, что и физическое. Те же страх, тревогу, боль, унижение, бессильный гнев...

«Извращенное воздействие не всегда очевидно для сторонних наблюдателей. И даже при очевидных признаках они могут не заметить его, – поясняет Мари-Франс Иригуайен.

Стена непонимания, а то и легкого презрения, кухонная психоаналитика, призывы «не париться» и «держаться бодрячком» усиливают и продляют вашу боль. Но вам повезло, ведь у вас есть эта книга. Я (и мои многочисленные добровольные помощники из числа экс-жертв и даже самих хищников) постаралась написать ее так, чтобы вы смогли максимально быстро разобраться в «причудливом» внутреннем мире вашего «многогранного» мучителя и понять, зачем он так себя с вами вел.

В этой главе я собрала основные сведения о чувствах, эмоциях, мотивах поведения нарциссистов, почерпнутые мной из множества источников – словом, все, что вы хотели знать о вашем Неотразимом, но не знали, у кого спросить.

Вопрос № 1. Ведал ли он, что творил?

Because I'm bad, I'm bad – come on

(Майкл Джексон)

(Потому что я плохой, плохой).

У многих жертв в голове не укладывается, что можно намеренно обходиться с человеком так безжалостно, как это делал с вами перверзник. «Не может быть, что он вел себя так специально! Это все было неосознанно и спонтанно! – убеждают себя жертвы, словно это способно обелить поведение нарциссиста, умалить его вину и смягчить ваши страдания.

Увы. Перверзники ведают, что творят. Но никакого раскаяния собственное поведение у них не вызывало и не вызывает – даже сейчас, когда, возможно, он пытается вас вернуть.

Как они относятся к вашим страданиям? «Просто» патологическим нарциссистам они безразличны. Подумаешь, «побочный продукт» выкачивания нарциссического ресурса! Злокачественные же нарциссисты получают удовольствие от издевательств над вами.

«В отличие от обычного типа нарциссической личности, самоуважение и уверенность в своей грандиозности у пациентов со злокачественным нарциссизмом растет тогда, когда они выражают агрессию, направленную на себя или на других, – пишет Отто Кернберг. – Удовольствие от жестокости, садистические сексуальные перверсии, а также

наслаждение от причинения себе вреда – вот части общей картины».

«Они знают, что причиняют другим боль, но им плевать. Иногда они садистски усмеваются и пытаются людей, но они не воспринимают это как зло, – пишет Сэм Вакнин. – Они считают, что им предначертано их удовольствие и вознаграждение (нарциссический ресурс часто извлекается из подчинения себе других). Они ощущают, что другие – менее люди, лишь продолжения нарцисса, орудия исполнения его желаний и покорности его часто капризным командам».

«Яго заявляет, что любит причинять зло из любви к злу. Он вскользь признается, что добродетель, благородство, «красота обыденных поступков» такого честного человека как Кассио, чистота Дездемоны шокирует его и побуждает уничтожить эту добродетель и красоту, – пишет о хрестоматийном злокачественном нарциссисте Мари-Франс Иригуайен.

«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, – приводит Эрих Фромм отрывок из автобиографического романа злокачественного нарциссиста.

“Знают ли эти монстрики, что с ними что-то не так? Знают, – делится наблюдениями блогер Iengu. – Мой был с высоким интеллектом, изредка ему было ну чисто теоретически жаль, что он не такой, как все, и что все его однажды начинают ненавидеть. Жаль – да не надолго. Он знал, что в нём прячется бессовестный бес и гордился этим. Кокетничал тем, что он якобы сложный и не всякий поймёт такого гения. Знал и то, что люди его раскусывают со временем, ему было не то, чтобы совсем печально от этого знания, а, скорее, неприятно и неудобно, что опять всё надо начинать по новой”.

“Как-то он проговорился, сказав: “Мне кажется, я энергетический вампир”, – рассказывает в Сети другая экс-жертва.

«Мне интересен дух эксперимента – как сильно готов человек унижаться во имя собственной надуманной мечты, чем он готов пожертвовать, что может стерпеть, а что нет, каковы на самом деле его гордость и самоуважение, – поделился со мной знакомый литератор, причисляющий себя к нарциссистам-психопатам. – Поэтому я люблю месяцами издеваться над несчастным влюбленным и одуроченным существом, которое верит, будто бы все можно исправить, и однажды любовь таки случится.

А еще меня очень занимает разница между тем, что люди о себе думают, и чем являются в итоге. Тот момент, когда у человека открываются глаза – гордычка, сидящая в дерьме и хнычущая, глотающая сопли и готовая на все лишь ради того, чтоб ей позволили изредка звонить тебе на мобильник; когда она понимает это, что вся ее гордость лишь хрень собачья, этот миг воистину прекрасен».

Вспомним строки из анонимного письма, которое Лермонтов написал Сушковой. Вот как он аттестовал в нем себя:

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

«Я просто наслаждаюсь сиюминутной возможностью навлечь травмирующую боль (эмоциональную боль – я не физический типаж и никогда не причиню женщине физического страдания). Это настолько близко, насколько можно, к моему всемогуществу. Это отличная половая месть, – откровенничает Сэм Вакнин.

«Они гораздо лучше понимают, что делают, чем кажется, – пишет о мучителях и Ланди Банкрофт. – Никто из них не прикидывает заранее: «Я разобью ту чашку и расшвыряю ту пачку газет». Но, позволяя себе побыть разъяренным и диким, мужчина-мучитель никогда не забывает о существовании границ.

Конечно, в большинстве случаев мужчина вовсе не собирается провести жизнь, обзывая партнершу и швыряя в нее предметами. В начале отношений он так же мечтает о личном счастье, как его партнерша.

Так как же тогда это происходит? Сначала мужчина долго воображает себе прекрасную картину своего будущего с женщиной, которая отвечает всем его запросам, красива и сексуальна круглые сутки, не имеет собственных потребностей и очарована его выдающимся умом и сообразительностью. Он мечтает о женщине, которая будет всегда рядом, чтобы помочь и поддержать его, не будет портить ему настроение, жалуясь на то, что он сделал не так, или ища поддержки с ее собственными проблемами вне дома.

Будущий мучитель не делится этими мечтами с партнершей. Он и сам себе не отдает отчет в том, что ему нужна не партнерша, а личная гейша-прислуга. Он произносит красивые обещания и сам им верит, потому что хочет чувствовать себя благородным и заботливым, уважающим свою подругу. Позже, когда он начинает контролировать ее и игнорировать ее интересы, он легко убеждает себя в том, что этого на самом деле не происходит или происходит по ее вине. Он не хочет мучить подругу, но хочет контролировать ее, при этом он обнаруживает, что унижения дают ему возможность контролировать, и считает подобное поведение своим законным правом.

Поэтому поведение мучителя преимущественно осознанное – он понимает, что делает, и делает это не случайно и не выйдя из себя. Но мышление, лежащее в основе такого поведения, по большей мере подсознательно».

А вот лайф-коуч Наталья Стилсон считает, что «все эти процессы происходят в голове нарцисса бессознательно. Т. е. он не сидит вечерами за рюмкой чая на кухне и не планирует никакие злодеяния. Он не осознает причины, по которым это делает».

Соглашусь, что причин (патология личности) он может не осознавать. Но то, что своим поведением он приносит людям страдания, перверзник понимает. Как минимум. А как максимум, это доставляет ему удовольствие и планируется заранее. В четвертой части я разберу таких злокачественных нарциссистов на примере литературных героев.

Вопрос № 2. Сожалеет ли он о том, что издевался надо мной? Винит ли себя?

Исчерпывающе, на мой взгляд, на этот вопрос отвечает Сэм Вакнин:

«У него заниженная способность сопереживать, так что он редко испытывает сожаление за свои действия. Он почти никогда не ставит себя на место своих «жертв».

Собственно, он вообще не считает их жертвами! Очень часто нарцисс ощущает себя самого жертвой лишений и дискриминаций. Конечно, он ощущает стеснение, потому что достаточно умен, чтобы понимать, что что-то с ним по большому счёту не так. Он сравнивает себя с другими, и итог не всегда утешителен.

Неким смутным образом он даже сожалеет за тех, на кого он обрушил последствия своего расстройств личности. Он знает, что они несчастливы, и понимает, что это как-то относится к нему лично. Большей частью он использует даже это для возвеличивания самого себя: бедняги, они никогда не могут целиком его понять, они столь враждебны. Неудивительно, что они так подавлены».

«Они считают, что у них все в порядке, а все неудачи объясняют тем, что мир недостаточно хорош, – считает психолог Анна Карташова. – Неудачи в отношениях – значит, партнер недостаточно старается, неудачи на работе – значит, коллеги недостаточно компетентны, или у них плохой характер. Но в себе он причин не видит».

Вопрос № 3. Что ему от меня было надо?

*Ich brauche vieles
Und viel davon
Und nur für mich
Nur für mich
Von allem was man haben will
Brauche ich zehn mal so viel
Ich werde nie satt.*

(Rammstein)

*(«Мне нужно много всего,
И даже более того.
И только для себя,
Только для себя.
Мне нужно в десять раз больше
Всего, о чем можно мечтать.
Я никогда не смогу насытиться!»)*

Чего им надо? Примерно того же, что и «нормальным» людям – обожания, восхищения и т. д. Но то, что мы в силу адекватной самооценки и устойчивого «я» используем лишь в качестве подпитки, для нарцисса составляет весь рацион. Причем, получаемой еды им всегда мало. Почему?

Дело в том, что **они постоянно живут в страхе, как их воспринимают другие и постоянно же сомневаются, что чувства, которые к ним испытывают, мимолетны и неглубоки, как их собственные.** «Любят ли меня на самом деле? Или только обманывают, как я это делаю сам?» – рассуждает нарциссист и буквально выбивает из вас все новые и новые подтверждения вашего особого к нему отношения.

«Если нарцисс не получает постоянно похвалу, признания и одобрение, он чувствует себя обездоленным и отверженным, и это вызывает в нем сильнейшую тревогу, – пишет

Елена Емельянова. – *Эти обстоятельства заставляют изнеженно-обездоленного человека одновременно стремиться к созданию близких отношений и бояться их. К тому же он не привык активно привлекать к себе внимание и сообщать о своих желаниях. Окружающие должны сами заметить его, самостоятельно догадаться, чего он хочет, и сделать все возможное, чтобы их отношения сложились».*

Но сколько бы обожания и восхищения не дарил ему жертва, нарциссistu надо еще, еще и еще. И на первых порах жертва радостно дает ему все это. Ведь он так эмоционально изголодался, бедненький!

Но вскоре наступает момент, когда вы начинаете сомневаться во взаимности, которую поначалу декларировал нарциссист. У вас возникает ощущение, что помимо вашего желания «кто-то» очень «хитрый» начал вести игру в одни ворота, что некто бесконечно Офигенный попросту позволил вам его любить! Это противоречие между чувствами, заявляемыми Неотразимым, и их реальным проявлением приводит жертву в замешательство на стадии Проб пера, Ледяного Душа и Закручивания Гаек (я настаиваю, что считать любовью отношение перверзника на этапе Соковыжималки здравомыслящий человек не может). Так, довольно скоро вам становится понятно, что вас откровенно юзают. «Но почему так произошло? – спрашиваете себя вы. – Куда ушла взаимность?»

«Нарцисс нещадно эксплуатирует и опустошает («пожирает») свои сэлф-объекты – людей, которые подпитывают наше чувство идентичности и самоуважения своим подтверждением, восхищением и одобрением, – пишет психотерапевт Андрей Бабин. – Его мучает неодолимый нарциссический голод, поскольку нарцисс, в сущности, пуст внутри, его истинное «Я» осталось в зачаточном состоянии, и он человек лишь постольку, поскольку ощущает свое ложное «Я» как настоящее (этот феномен я разьясню чуть ниже – Прим. Авт). Для злокачественного нарцисса, в сущности, нет людей, кроме него. Другие – лишь зеркала, подтверждающие факт бытия нарцисса, и лишь в этом их предназначение и горькая жизненная необходимость для нарцисса».

Просто удивительно, насколько наши «друзья» всеядны. Они могут питаться не только восхищением, обожанием, почитанием, одобрением, но и трепетом, и даже страхом. А вот зрелая любовь «нормального» человека с ее требовательностью, искренностью, открытым формулированием собственных ожиданий и вопросов к партнеру, в качестве «еды» у нарциссистов не котируется, а, наоборот, становится для него источником «напряга». «Ложное Эго предпочитает лесть, внимание и даже страх зрелым любовным отношениям», – пишет Сэм Вакнин.

Нарциссист настолько зависим от нарциссического ресурса, что бессознательно делит людей на тех, с кого есть что взять и тех, кто «пуст».

«Установка таких пациентов по отношению к людям является или задабривающей (и тогда они извлекают из людей все, что им нужно, а затем отбрасывают их в сторону), или же боязливой и опасливой: другие могут на них напасть, могут использовать их и заставить им подчиняться, – пишет Отто Кернберг. – Они относятся к окружающим с необыкновенной завистью: идеализируют тех, от кого ждут приношений своему нарциссизму; тех же, от которых ничего не ждут (нередко своих прошлых кумиров),

презирают и относятся к ним с уничижением. Часто в своих взаимоотношениях с другими людьми они играют роль эксплуататоров или паразитов. За поверхностной обаятельностью и заинтересованностью можно разглядеть холодность и жестокость».

Нарциссический ресурс – наркотик Неотразимого. Он от него зависим психологически и даже физически, поскольку, не получив «дозы», испытывает сильную боль, которая может угрожать жизни. Так утверждает Сэм Вакнин и, думается, не преувеличивает. Особенно сильную «ломку» нарциссист переживает, когда на него обрушиваются серьезные неприятности – развод, финансовые проблемы, понижение в должности.

Некоторые жертвы наивно полагают, что смогут манипулировать нарциссистом, приучив его к «кормушке» и затем выдавая еду «по карточкам». Насколько это реально, разъясняет Отто Кернберг:

«Поскольку им очень нужно восхищение других людей, они нередко кажутся зависимыми. Но на самом деле они не способны быть в положении зависимости от кого бы то ни было, поскольку никому не доверяют и обесценивают всех людей, а также бессознательно “портят” то, что получили от других, и это связано с бессознательными конфликтами зависти».

В то же время нарциссист жаждет получать «еду» именно от значимых для себя людей, а, значит, поневоле от них зависим. Но даже это не побуждает его вести себя со своими «донорами» более бережно.

Вопрос № 4. Значит, он меня не любил?

*Он говорил мне: «Яркой звездой
Мрачную душу ты озарила;
Ты мне надежду в сердце вселила,
Сны наполняя сладкой мечтой».*

*То улыбался, то слезы лил он,
Но не любил он, нет, не любил он,
Нет, не любил он, ах, не любил меня!*

(А. Гуэрча – М. Медведев)

Ах, не любил он? Нет, не любил он! Но успокойтесь – не любил не именно вас. **Он вообще никого никогда не любил и сделать этого не сможет.**

«При наиболее тяжелых случаях нарциссизма индивидуум не способен влюбиться. И даже нарциссическая личность, способная испытывать влюбленность в течение короткого времени, существенно отличается от индивидов с нормальной способностью влюбляться, – утверждает Отто Кернберг.

Нормальному человеку трудно представить, что есть люди, вообще неспособные чувствовать любовь, дружеское расположение, сострадание. В это почти невозможно поверить, поэтому это надо просто принять. Да, это страшно, дико, почти омерзительно, но

это существует. Уж Сэм Вакнин знает о чем говорит! *«В мире нарциссиста нет понятия «принимать» и «заботиться», не говоря уж о любви. Это чужой язык, он бессмыслен. Говорить с нарциссистом о чувствах – то же самое, что религиозному фундаменталисту убеждать атеиста в существовании бога».*

Чтобы окончательно освободиться от иллюзий, нужно признаться самим себе, что **истинная любовь не приносит жестокой боли, не заставляет страдать, болеть, думать о суициде, забывать обо всех и вся и фокусироваться только на любимом человеке.** Настоящая любовь не разрушает, а, наоборот, созидает, вдохновляет, дарит силы, наполняет уверенностью.

Но любовь в таком понимании нарциссисту недоступна. **Желание непрерывно подпитываться обожанием и почтением «достойного» объекта, нимало не заботясь об отдаче – вот ущербная и мелкотравчатая «любовь» нарциссиста.** Поэтому, если это вас хоть сколько-то утешит, можете считать, что нарциссист когда-то и как-то действительно вас любил. Но очень по-своему.

«Он чувствует любовь, только если ему служат и только если ему говорят, какой он важный, что без него жить не могут, что он самый большой алмаз в жизни жертвы, – говорит психолог Анна Карташова.

«Только когда нарциссист находится в фазе идеализации своих отношений, он переживает конвульсии, которые называет «чувствами». Они столь мимолётны и фальшивы, что их легко сменяют ярость, зависть и обесценивание», – пишет Сэм Вакнин.

Нарциссист ощущает «любовь», как собственное слияние с «трофеем», чьи качества, вызывающие зависть, как бы становятся его продолжением, присваиваются им.

«Если нарциссический индивидуум влюблен, идеализация им объекта любви может фокусироваться на физической красоте как предмете восхищения, на власти, богатстве, славе как достойных восхищения и бессознательно инкорпорируемых в собственное «Я» атрибутах, – пишет Отто Кернберг.

Чем же так притягательны отношения с нарциссистом? Безусловно, своей яркостью и противоречивостью, страстностью – тем, что «нормальные» люди ошибочно принимают за романтику. Мы чувствуем небывалое родство душ, непреодолимое влечение к нарциссисту и связанность некой общей «тайной».

«Другие могут описывать свои отношения с нарциссическими личностями как «любовь и ненависть»: они пленены их обаянием и эксплуатируются ими, – пишут Аарон Бек и Артур Фримен.

Такие острые ощущения мы испытываем из-за чередующихся выбросов гормонов тревоги, страха и удовольствия. Наша эндокринная система перестраивается под навязанный нам маниакально-депрессивный цикл, и вскоре наше состояние ничем не отличается от наркомании, когда человек живет на двух полюсах: эйфории и ломки. Разница только в том, что «настоящий» наркоман травится веществами извне, а жертвы подобных «ярких»

отношений – изнутри.

По отношению к объекту так называемой любви нарциссист с избытком проявляет садистические черты, часто завуалированные, но без труда распознаваемые хотя бы на интуитивном уровне.

«Вследствие глубокой фрустрации и обиды, идущих из прошлого, нарциссическая личность бессознательно стремится к отношениям, управляемым агрессией не в меньшей или даже в большей степени, чем любовью, – разъясняет этот феномен Отто Кернберг. – Нарциссические пациенты обнаруживают бессознательный страх перед любовным объектом, обусловленный спроецированной агрессией; кроме того, для них характерен разительный недостаток внутренней свободы, которая позволяла бы интересоваться личностью другого. Их сексуальное возбуждение находится под властью бессознательной зависти к другому полу, жадности и ненасытности, надежды присвоить себе то, в чем им было отказано прежде, чтобы избавиться наконец от томительной тяги к этому».

Жертву нередко удивляет то, что нарциссист рассматривает их отношения не как партнерство, а как соперничество, поединок, дуэль. Вы недоумеваете, по поводу чего, собственно, идет битва, и что вы делите. Но Сэм Вакнин предупреждает: **«Вы для нарциссиста не партнер, не любимый человек, а враг, которого нужно победить».**

«В браке нарциссические личности склонны к проблемам, вызванным соперничеством с их супругами, – пишут Аарон Бек и Артур Фримен. – Выбрав себе партнеров из-за их «особенных» характеристик, нарциссические личности затем обижаются, когда их партнеры получают больше внимания. Они хотят жениться на ком-то особенном, но сердятся, когда перестают быть центром внимания. Этот гнев может проявляться в разнообразных формах агрессивного и пассивно-агрессивного поведения».

«Они воспринимают внешние объекты как всемогущие и жестокие. Они чувствуют, что любящие, взаимно удовлетворяющие объектные отношения не просто могут быть легко разрушены, но и содержат в себе семена нападок со стороны всемогущего, жестокого объекта. Единственным путем для выживания становится полное подчинение этого объекта, – утверждает Отто Кернберг.

Нарциссист постоянно ищет некое совершеннейшее совершенство.

«Грандиозный мужчина, находящийся в поиске совершенной и недоступной женщины, постоянно при этом разрушающий ценные взаимоотношения с женщинами, которых он на какое-то время может достичь, – это, можно сказать, экзистенциальная трагедия, – пишет Отто Кернберг.

Любил ли он вас? По-своему – да. Но на эмоциональном языке «нормального» человека трудно назвать любовью мимолетное поверхностное чувство идеализации, которое практически сразу сменяется обесцениванием. К зрелой любви «нормальных» людей это не имеет никакого отношения.

Кстати, сам нарциссист может ошибочно принимать за любовь свою зависимость от нарциссического ресурса. Но чаще всего он не заблуждается насчет своей неспособности к

настоящим чувствам. Спросите его, случалось ли ему влюбляться, и вы услышите что-то не слишком вразумительное. В лучшем случае.

Готовы несмотря ни на что остаться с нарциссистом и принять его «таким, какой он есть»? Тогда послушайте Сэма Вакнина:

«Ты претендуешь быть моим другом, находишься в интимных отношениях со мной.

Ты претендуешь на то, чтобы понимать меня.

Ты претендуешь на то, чтобы „чувствовать“ меня даже на расстоянии тысячи миль.

Ты претендуешь на то, чтобы уметь предсказывать мои движения и моё поведение.

Когда я протестую и говорю тебе, что ты заблуждаешься – ты великодушно улыбаешься, как если бы тебе было лучше известно, чем мне. Ты шлёшь мне подмигивающий смайлик. Это роняет моё достоинство, унижает и обесчеловечивает меня. Это – продолжение прошлых злоупотреблений, проглоченных мною в сахарной пудре.

Так что, дабы суммировать:

– Не смей решать за меня.

– Не смей ставить под сомнение мою искренность.

– Цени меня по номиналу.

Или отвали».

Вопрос № 5. Почему же я поверила в его любовь?

Разъясняет Сэм Вакнин:

«Нарциссисты пытаются эмулировать и симулировать эмоции или, по крайней мере, их выражение, внешнюю сторону (аффект). Они подражают и воспроизводят замысловатую пантомиму, которую учатся связывать с существованием чувств. Но в действительности никаких эмоций нет, нет эмоционального коррелята. Это пустой аффект, лишенный эмоций».

При этом, отмечает Вакнин, **«многие нарциссисты могут разумно объяснять такие эмоции, которых никогда не испытывали – вроде сопереживания и любви. Потому что они делают своим пунктиком много читать и взаимодействовать с людьми, точно переживающими их. Постепенно они сооружают рабочие гипотезы того, как люди чувствуют. Созданные ими модели позволяют им лучше предсказывать людское поведение и управлять им. Нарциссист подчиняет свои притворные эмоции своему рассудку. Он «решает», что правильно чувствовать так-то и так-то. Его «эмоции» – неизменно плод анализа, выбора целей и планирования».**

Но долго изображать любовь невозможно. Вот и нарциссист устает от этого, желая «побыть самим собой» – то есть, надменным, завистливым, нетерпимым к критике, гневливым. Тут-то он и откалывает какой-нибудь финт ушами, который заставляет нас недоумевать, страдать и требовать объяснений. А в ответ – зловещая тишина или невнятные, отрывочные реплики о том, что его «коробит» и «напрягает».

«Взаимоотношения любви и партнерства для такого человека чрезвычайно затруднены, – пишет Елена Емельянова. – Прежде всего, для него быть любимым –

означает снова соответствовать завышенным ожиданиям, скрывать свое несовершенство и ощущение глубокой ничтожности по сравнению с тем образом, который он должен предъявлять окружающим. Делать все это рядом с близким и любящим человеком чрезвычайно сложно».

Вопрос № 6. Хотел бы он чувствовать так же, как и мы?

Нарциссист не только не завидует нашей способности к эмпатии, но и презирает чувствительных людей, считая их слабыми и уязвимыми.

«Психопат не признает никакого недостатка в своей душе и не видит необходимости измениться, – пишет Харви Клекли.

В то же время нарциссист осознает свое неумение чувствовать. Иногда он ощущает это как ущербность, но чаще расценивает как признак своей избранности.

«Он не может понять, как люди могут быть столь сентиментальны, так «иррациональны», – пишет Сэм Вакнин. – Нарциссист часто верит, что другие «притворяются», всего лишь пытаясь достичь своей цели. Он убежден, что их «чувства» основаны на скрытых, неэмоциональных мотивах. Он становится подозрительным, смятенным, чувствует себя вынужденным предотвратить эмоциональные ситуации, или, что ещё хуже, переживает приливы почти неконтролируемой агрессии в присутствии искренне выраженных чувств. Они напоминают ему, как несовершенно и жалко он оснащен».

Вопрос № 7. Что ж, у него совсем нет эмоций?

Наоборот, нарциссисты люди очень сильных эмоций. Но каких! Их гамма крайне невелика и все они деструктивны. Это нарциссический стыд, испепеляющая зависть, гнев и ненависть.

«Эмоциональная жизнь нарциссистов бедна событиями и бесцветна, негибка, слепа, мертва, – пишет Сэм Вакнин. – Он вполне переживает ярость, боль, чрезмерное унижение. Но кроме этих инстинктивных атавистических реакций он не способен ни к чему. Какую бы эмоцию нарциссист ни испытывал, он испытывает ее в качестве реакции на пренебрежение к себе или оскорбление, реальное или выдуманное. Его эмоции сплошь реактивны, а не проактивны.

Он не испытывает боли. Не испытывает любви. Не испытывает жизни. Он никогда целиком не присутствует, не отдается с головой. Потому что он давным-давно мертв. Нарциссист – настоящий зомби в этом мире».

Интересную вещь вычитала в интервью с лидером группы Rammstein Тилем Линдемманном:

«Мои тексты – своего рода вентиль для лавы чувств в моей душе. Мы все с трудом

пытаемся скрыться за благовоспитанностью и внешними приличиями, а на самом деле нами управляют инстинкты и чувства: голод, жажда, ужас, ненависть, жажда власти и секс».

Обратите внимание, Линдемманн, похоже, искренне считает, что окружающие так же, как и он, движимы столь скудным набором деструктивных эмоций и прячутся за некими «приличными» фасадами. Но вот он словно спохватывается:

«Конечно, есть еще дополнительная энергия в нас – это любовь. Без нее все человеческие ощущения угасли бы».

Я бы поверила в то, что для Линдемманна любовь действительно имеет ценность, если бы нашла в творчестве любимой мною группы Rammstein хоть одно не куцее упоминание о любви. Не считать же песнями о настоящей любви «Te quiero puta» («Я люблю тебя, шлюха») и «Liebe Ist für Alle Da» («Любовь для всех»)?

По мнению Харви Клекли, психопат душевно болен – у него «глубокий и неизлечимый аффективный дефицит». Иными словами, все его эмоции очень поверхностны и мимолетны.

Вопрос № 8. Зависть, зависть... А чему он завидует? И чем так страшно это чувство?

*Я знаю, что живет мальчишка где-то,
и очень я завидую ему.*

*Завидую тому, как он дерется, —
я не был так бесхитроsten и смел.*

*Завидую тому, как он смеется, —
я так смеяться в детстве не умел.*

(Евгений Евтушенко)

Сэм Вакнин утверждает, что нарциссист «смертельно завидует всем и вся». Причем, это не та зависть, которую время от времени ощущает большинство «нормальных» людей. Как пишет Сэнди Хотчкис, «нарциссическая зависть, подпитываемая отчаянной надеждой на превосходство, представляет собой нечто гораздо более суровое. Как и многое другое у нарциссической личности, она является бессознательной или вообще отрицается, что делает ее еще более опасной. Не осознавая своей зависти или потребности в превосходстве, нарциссические личности могут чувствовать лишь самодовольное презрение. А это – всего лишь иное слово, обозначающее ненависть».

Мари-Франс Иригуайен считает, что **«больше всего извращенные люди завидуют именно жизни партнера. Они завидуют чуждому успеху, который противопоставляют собственному ощущению якобы пережитой неудачи. Все идет не так, как им хотелось бы, все запутано, все бросает вызов».**

«Эти пациенты испытывают огромную зависть к другим людям, которые, по их

мнению, обладают чем-то таким, чего нет у них, или же к людям, которые, по их мнению, просто получают от жизни наслаждение, – пишет Отто Кернберг.

«Частые стенания на тему «Ну почему у всех все круто, а только у меня жопа полная?!», бесконечное сравнение себя со всем миром, – пишет об опыте работы с нарциссистами психолог Наталья Холина. – И от того, что там, в мире, клиент ощущает себя либо на коне и тогда неприкрыто презирает всех вокруг, либо наоборот – если все кругом кажутся гораздо более успешными – он ощущает свою полную ничтожность, уязвимость и испытывает ненависть ко всем, кто лучше, фальшиво прикрываясь словами «уважаю, восхищаюсь».

От переживаний зависти нарциссисты защищаются с помощью обесценивания. Чем сильнее зависть и, соответственно, идеализация – тем мощнее обесценивание. Поэтому если вы согласились стать для нарциссиста «музой», будьте готовы, что завтра вас разжалуют в «маразматички».

Вопрос № 9. Так... А чего он стыдится?

Нарциссический стыд – это то, что наш антигерой переживает, когда ощущает пробел величия – *«разрыв между чувством его превосходства, укоренённом в его раздутых и пышных фантазиях, и его несоизмеримой реальностью и скудными свершениями»,* как определяет его Сэм Вакнин.

В этот момент нарциссист чувствует себя жалким и глупым, заслуживающим насмешек и унижения. Чтобы побороть этот самоубийственный стыд, он выстраивает защиты. Наиболее популярная – пристрастия (пьянство, наркомания, игромания, обжорство), безрассудное или импульсивное поведение, «потребительство» во всех его видах – машины, женщины, власть...

Вопрос № 10. Почему он так агрессивен?

Нарциссист то и дело впадает в ярость – без всяких видимых причин. Причем, «разогнаться» он способен за несколько секунд. Чем повергает нас в страх и... недоумение: неужели мы действительно сделали или сказали что-то настолько ужасное, чем травмировали это ранимое существо? Или, может, он так злится из-за ревности? Вернее, из страха нас потерять?

Нет, дело в другом. Как пишет Сэм Вакнин, нарциссист ярится, когда чувствует себя униженным и обесцененным. А такие ощущения – при его постоянно скачущей самооценке и паранойяльной подозрительности – у него возникают частенько. Послушаем Вакнина:

«Нарциссисты имеют необоснованные ожидания насчёт предпочтительного обхождения и автоматического подчинения, потому что считают себя уникально особенными. Любая неудача в удовлетворении воспринимается как атака на их превосходство, и нарушитель воспринимается как «неудобный» или «сложный» человек. Сопротивление их воле может запустить нарциссическую ярость.

Их злоба всегда внезапная, неистовая, пугающая и возникает без всякой видимой провокации со стороны внешнего агента. Здоровая злость имеет внешнего возбудителя

(причину) и направлена на этого возбудителя (обоснована). Патологическая злоба не является ни обоснованной, ни провоцируемой извне. Она проистекает изнутри, и размыта, направлена на «мир» и «несправедливость» в целом.

Нарциссисты, разумеется, определяют непосредственную причину злобы. Тем не менее, при близком рассмотрении причина чаще всего отсутствует, а злоба чрезмерна и непропорциональна. Он неистовствует потому, что ничего не может с этим сделать и находится в режиме саморазрушения и отвращения к себе. Его злость примитивна, неадаптивна. Они отдают все свое внимание текущему моменту и игнорируют последствия своих действий».

«Нарциссические личности особенно сильно подвержены обидам и редко отвечают на них адекватным, зрелым образом, – считает и психотерапевт Наталья Калина. – В них сильно желание наказать обидчика, стерж его с лица земли».

Другое обличье нарциссического гнева – постоянная скука, которая перерождается в тревожность и паранойю. Поэтому «нарциссист всегда чувствует себя «плохо», у него непрекращающаяся депрессия и тревожность вплоть до паники», пишет Вакнин.

То, что большинство нарциссистов не понаслышке знакомо с депрессией, подтверждает и Елена Емельянова:

«Постоянное подавление собственных чувств, сильнейшая зависимость от оценок других людей, неумение брать на себя ответственность и смутное представление об истинной структуре собственного «Я» неизменно ведут к бессилию, беспомощности и апатии, то есть, к самому эпицентру депрессии. Средством снижения тревоги и хронического напряжения могут стать наркотики, алкоголь, азартные игры, переедание, психотропные препараты».

«Нарциссист часто тревожен. Обычно это подсознательно, как ноющая боль, – рассказывает Сэм Вакнин. – Тревожность никогда не растворяется. Нарциссист переживает по поводу конкретных людей, возможных событий, более или менее правдоподобных сценариев. Он постоянно горюдит одну причину на другую, чтобы выходить волнующимся или потерпевшим».

Нарциссист уверен, что мир враждебен, жестоко случаен, противоречив, умышленно коварен и безразлично разрушителен. Нарциссист неизлечимый пессимист по своему же выбору.

Они преобразуют размытую тревожность в фокусировании врагов. Враги – исчислимые сущности. Они привязаны к именам, местам, лицам, людям. Так нарциссисты преобразуют своих демонов в принудительные заметки в своем умственном дневнике: проверь это, сделай то, прими превентивные меры, не позволяй, дави, атакуй, избегай».

Вопрос № 11. Каким он сам ощущает себя?

«Особенности самопереживания людей с нарциссическим диагнозом включают в себя чувство смутной фальши, стыда, зависти, пустоты или незавершенности, уродства и неполноценности или их компенсаторные противоположности – самоутверждение,

чувство собственного достоинства, презрение, защитная самодостаточность, тщеславие и превосходство. Данные полярности являются единственными возможностями организации внутреннего опыта для нарциссических личностей. Чувство, что они “достаточно хороши”, не входит в число их внутренних категорий, – пишет Сэнди Хотчкис.

Хотите ощутить себя в шкуре своего мучителя? Прислушайтесь к совету, который дает в своей книге «Социопат, живущий по соседству» американский психолог Марта Стаут:

«Представьте, если вы можете, полное отсутствие совести, отсутствие чувства вины или раскаяния независимо от того, что вы делаете, отсутствие ограничивающего чувства беспокойства о благосостоянии незнакомых вам людей, друзей или даже членов вашей семьи. Представьте отсутствие моментов борьбы с чувством стыда, ни одного в вашей жизни, независимо от того, насколько эгоистичный, вредный или безнравственный поступок вы совершили. И притворитесь, что чувство ответственности вам неизвестно, кроме как бремя, которое другие, кажется, принимают без вопросов, как легковверные дураки.

Психопаты могут имитировать чувства, но единственным реальным чувством, которым они, кажется, обладают является своего рода «голод», который хищник чувствует по отношению к своей будущей жертве. Вся остальная деятельность психопата подчинена удовлетворению этого чувства животного голода. Короче говоря, психопат является хищником человечества.

Теперь добавьте к этой странной фантазии способность скрыть от других людей, что ваш психологический портрет радикально отличается от их портрета. Так как каждый предполагает, что наличие совести универсально и обязательно для всех людей, скрыть от других факт, что вы полностью лишены совести, довольно легко. Вам никогда не зададут вопросов о вашем хладнокровии. Ледяная кровь, текущая по вашим венам настолько странна, так полностью находится вне зоны их личного опыта, что они редко даже в состоянии предположить ваше состояние. Ваше странное преимущество перед большинством людей, которые удерживаются от аморальных поступков своей совестью, наиболее вероятно останется скрытым от них.

Это приводит нас к важному вопросу: что психопат получает от своих жертв в действительности? Их цели не представляет труда определить, когда они лгут и манипулируют для получения денег, материальных благ или власти. Но во многих случаях мы только можем сказать, что психопат любит заставлять других страдать».

Многие нарциссы, признавая, что им нравится причинять людям боль, провозглашают себя чуть ли не «санитарами общества». Послушаем Сэма Вакнина:

«Я вооружён умственным рентгеном. Я вижу сквозь людские эмоциональные доспехи их маленькую ложь, их презренные попытки защититься, их пышные фантазии. Я знаю, когда они отклоняются от истины и на сколько. Я интуитивно схватываю их эгоистичные цели и точно предсказываю ту стратегию и тактику, которые они примут ради их достижения.

Я не выношу людей с большим самомнением и фарисеев, кичливых, помпезных,

фанатичных и лицемерных людей. Меня бесят неэффективные, ленивые, несчастные и слабые. Может, это потому, что я узнаю в них себя. Я пытаюсь разбить болезненное отражение в них своих собственных недостатков.

Я нащупываю их Ахиллесову пяту и цепляюсь за неё. Я прокалываю надувные шары, которыми является большинство людей. Я выпускаю из них воздух. Я вынуждаю их встречать свою ограниченность, беспомощность и посредственность. Я отрицаю их чувство уникальности. Я делаю это жестоко и обидно, и по-садистски, и смертельно рационально. У меня нет сострадания. И я охочусь за их уязвимыми местами, неважно сколь они микроскопичны и сколь хорошо упрятаны.

Я вынуждаю их реагировать и через реакцию лицезреть свои подлинные, обветшалые самости, их тупиковые карьеры, земные жизни, смерть их надежд и желаний и разбитой вдребезги мечты. И всё это время я обследую их со страстной ненавистью парии и нищего.

Я пронзаю их – больших, могущественных и счастливых людей, тех, кто владеет тем, чего заслуживаю я и чем я никогда не владел, объект возжеления моего зеленоглазого чудовища. Я причиняю им неудобство, я вынуждаю их думать, размышлять о собственном ничтожестве и купаться в его зловонном исходе. Я сужу строже, чем их ум, вытаскивая наружу давно подавленные эмоции, часто подавленную боль, их ночные кошмары и их страхи.

Более того, я претендую на то, что делаю это бескорыстно «для их же блага». Я проповедую и оскорбляю, выдаю едкие диатрибы, терзаюсь и бешусь – всё ради большего блага. Я столь праведен, столь истинен, столь оснащён для оказания помощи, столь благодетелен. Мои мотивы неоспоримы. Я всегда столь кошмарно основателен, столь алгоритмически точен. Я – замороженная ярость. Я непобедим. Только они всё ещё не поняли этого».

Вопрос № 12. Почему он таким стал?

«Талантливые дети

Надежды подают:

Участвуют в концертах —

Танцуют и поют.

И только недотепам

К успеху путь закрыт...»

Моя родная мама

Мне это говорит».

(Сергей Михалков)

Как правило, нарциссисты произрастают на почве либо чрезмерной родительской опеки и предвосхищения всех желаний дитя, либо, наоборот, постоянного оценивания и чрезмерной требовательности. Чревато для ребенка и родительское манипулирование, когда маленького человека то тютюшкают и душат в объятьях, то обдают холодом. Ребенок теряет, ему очень хочется, чтобы к нему были ласковы всегда, и он начинает подстраиваться под суровую и непредсказуемую маму, пытаясь всячески ей угодить.

Так ребенок приступает к лепке ложного «Я», с помощью которого надеется заполучить непреходящую любовь и ласку матери. В итоге настоящее «Я», которое формируется в раннем детстве, остается в зачаточном состоянии, как замершая на очень маленьком сроке беременность. И вот спустя много лет мы видим перед собой «необычного» 40-летнего мужчину, который ничего не знает о своих потребностях, склонностях, желаниях. И который, к сожалению, о них уже не узнает. «Замершая беременность» необратима, настоящее «я» безвозвратно зафиксировалось на стадии эмбриона.

Взращивание будущего нарциссиста может идти в благополучной с виду семье, где родители в лепешку расшибаются, таская ребенка по школам верховой езды, урокам итальянского и секциям тайского бокса. Они не стремятся понять, что такое на самом деле их ребенок, и поспособствовать развитию его зарождающейся индивидуальности. Пожалуй, малыш для них ценен не как самостоятельная, хоть и маленькая личность, а некий инструмент, с помощью которого можно выглядеть в глазах окружающих (да и своих собственных!) образцовыми матерями и отцами. Такие люди внушают ребенку, что он обязан оправдать возлагаемые на него надежды, что он должен быть таким-то, таким-то и таким-то. От него требуют совершенства: проявления талантов, чистоты и аккуратности, пятерок по всем предметам и примерного поведения. Каждый его шаг оценивают.

Ребенку, попавшему под такой родительский прессинг, нередко с использованием манипуляций, очень трудно, почти невозможно сохранить свою, едва зарождающуюся, «самость». И он усердно лепит ложное «Я» – свою защиту от требовательных и не желающих видеть его индивидуальности родителей.

«Основное условие развития нарциссического характера: родители не видят (не хотят видеть) реального ребенка, новое «Я», по-своему входящее в эту жизнь, а проецируют на свое «изделие» свои страхи, несбывшиеся надежды, неудачи, мечты, – пишет психотерапевт Андрей Бабин. – «Я хочу, чтобы он получил в жизни то, чего не смог

получить я!» – явно или косвенно декларирует «Я» родителя, но где же тут «Я» ребенка? В результате «ребенок вырастает в замешательстве относительно того, чью жизнь ему положено прожить».

Если на ребенка делается ставка как на жизненно важный объект, необходимый для собственной самооценки, то всякий раз, когда ребенок разочаровывает, его будут прямо или косвенно критиковать. Конечно, никто не воспитывает ребенка совсем без критики, но скрытое сообщение о том, что он почему-то (неясно, почему) недостаточно хорош, резко отличается от конкретной обратной связи при совершении какого-либо проступка. Ребенок всегда чувствует, что его судят.

Собственное «Я» ребенка остается недоразвитым, пустым, а для сохранения самоуважения он вынужден поддерживать навязанное семьей ложное «Я», для защиты которого используется комплементарная пара «обесценивание-идеализация». Особенно мощные нарциссы вырастают в атмосфере ранжирования (оценивания). Ребенок, выращиваемый «с целью», будет постоянно, явно или косвенно, оцениваться – и критиковаться, если он недостаточно хорошо этой цели соответствует. В результате взрослый нарцисс совершенно не переносит критики и сразу же, не рационализируя, «перебрасывает» критику на критикующего или того, кто только кажется ему «критикующим».

Не менее, чем такое, сверхтребовательное отношение к ребенку, опасно и предупреждение его малейших желаний – так что он даже не успевает толком чего-либо захотеть и пережить необходимую толику фрустрации (неудовлетворенности) на пути к гратификации (удовлетворению). Это лишает маленького человека радости труда, вырабатывает неспособность к принятию решений, ответственности. Привыкнув к тому, что его желания предвосхищаются (а по сути, додумываются за него), ребенок уже не понимает, чего хочет он сам, а что является желанием его родителей.

Вот какие родительские послы, по мнению психиатра Елены Емельяновой, могут привести к нарциссизму:

- «Ты необычный ребенок, и поэтому должен многого добиться».
- «Ты необыкновенный ребенок и, конечно, лучше остальных детей, которые тебя окружают».
- «Ты не должен слишком затруднять себя, ты всегда должен рассчитывать на мою помощь».
- «Ты не должен ни о чем беспокоиться. Я окружу тебя такой заботой, что тебе не придется переживать никаких неудобств».
- «Ты – самое главное в моей жизни. Все, что есть у меня, я отдам тебе, лишь бы тебе было хорошо».
- «Что бы ты ни делал, я всегда помогу тебе и выполню все то, что доставляет тебе слишком большие трудности».
- «По-настоящему ты можешь рассчитывать только на любящих тебя родителей».
- «Ты всегда должен выглядеть хорошо в глазах других людей, что бы ни происходило».
- «Ты должен быть таким, каким я мечтаю тебя видеть и каким я когда-то не смог стать».
- «Ты должен стать таким, чтобы я мог гордиться тобой перед другими людьми».
- «Тебя недостойны обычные люди. Тебя достойна любовь только необыкновенных

людей, которые доказали свою неординарность».

– «Ты должен добиваться успехов и показать всем, что ты неординарный человек».

В результате ребенок делает следующие выводы:

– «Я должен выглядеть хорошим, умным, талантливым и успешным».

– «На самом деле я не чувствую себя таким, каким меня хотят видеть. Но я должен соответствовать ожиданиям, поэтому буду притворяться».

– «Я должен выглядеть так, чтобы родители не разочаровались во мне».

– «Я не знаю, чего я хочу».

– «Все, что я захочу, должно быть у меня».

– «Чем меньше я проявляю инициативы, тем меньше вероятность, что я сделаю ошибку, и тем меньше вероятность, что все обнаружат, что я вовсе не совершенен».

– «Когда меня любят, я не могу быть самим собой, а должен оправдывать ожидания любящего».

– «Если меня никто не хвалит, значит, они догадались, что я вовсе не совершенство».

– «Я должен испытывать только правильные чувства, чтобы они видели, что я действительно хороший».

– «Иногда я испытываю плохие чувства. Если я проявлю их, они могут разочароваться во мне. Надо скрывать свои чувства».

– «Хороший человек тот, кто чего-то достигает. Я должен достигать вершин».

– «Неважно, каким путем достигнут успех, главное, чтобы все видели мои достижения».

– «Не надо достигать слишком больших успехов, потому что впоследствии от меня будут ожидать еще больших достижений, а я не смогу оправдать ожиданий».

На каких грунтах расцветают нарциссы, не понаслышке знает и Сэм Вакнин:

«Вместо того, чтобы обеспечивать ему безусловную любовь, столь им желаемую, нарциссист был подвержен полностью непредсказуемым и неожиданным шквалам вспыльчивости, ярости, жгучей сентиментальности, зависти, подзатыльников, вменений вины и других нездоровых родительских эмоциональных и поведенческих моделей. Нарциссист реагировал удалением в свой частный мир, где он всемогущ и всеведущ и, следовательно, неуязвим для превратностей. Он спрятал своё уязвимое Подлинное Я в глубоком психическом подвале и явил миру своё Ложное Я».

Часто нарциссист вырастает у нарциссичных родителей. Существуют целые нарциссические династии. О том, как нарцисска лепит из своего ребенка подобного себе, пишет Сэм Вакнин:

«Нарциссическая женщина борется за сохранение её самого надёжного источника ресурса – её детей. Через коварную идеологическую обработку, формирование вины, эмоциональное вымогательство, лишения и другие психологические механизмы она пытается вменить им зависимость, из которой нельзя с лёгкостью выпутаться».

В результате «человеческое дитя превращается в кентавра – существо из двух половинок, причем только одну из них (ту, которую нарциссист считает «человеческой» – ложное «Я») можно показать окружающим, – пишет Андрей Бабин.

Ощущает ли нарциссист, что его «я» ложно? Своеобразно, судя по записям Сэма Вакнина:

«Ложное «я» выступает в качестве подсадной утки, это заместитель Истинного Я. Оно выносливо и бесчувственно, поэтому может принять любое количество боли и негативных эмоций. Изобретя его, ребёнок развивает иммунитет к безразличию, манипуляции, садизму, подавлению или эксплуатации – короче говоря – насилию, причиняемому его родителями. Это доспехи, защищающие его, делающие его незаметным и всемогущим одновременно.

И это ложное «я» ошибочно принимается нарциссом за истинное. Например, нарцисс скажет: «Я не тот, кем, как ты думаешь, я являюсь. Я кто-то другой. Я – это вот это (ложное «я»). Следовательно, я заслуживаю лучшего, безболезненного, более деликатного обращения». Ложное «я», таким образом, есть хитроумное изобретение для воздействия на поведение других людей, и влияния на их отношение к нарциссу».

Так, а что с истинным «я»? Сохранилось ли оно хоть в каком-то виде и можно ли его извлечь на свет божий?

«Многие исследователи и терапевты пытались ухватиться за пустоту в самом ядре нарцисса, – продолжает Вакнин. – Общее мнение таково, что остатки истинного «я» столь окостенелы, расщеплены, запуганы, подчинены и подавлены, что для всех практических целей истинное «я» недееспособно и бесполезно. В обращении с нарциссом терапевт зачастую пытается сконструировать и воспитать абсолютно новую здоровую самость, нежели надстраивать на изуродованные руины, разбросанные по психике нарцисса».

Тем не менее, по словам Вакнина, редкие проблески истинного «я» мы все же можем уловить:

«Нарциссические черты часто привязаны к другим расстройствам. Личность может отлично подпадать под полноценного нарцисса, но в строго психиатрическом смысле им не являться. В таких людях истинное «я» ещё присутствует, и его можно наблюдать».

Если же нарциссист – «полноценный», то его ложное «я» имитирует истинное. Делается это, по Вакнину, с помощью двух механизмов:

– **реинтерпретация.**

«Оно вынуждает нарциссиста истолковывать некоторые эмоции и реакции в льстивом, социально приемлемом свете. Нарциссист может, к примеру, толковать страх как сострадание. Если нарциссист причинил боль кому-то, кого он боится (например, авторитетному лицу), он может чувствовать себя плохо впоследствии, но интерпретирует этот дискомфорт как эмпатию и сострадание. Бояться – это унижительно; сострадать – похвально, это заслуживает общественного одобрения и понимания, из чего нарциссист извлекает ресурс».

– **эмуляция.**

«Нарциссист обладает сверхъестественной способностью психологически проникать в других. Зачастую этот дар насильственно отдан в услужение его патологической жажде контроля и садизму. Нарциссист широко использует этот дар для уничтожения естественных преград в психике его жертв, под маской ложной эмпатии (сопереживания).

Эта способность дополнена злоеющей способностью нарциссиста имитировать эмоции и сопровождающие их модели поведения (аффекты). Такой нарциссист имеет «эмоциональные резонансные таблицы». Он хранит записи всех действий и реакций, каждое высказывание и последствие, каждую единицу сведений, предоставленных другими в отношении их состояния ума и эмоционального грима. Из них он конструирует наборы готовых формул, часто становящихся причиной безукоризненно точной демонстрации эмоционального поведения. Это может быть невероятно обманчиво».

Однако некоторые исследователи считают, что психопатом надо родиться. Канадский психолог-криминолог Роберт Хэйр пишет в своей книги «Лишенные совести: пугающий мир психопатов»:

«У некоторых детей сам дефицит эмоциональной привязанности – признак психопатии. Вероятно, что у этих детей нет способности к установлению эмоциональных связей, и соответственно, этот их недостаток привязанности является в значительной степени результатом, а не причиной психопатии».

Исследования показывают, что первые симптомы психопатии проявляются еще в детстве. Например, родственница Теда Банди вспоминает, как однажды, проснувшись, обнаружила, что вокруг нее разложены ножи, а сам трехлетний «проказник» с интересом за ней наблюдает.

Порой родители догадываются, что с их ребенком что-то не то. Такие дети более «трудные», «своенравные», до них невозможно достучаться. Они не идут на близость, держат дистанцию и совершенно самодостаточны. Они способны на жестокость и даже убийство. Хэйр пишет:

«В прошлом десятилетии (1980-е – Прим. Авт.) нашим глазам предстала драматическая волна детской преступности. Дети младше десяти лет, способные на бессмысленное насилие, которое раньше считалось уделом закоренелых взрослых преступников. Во время написания этих строк, маленький город в западном штате отчаянно пытается разобраться с девятилетним преступником, который предположительно насильничал и терроризировал других детей под угрозой ножа. Но он слишком мал, чтобы предстать перед судом».

Вопрос № 13. Доктор, это лечится?

Может ли нарциссист осознать, кто он такой, «заняться собой» и переродиться в «нормального» человека? Если обратится к специалистам или, например, к Богу, чтобы тот его просветлил?

Нет, нет и нет.

«Выздоровевший нарциссист есть логическое противоречие, оксюморон, – острит Сэм

Вакнин. – *Нарциссист влюблен в свое расстройство*».

«Нормальные» люди прибегают к помощи психотерапии, чтобы избавиться от эмоциональных проблем. Нарциссист же не считает, что они у него есть, и не собирается перестраивать свое поведение в соответствии с нормами, принятыми у «нормальных» людей. Он не просто не согласен с этими нормами, он их презирает и смеется над ними.

И все же нарциссисты иногда оказываются в кабинете психолога. Как правило, с жалобами на депрессию, неконтролируемый гнев, ипохондрию, пустоту в душе, отсутствие интереса к жизни. И только в ходе углубленного интервью специалист может докопаться до истинных причин всех этих проблем и поставить соответствующий диагноз: нарциссическое или антисоциальное расстройство личности (психопатия).

Но диагностировать – мало. Надо бы лечить. Однако врожденная психопатия не лечится вообще, а нарциссическое расстройство личности если и можно корректировать, то совсем чуть-чуть и далеко не у всех. Работать с таким пациентом невероятно тяжело. Обесценивающие атаки следуют одна за одной. Вчера нарциссист превозносил своего доктора до небес, сегодня он через губу цедит, что нарвался на недоучку и коновала. Нарциссисты бурно гnevаются. Настаивают на особом обращении. Трезвонят врачу, когда им стрельнет в левую пятку – независимо от времени суток. Жалуются на психотерапевта его начальству. Требуют прислать им другого, «самого лучшего» специалиста, которого, естественно, вскоре тоже обесценивают.

«Готовясь к сеансу с нарциссом, я иногда продумываю даже, как смотреть на них (куда можно, куда нет), так как любое мое действие они трактуют как оценивающее, – пишет психотерапевт Наталья Холина.

«Как раз в тот момент, когда пациент сильнее всего нуждается в терапевтической помощи, у терапевта может быть выходной, а именно тогда, когда пациент максимально готов к терапии, сеанс может подойти к концу, – пишет Джереми Холмс. – Подобные феномены могут инициировать взрыв нарциссического гнева. Пациент может топтать ногами, разбивать и выбрасывать дорогие вещи, поднимать страшный крик».

Выстоять в поединке с нарциссистом может далеко не каждый психоаналитик. А многие даже и не хотят с ними связываться, поскольку скептически относятся к тому, что нарциссизм можно корректировать.

«Знаю, что порой зрелые, профессиональные, дорогие и многоопытные терапевты отказываются от работы с такими клиентами, потому что пахать надо много, а отдачу это может принести малую, – свидетельствует Наталья Холина.

«Если у вашего партнера диагностированный нарциссизм, и он ходит на терапию – будьте готовы к тому, что изменения начнут происходить в течение первых пяти лет – в лучшем случае. Если он не ходит на терапию и вообще не видит никакой проблемы, то по мне, лучше уж сразу героин. Быстрее и дешевле. А главное – говорят – хоть какое-то удовольствие, – считает Адриана Имж.

Намерены «бороться» за своего нарциссиста? А, может, даже готовы оплатить ему курс у

«самого лучшего» психоаналитика? Дело ваше, но почитайте прежде, что пишет в своей статье «Дело о здоровой женской психике» американский блогер Cherryblossomlife:

“Самая последняя нелепость, с которой я столкнулась, состоит в том, что людям, ведущим себя определённым образом, говорят о том, что у них расстройство личности.

Например, исследования показывают, что нарциссическое расстройство личности встречается чаще у мужчин, чем у женщин. Там, откуда я родом, эти симптомы известны как «поведение отвратительного ублюдка». И если женщина подозревала, что её сестра или подруга была в отношениях с человеком, демонстрирующим эти симптомы, она бы настоятельно рекомендовала ей уйти от него. Сегодня доктора могут диагностировать у него нарциссическое расстройство личности, при помощи чувства вины вынуждая важного для него человека остаться рядом с ним».

Кстати, есть мнение, что психотерапия таким людям даже противопоказана, поскольку доктор невольно подкидывает нарциссиду новые, неведомые ему, оправдания его поведения. Также через психотерапию хищники изучают более эффективные способы управлять людьми.

Вопрос № 14. Почему у него такая странная сексуальность?

*Bück dich – befehl ich dir
Wende dein Antlitz ab von mir
Dein Gesicht ist mir egal
Bück dich!*

(Rammstein)

*«Нагнись – приказываю я тебе.
И отвернись —
Твое лицо мне безразлично.
Нагнись!»*

Как правило, счет сексуальных партнеров нарциссистов идет на десятки, а то и сотни. Промискуитет, т. е. беспорядочные половые связи, специалисты отмечают, как один из красноречивых симптомов нарциссического и антисоциального расстройств личности. Однако это не говорит о том, что хищники гиперсексуальны. Частой сменой партнеров они преследуют свои, чисто нарциссические, цели.

Что касается собственно сексуальности, то Отто Кернберг отмечает, что *«при тяжелой нарциссической патологии половая жизнь безлична, тривиальна и слабо интегрирована»*, а Сэм Вакнин добавляет, что многие из нарциссистов *«не имеют зрелого, взрослого сексуального влечения»*, и им попросту недоступно богатство тех чувственных переживаний, что способен испытать «нормальный» человек. Вот что пишет по этому поводу Отто Кернберг:

«Исследование пограничных пациентов с тяжелой заторможенностью сексуального желания, включая существенные ограничения способности к получению удовольствия от мастурбации или любого сексуального взаимодействия с другим человеком, обнажает громадное различие между сексуальной заторможенностью, вызванной вытеснением (типичной для невротической организации личности), и заторможенностью, вызванной недоступностью или ранним отрицанием эротического возбуждения от стимуляции тела на ранних стадиях развития. Серьезные конфликты в отношениях ребенка и матери в первые годы жизни, отсутствие поддерживающих, удовлетворяющих отношений матери и младенца, позволяющих пробудить кожную эротику, кажется здесь ведущим этиологическим элементом.

Мужчинам, которые не способны к привязанности и нежности, к эротическому возбуждению, присущи глубокие страхи, и они испытывают глубоко укоренившееся неприятие женщин, а также параноидные тенденции, осложняющие их интенсивную тревогу по поводу своего сексуального функционирования. Можно сказать, что их кастрационная тревога настолько пропитана страхом уничтожения со стороны фантазийного примитивного садистского материнского образа, что любая чувственность подавляется или исключается».

Пожалуй, нарциссисты отлично обходились бы мастурбацией и вовсе не занимались партнерским сексом, если бы это не было способом получения нарциссического ресурса. Секс для них – оружие, с помощью которого они рассчитывают подчинить и контролировать жертву. Поэтому им приходится вновь и вновь совершать «нелепые и бессмысленные телодвижения».

«Если нарциссист не может заполучить почитание, обожание, поддержку, одобрение или любой другой вид внимания другими средствами (например, интеллектуально) – он полагается на секс, – пишет Сэм Вакнин. – Он неразборчиво вступает в секс со множеством партнёров и через процессы успешного обольщения получает отчаянно необходимую нарциссическую «дозу». Нарциссист склонен оттачивать свои техники ухаживания и считает свои сексуальные подвиги формой искусства. Он обычно выставляет эту сторону себя – во всех подробностях – другим, аудитории, желая завоевать её поддержку и одобрение. Из-за того, что нарциссический ресурс в его случае содержится в самом акте завоевания и (как он считает) подчинения, нарциссист вынужден менять партнёров как перчатки».

В четвертой части книги я рассмотрю это явление на примере героя романа Шодерло де Лакло «Опасные связи» – виконта де Вальмона.

Не надейтесь, что сексуальные отношения с нарциссистом будут стабильными и гармоничными. Не для того он ложился с вами в постель. Едва он поймет, что секс для вас очень важен, то начнет играть в игру «а ну-ка заслужи», и ласку (если это слово вообще применимо к поведению нарциссиста) вы будете получать «по карточкам» и только в качестве «сахарка». Другое удовольствие, которое нарциссист извлекает из секса – унижение партнера.

«Нарциссисты – женоненавистники. Они держат женщин в подчинении, питают к ним отвращение и боятся их. Они ищут способы, чтобы причинять им страдание и разочаровывать их, либо унижая их через секс, либо воздерживаясь от секса с ними, – пишет Сэм Вакнин.

Способны ли нарциссисты оттаять после близости, ощутив силу любви и желания «нормального» человека? Нет, не способны.

«Он редко бывает эмоционально увлечён своими «целями». Для него это лишь механическое действие, лишённое близости и обязательств, – пишет Сэм Вакнин.

Самые «холодные» нарциссисты, по терминологии Сэма Вакнина – церебральные, т. е. считающие основой своего величия собственный интеллект. В отличие от соматических, которые «возвышаются над толпой» за счет телесного и сексуального совершенства. Церебральники, воздерживаясь от секса, считают себя более высокоорганизованными существами, нежели все эти «животные», подверженные «основному инстинкту», и бравируют тем, что они «выше этого».

«Он считает, что отсутствие у него потребности в сексе является следствием его превосходного интеллекта и сверхчеловеческого самоконтроля, – пишет Вакнин.

Но и у церебрального нарциссиста бывают периоды сексуальной гиперактивности, когда он часто меняет партнёров. Природу этой «всеядности» разъясняет Сэм Вакнин:

«Это возникает, в основном, после серьёзных нарциссических травм и кризисов. Болезненный развод, финансовый крах – и этот тип нарцисса начинает придерживаться взгляда, что «старые» (интеллектуальные) решения более не работают. Он яростно ищет новых путей для привлечения внимания, восстановления его ложного эго (т. е. его величия) и обеспечения жизненно необходимого уровня нарциссического ресурса. Секс в этом отношении кажется ему очень удобным.

Однако по мере утихания воспоминаний о кризисе он резко теряет интерес к сексу и ко всем своим сексуальным партнёрам. Частота его сексуальной активности убывает с нескольких раз в день до нескольких раз в год. Он возвращается к интеллектуальным изыскам, спорту, политике, любой деятельности, кроме секса.

Этот тип нарцисса боится отношений с противоположным полом и даже ещё более боится эмоционального вовлечения или привязанности, по его мнению, склонной развиваться после сексуального акта. Если он женат, то он теряет к своей супруге и сексуальный, и прочий интерес. Он старается занять себя настолько, чтобы избежать любого взаимодействия с близкими ему людьми.

Он становится полностью втянутым в «большие проекты» и важные дела. В таких обстоятельствах секс неизбежно становится обязанностью, необходимостью или рутинной, неохотно осуществляемой для поддержания поставщиков ресурса.

Церебральный нарцисс не получает удовольствия от секса и предпочитает мастурбацию или «объективный», лишённый эмоций секс, вроде хождения к проституткам. На самом деле он использует своего супруга (супругу) как «алиби», защиту против внимания со стороны других женщин, страховку, защищающую его мужественный образ.

Нарочито игнорируя всех женщин, кроме своей жены он чувствует себя вправе заявить: «Я верный муж». И в то же время он испытывает враждебность к своей супруге за то, что она якобы лишает его свободного выражения его сексуальности и изолирует его от чувственных удовольствий.

Исcoverканная логика такого нарцисса примерно такова: «Я женат/привязан к этой женщине. Вот почему я воздерживаюсь от того, чтобы иметь какие-либо дела с женщинами – потому что я чувствую себя порядочным, в противоположность большинству аморальных мужчин.

Однако я завидую своим свободным ровесникам. Они могут иметь столько секса и романтики, сколько им хочется – тогда как я прикован к этому браку, окольцован женой, моя свобода обуздана. Я зол на неё, и я накажу её, воздерживаясь от занятий с ней сексом».

Фрустрированный таким образом, нарцисс сводит на нет все виды взаимоотношений со своим узким кругом: сексуальные, вербальные и эмоциональные. Его затворничество ограждает от будущих ран и лишает близости, которой он столь боится. В конце концов, он действительно находит себя оставленным всеми и полностью лишённым поставщиков ресурса».

Всколыхнуть болото нарциссической асексуальности в этом случае способен лишь уход

партнера.

«После периода глубокой депрессии и суицидальных мыслей нарциссист скорее всего почувствует себя очищенным, воодушевленным, раскрепощенным, готовым к следующему кругу охоты, – пишет Сэм Вакнин. – Решая задачу нахождения новых ресурсов, он опять пускается в эгоистичные пучины секса, сменяемые выбором супруги или подруги. Далее весь цикл повторяется: резкое падение сексуальной активности, эмоциональная отрешённость и жестокое отчуждение, ведущее к разрыву».

Не более «чувствительны» и соматические нарциссы, избравшие постель средством извлечения нарциссического ресурса. Из своих походов они не делают тайн и, даже наоборот, готовы живописать все в красках и с подробностями. Открытые от удивления, возмущения, зависти и восхищения рты его слушателей, которые затем создают ему соответствующую репутацию – вот его цель.

«Соматические нарциссы склонны хвастать с живыми деталями по поводу своих свершений и подвигов. В крайних случаях, они могут предъявить «живых свидетелей», – пишет Вакнин.

Вакнин упоминает о «сексуальной порочности» нарциссистов и вскользь поясняет, что они «овеществляют» своих сексуальных партнёров, вступают в эмоционально-нейтральный секс (например, групповой) и занимаются аутоэротикой». Именно такой секс предпочитает злокачественный нарциссист Патрик Бэйтмен – герой романа писателя Брета Истона Эллиса «Американский психопат», по которому снят одноименный фильм. Горькую улыбку вызывает Патрик, занимающийся перед камерой сексом с двумя проститутками, при этом не спускающий глаз со своего отражения в зеркальной стене и красующийся мускулатурой.

Не меньший размах «сексуальной порочности» мы видим и у другого злокачественного нарциссиста Мартина фон Эссенбека в культовом фильме Лукино Висконти «Гибель богов». Он переодевается в женскую одежду, доводит до самоубийства совращенную им еврейскую девочку, насилует собственную мать, а в день ее свадьбы преподносит им с женихом ампулы с цианистым калием. Пока молодожены сводят счеты с жизнью, Мартин проводит время в компании проституток, для которых по случаю бракосочетания матери устраивает вечеринку в фамильном поместье.

А вот что пишет о «сексуальной порочности» нарциссистов Отто Кернберг:

«Сексуальные фантазии этих пациентов разительно похожи на фантазии пациентов с садистскими и мазохистскими сексуальными перверсиями. У них происходит постоянная агрессивизация всех сексуальных желаний. Генитальное проникновение становится равнозначно разрушению гениталий или заполнению полостей тела экскрементами. Пенис как источник отравы, наполняющей тело, становится антиподом дразняще недоступных грудей, которые можно инкорпорировать только путем каннибалистского разрушения. Сексуальная промискуинность может предохранять их от глубокой увлеченности сексуальным партнером, что несет в себе угрозу взрыва неконтролируемого насилия.

Некоторые из пациентов со злокачественным нарциссизмом приближались к мазохистским перверсиям, а иные демонстрировали мазохистское самоповреждение,

имевшее явные сексуальные последствия. Некоторые пациенты со злокачественным нарциссизмом демонстрировали садистские перверсии с опасным агрессивным поведением».

Кернберг приводит примеры такого поведения:

«Пациент двадцати с небольшим лет с антисоциальным расстройством личности мастурбировал на крышах, бросая при этом кирпичи на проходящих внизу женщин. Он чувствовал сильное сексуальное возбуждение в тот момент, когда швырял кирпич, не зная еще, попадет он или нет в проходящую женщину, смешанное с возбуждением и страхом от того, что его поймут на месте преступления. Он достигал оргазма при мастурбации в тот момент, когда кирпич ударялся о мостовую или о его жертву, когда он видел первые признаки шока у проходящих внизу, причем он дождался этого шока перед тем, как убежать».

Другой пациент с синдромом злокачественного нарциссизма вместе с гомосексуальным и гетеросексуальным промискуитетом, давал понять женщине, которая в тот момент была явно увлечена им, что намеревается проверить ее любовь к нему, заставив подчиняться все более и более унижительному сексуальному опыту. После нескольких подготовительных встреч он требовал, чтобы она сосала его член и лизала ему зад в присутствии его друга-мужчины. Именно при этом кульминационном переживании он представлял своего друга этой женщине. Вместе со своим другом они начинали заключать пари – сколько у них времени займет, чтобы заставить женщину делать это для них обоих. Затем он прерывал отношения с этой женщиной без всяких объяснений, хотя до этого делал вид, в качестве элемента своих соблазняющих попыток, что стремится к развитию и углублению отношений. Было очень важно, чтобы женщина была очень увлечена им; проститутка ему не подходила».

«Мой периодически пытался „подложить“ под кого-нибудь, – рассказывает в Сети экс-жертва перверзника. – Я обижалась, но не уходила... думала, что это я такая закомплексованая, лишаю его радости поподглядывать».

«Мне поступило предложение заняться мастурбацией на камеру, – рассказывает другая экс-жертва. – Впоследствии его шантаж стал мощным крючком для того, чтобы я возвращалась к нему снова и снова».

Типичный поступок перверзника приводит Высоцкий в «Романе о девочках»:

«Ирка мучилась, мучилась, она его все-таки любила, паразита, гнусный такой тип, без бороды, но типичный богемный мерзавец. Он с ней спал при товарищах и даже ночью тихонько уйдет, как будто в туалет, а сам придет вместо себя друга. Это называется – пересменка».

Аарон Бек и Артур Фримен описывают «спортивную» сексуальность своего нарциссичного пациента Дэвида:

«Он постоянно стремился знакомиться с различными привлекательными женщинами. Ему сопутствовал успех при первом знакомстве и назначении свиданий, но он редко находил женщин достаточно хорошими, чтобы встречаться с ними больше двух раз. Иногда он

устраивал сексуальные игры, чтобы развлечь себя, например проверял, как быстро может установить сексуальный контакт или сколько женщин согласятся заняться с ним сексом. Он был несколько удивлен фактом, что не почувствовал себя победителем, когда наконец сумел «одержать победу» с пятью женщинами за один день.

Дэвид начал стремиться к домашнему уюту и вниманию, которые мог бы обеспечить один постоянный партнер. Поэтому он с помощью списка требований выбрал из своих любовниц одну и в конечном счете женился на Сьюзен, дочери известного политического деятеля.

Но на приеме Дэвид признал, что, когда он плохо себя чувствовал с женой, он обычно сосредоточивался на каком-либо негативном аспекте ее внешности или интеллекта. Обычно он думал, что она недостойна его. Всякий раз, когда Сьюзен просила его о чем-нибудь, он сердился на нее. Он полагал, что ей очень повезло с ним и поэтому она не имеет права ничего требовать. Он знал, что есть много других, более симпатичных женщин, которые будут рады удовлетворить его потребности».

Совершенно очевидно, что такого понятия, как верность, для нарциссиста не существует.

«Близость приводит их в ужас. Их поведение лучше всего характеризуется, как приближение-избегание.

Адюльтер – лучшее средство для снижения близости, подходящее для менее угрожающих форм взаимодействия, – пишет Сэм Вакнин.

Нарциссист может годами вести несколько «параллельных проектов». Этим он преследует ряд целей. Во-первых, нарциссический ресурс он черпает не из одного, а из нескольких источников, а это значит, что его «стол» обильнее и разнообразнее. Во-вторых, умело сталкивая соперников, он извлекает дополнительную «пищу» в виде их страданий, отчаяния и попыток дать нарциссисту еще и еще больше, чтобы «перебить» соперника и удовлетворить неуклонно растущие требования «повелителя».

«Никогда не встречала никого из них, кто клал бы все яйца в одну корзину, – пишет [accion_pozitiva](#). – Обычно они поддерживают отношения с двумя-тремя (возможно и больше, на разных стадиях сближения) одновременно, чтобы всегда было, где взять».

Имейте в виду, что многогранная сексуальность «нормального» человека и порочная сексуальность нарциссиста – совершенно разные явления. Поэтому, вовлекшись в связь с хищником и потакая ему в его сексуальных прихотях, можно нажать большие неприятности. В качестве примера приведу историю канадки Карлы Хомолки, которую «любовь» к психопату Полу Бернардо и полная зависимость от него привели в тюрьму на 12 лет.

Поначалу «влюбленные» увлекались садо-мазо-играми, а параллельно Пол «догонялся» изнасилованиями припозднившихся девушек, о чем Карла догадывалась, но «принимала любимого таким, какой он есть». Затем Бернардо потребовал, чтобы Хомолка отдала ему девственность своей 15-летней сестры Тэмми. И снова Хомолка не сочла возможным отказать любимому человеку. Опоив девочку снотворным, она предоставила ее в распоряжение Бернардо, который насиловал ее, снимая происходящее на камеру. Игрища закончились трагедией: из-за передозировки наркоза Тэмми начала задыхаться и умерла. Но Карле и Полу тогда удалось выйти сухими из воды.

От чувства безнаказанности у Бернардо окончательно снесло крышу, и он потребовал от невесты содействия в новых, еще более кровавых, «шалостях». При непосредственном участии Хомолки, которая к тому моменту была полностью зависима от психопата и повязана с ним страшной тайной, Бернардо похитил, изнасиловал и умертвил еще двух девушек. И только когда Пол сильно избил Карлу, она выложила полиции всю правду о злодеяниях своего уже мужа. Тем, кого заинтересовали подробности этой жуткой истории, рекомендую посмотреть фильм «Карла».

И напоследок разберу один парадокс. Часто жертвы описывают секс с мучителем, как «волшебный», «фантастический» и «фееричный». На фоне того, что нарциссисты не способны наслаждаться близостью и эмоционально в процесс не вовлекаются, эти восторженные отзывы могут вызывать недоумение. Между тем, у этого феномена есть, по крайней мере, два объяснения.

Во-первых, жертва, будучи страстно влюбленной, находится в состоянии повышенной эмоциональности и обостренной чувственности. Таким образом, «фееричный» секс обеспечивает вовсе не бесчувственный и «замороженный» агрессор, а непривычно раскованная и искренняя в своих проявлениях жертва.

Во-вторых, цитирую Елену Емельянову, *«бурный, наполненный сильными ощущениями половой акт часто является заключительным действием после очередного процесса подавления. Именно страстные переживания любви после страдания являются тем «крючком», на котором прочно и долго держится привязанность жертв».*

Вопрос № 15. Каковы прогнозы на его дальнейшую жизнь?

Многие экс-жертвы задаются вопросом: а могут ли у Неотразимого с кем-то сложиться нормальные отношения? Извлечет ли он какие-то уроки на будущее? И каковы вообще его жизненные прогнозы? Вкратце: не сложатся, не извлечет, неутешительные.

«Все нарциссисты по большому счету одинаковы. Внутри. Но внешне они могут выглядеть как «принцами», так и «нищими», – делится наблюдениями психотерапевт-блогер khaled2108_81. – «Принцы» – это так называемые грандиозные нарциссы. «Нищие» – те, что чувствуют себя самыми последними ничтожествами. Причем, и те, и другие переживают приступы грандиозности и самобичевания. Вопрос – в пропорциях. У «принцев» преобладает ощущение собственной офигенности, у «нищих» – наоборот.

Лже-принцы и действительные «нищие» никакими достоинствами не обладают. При этом первый будет красиво рассказывать о том, чего он достиг и достигнет, а второй – не менее красиво поливать себя дерьмом с ног до головы, упиваясь тем, как именно он пострадал в жизни, кто и как его обидел, и какие они все безграничные сволочи. Эти нарциссы «хороши» тем, что отношения с ними не так затягивают, поскольку мало кто может выносить как постоянно самовосхваление на ровном месте, так и непрерывное самоуничижение.

Куда более опасны действительно грандиозные и мнимо ничтожные нарциссы. Собственно, в этих двух полюсах может существовать один и тот же человек».

«Они реально круты, причем невероятно круты, и так красиво круты, как ненарциссы не могут, – пишет о грандиозных нарциссах психотерапевт Адриана Имж. – Эти люди действительно в двадцать пять могут руководить компанией, а в тридцать – быть лучшим специалистом в своей области. С ними действительно могут здороваться за руку важные дяди и тети. А еще они, как правило, достаточно круто выглядят – и готовы вкладываться в это и пластической операцией, и голодовками, и пахотой в спортзале.

Но есть одна проблема: они никогда не будут довольны результатом. Любому достижению нарцисс радуется секунд тридцать. Вы офигеваете: как, ну как человек, который только что был на вершине мира, которого только что поздравили с днем рождения все друзья, подарили корабль, спели серенаду, может буквально в тот же вечер или на следующий день сидеть и с полной самоотдачей рыдать, что его жизнь кончена, бессмысленна и лишена радости? Они могут. Более того, они делают это совершенно искренне».

Это мироощущение прекрасно иллюстрирует следующий анекдот. Плыёт по морю самая роскошная яхта, на ней идёт вечеринка с участием самых знаменитых актёров, модельеров, бизнесменов, на сцене друг друга сменяют Мадонна, U2, Леди Гага, Пол Маккартни и Элтон Джон, шампанское льётся рекой, радость, веселье.

В носовой части яхты хозяин праздника уже битый час забрасывает самый дорогой и лучший в мире спиннинг с лучшими в мире лесками и блёснами, но безрезультатно. Вдруг

видит: на утлой шлюпочке из-за скалистого мыса плывёт пьяный вдрызг матрос в рваной тельняшке. Матрос весел и беззаботен, напевает матерную песню, а главное – у него полная шлюпка рыбы, пойманной на дешёвый спиннинг. Хозяин яхты в отчаянии ломает свой дорожный спиннинг об колено, бросает его в море и иступленно взывает к небесам: «Ну почему одним – все, а мне – ничего?!»

Нарциссисты ставят перед собой нереалистичные цели и либо ненадолго ощущают прилив грандиозности, когда достигают их, либо, если дело не выгорело, чувствуют себя последними лохами и лузерами. Довольны или счастливы они не бывают ни при каком раскладе. Но они наивно полагают, что их жизнь сказочно изменится, когда они достигнут самую «великую» цель и повстречают самый идеальный идеал.

А пока они «утомлены жизнью», твердят об ее бессмысленности и убеждают всех, кто согласится слушать, что мир несправедлив, все куплено и поделено между «своими», а потому «рыпаться» бесполезно.

«Они рабы собственной инерции, – пишет Сэм Вакнин. – Некоторые из них ускоряются на пути к все более высоким вершинам и более зеленым пастбищам. Другие впадают в оупляющую рутину, расходующую минимум энергии, и охоту на уязвимых.»

Нарциссистов либо непреодолимо влечёт к сверхдостижениям, либо они хронические бездельники. Большинству из них не удаётся целиком и продуктивно использовать свой потенциал и возможности.

Недо-достигающий нарциссист уклоняется от соревнований, бежит от ответственности, поскольку боится неудачи и потому что делать то, что делают все, угрожает его чувству исключительности. Отсюда, явная «лень» и «паразитизм» нарциссиста. Его чувство особенного призвания – без соответствующих свершений – раздражает его окружение.

Пере-достигающий нарциссист ищет вызовы и риски, провоцирует соревнование и производит впечатление зловецей самоуверенности. Люди склонны относиться к таким особям как к «предприимчивым», «отважным» или «тираническим». Тем не менее, этих нарциссистов также ужасает возможная неудача, и они также движимы сильной убеждённостью в своём высоком предназначении, пытаются быть уникальными и хотят, чтобы их воспринимали таковыми. Их гиперактивность – всего лишь обратная сторона недо-выполняющей деятельности: она фальшива и так же пуста и обречена на провал. Сомнительные «достижения» такого нарциссиста неизбежно разоблачаются. Они часто действуют вне закона или социальных норм. Их усердие, трудоголизм, амбиции и отдача призваны замаскировать их генетическую неспособность производить и строить. Им принадлежит лишь свист в ушах, претензии, потёмкинские деревни. Сплошное громогласное притворство».

Адриана Имж делится наблюдениями за карьерой нарциссов:

«Обычно это череда «свободных заплывов» и работы на дядю. Он легко очаровывает работодателя, потом ему становится скучно, он набирается грандиозности, устраивает свой проект, запарывает все личные связи, гробит проект, очаровывает следующего работодателя. В процессе порой с черной икры переходит на доширак и обратно».

Часто нарциссистов мы видим среди «плохих парней» и «шлюх» – вернее, среди тех, кто

так себя называет. Почему это происходит, объясняет Сэм Вакнин:

«Охваченные и поглощённые изнуряющим чувством вины, многие нарциссисты хотят быть наказанными. Саморазрушительный нарциссист играет роль «плохого парня» («плохой девчонки»). Женщина склонна обзвать себя «шлюхой», а мужчина – «порочным, окаянным преступником». Тогда как это снова всего лишь традиционные социальные роли. Мужчины склонны преувеличивать интеллект, власть, агрессию, деньги или социальный статус. Женщины склонны подчёркивать тело, взгляд, шарм, сексуальность, женские «черты», домашнее хозяйство, детей и их воспитание, несмотря даже на то, что они ищут своего мазохистского наказания».

Чем старше становится нарциссист, тем больше накапливается в нем неудовлетворенность жизнью, окружающими и очень отдаленно и смутно – самим собой. Кернберг говорит об *«ухудшении состояния нарциссической личности после сорока лет. У людей с нарциссической патологией личности с годами происходит бессознательное обесценивание как собственного прошлого (чтобы не завидовать себе), так и прошлого других людей (чтобы не завидовать другим). Следовательно, этим людям недоступно нормальное удовлетворение, связанное с воспоминаниями о прошлом или о людях, которых они любят. Поэтому патологический нарциссизм ведет к усилению социальной изоляции и к внутреннему ощущению пустоты. Во многих случаях этот порочный круг обесценивания и пустоты непреодолим».*

«Их несносная личность и нетолерантное поведение вынуждают их терять друзей и супругов, приятелей и коллег, работу и семью, – вторит Сэм Вакнин. – Их постоянная подвижность и нестабильность вынуждают их терять и все остальное: место обитания, собственность, бизнес, страну и язык. При этом нарциссист сознает свою склонность терять то, что имело ценность, смысл и значение в его жизни. Но за эту непрерывную цепочку потерь он винит жизнь, судьбу, страну, босса, родных и близких».

«Бедность эмоциональной сферы порождает скуку и желание «чего-то интересного», жажду сильных страстей и глубоких впечатлений. Не умея получать их интенсивно, находить в собственной душе, они пытаются получить их экстенсивным методом, то есть, количественным: расширять круг знакомств, менять место жительства и работы, половых партнеров. Они любознательны, но это не живая творческая любознательность ученого, а мимолетный интерес туриста с последующим быстрым забвением, – рассуждает lili_dunker. – Не знать вообще никаких чувств кроме физиологических удовольствий, удовлетворенного или уязвленного самолюбия, страха и мещанской радости от покупки новой тачки или шмотки – не есть ли это худшее из несчастий на этой земле?»

Что представляет собой жизнь нарциссиста, емко описывает Сэм Вакнин:

«Опустошенность, экзистенциальное одиночество (он не разделяет никакой общей духовной площади с другими людьми), тоска, дрейф, эмоциональная отстраненность, механизация/роботизация и бессмысленность – все это топливо для его зависти и протекающей из нее ярости, а также усилитель для механизмов предотвращения эмоциональной вовлеченности».

Этот список продолжает Отто Керберг:

«Чрезмерные внимание к себе и центрированность на себе; грандиозность и различные производные эксгибиционизма, позиция превосходства, безрассудство и сверхамбициозность; сверхзависимость от восхищения; эмоциональная пустота; приступы чрезмерной беззащитности, чередующиеся с грандиозностью. В области патологических объектных отношений преобладающими симптомами таких пациентов являются огромная зависть (как сознательная, так и бессознательная); обесценивание других в качестве защиты от зависти; склонность к эксплуатации, выражающаяся в жадности, присвоении чужих идей или собственности, позиция человека, которому должны; неспособность к действительной зависимости от других в отношениях взаимности; замечательная неспособность к эмпатии и преданности другим людям, хроническое ощущение пустоты, неспособность учиться, чувство изоляции, стимульный голод и диффузное чувство бессмысленности жизни. Неспособность входить в неэксплуататорские отношения с другими людьми может отражаться в мимолетных, поверхностных, безразличных отношениях, неспособности эмоционально привязываться даже к домашним животным».

Вопрос № 16. С кем нарцисс может быть счастлив?

*Я наравне с другими
Хочу тебе служить.
От ревности сухими
Губами ворожить.
Я больше не ревную.
Но я тебя хочу.
И сам себя несу я,
Как жертва палачу.*

(Осип Мандельштам)

Счастлив – ни с кем, никогда и ни при каких обстоятельствах. Однако с некоторыми типами людей он может создавать прочные патологические сцепки. Сэм Вакнин считает, что *«идеал нарциссиста – обожжающий, покорный и самопорочающий партнёр»*. И такие находятся среди:

- инвертированных («вывернутых наизнанку») нарциссов,
- мазохистичных личностей,
- «пограничников», то есть, людей с пограничным расстройством личности.

Инвертированный нарцисс комплементарен классическому нарциссу, как гайка винту. Но счастье этой пары очень своеобразно и весьма далеко от тех отношений дружбы, доверия и сотрудничества, которые хотели бы установить со своими партнерами большинство из нас.

Поначалу встреча двух нарциссов может походить на выяснение, кто из них сильнее. В итоге более сильный становится агрессором, слабый – жертвой, которая наслаждается (своеобразно, конечно) тем, что живет рядом с таким удивительным человеком, и это

страдание возвышает его в собственных глазах. Фактически они питают друг друга.

Идиллия? Вакнин так не считает: *«Если отношения с нарциссом столь хороши, то почему инвертированные нарциссы столь нуждаются в помощи (профессиональной и иной)? Не являются ли они жертвами, лишь переживающими Стокгольмский синдром, когда идентифицируют себя с похитителем, а не с полицией, и отрицают собственное страдание?»*

Интересно, что, встретив более слабого нарцисса, инвертированный может из вчерашней жертвы перевоплотиться в агрессора. Очень возможно, что ваша Роковая Личность является инвертированным нарциссом для своей матушки, против которой не может и слова пикнуть. Бывает и так, что мать, изначально классическая нарцисска, становится при выросшем ребенке (чаще сыне) инвертированной.

Кстати, Сэм Вакнин считает, что гармоничную пару могут составить и два нарцисса – например, соматический и церебральный. По некоторым данным, подобный тандем он создал со своей нынешней женой. Но в этом я вижу какую-то натяжку, ведь «равные» нарциссы сосуществовать не смогут, и тот, кто слабее, инвертируется при партнере с более выраженными нарциссическими чертами. Так что пара нарциссов, которую Вакнин представляет как некий идеал – это, скорее всего, не два «полноценных» нарцисса, а «классический» и инвертированный.

Мазохистичный партнер также может составить с нарциссом взаимодополняющую пару. Агрессор обеспечит жертве бесперебойные поставки мазохистического ресурса.

«Пожертвовать собой и всеми своими интересами для кого-либо, кто не отвечает взаимностью, значит, по-видимому, обладать депрессивно-мазохистским расстройством личности, – пишет Сэм Вакнин.

Самоотрицание ради «великого человека» приводит к вашей стремительной деградации, превращению в придаток нарцисса. В конечном счёте, вы становитесь не более чем расширением, сливаетесь с нарциссом до точки забвения и лишь мутных воспоминаний о себе. Эти двое сотrudничают в своей пляске смерти. Подчинение питает превосходство, а мазохизм питает садизм».

Про пляску со смертью – в точку. Ведь, чтобы получить удовлетворение от податливого, покорного партнера, садист вынужден применять все более крутые меры. Разъясняет Елена Емельянова:

«Самоуничижающийся человек не оказывает должного сопротивления садисту, и процесс подавления не приносит нужного удовлетворения. Чтобы получить его, агрессивно доминирующий партнер увеличивает силу своего давления и, неудовлетворенный психологической борьбой, переходит к физическому насилию. Любой, даже самоуничижающийся, человек стремится сохранить целостность своего тела и саму жизнь, поэтому невольно начинает сопротивляться. А это как раз то, что и нужно его властителю. Таким образом, стремление уступать и подчиняться приводит к увеличению страданий, с одной стороны, и к чрезвычайно опасным формам воздействия – с другой».

«Пограничник» и нарцисс составляют классическую патологическую пару. Взаимодействие этих персонажей описывает лайф-коуч Наталья Стилсон:

«Нарциссу нужен кто-то, кто бы давал ему энергию и отражение собственной фальшивой личности (свое я маленькое и ничтожное), пограничнику надо разжиться какими-то очень хорошими качествами и частями личности, чтобы осознать себя. Нарцисс предоставляет свою яркую ложную личность, которую отражает и присваивает пограничник.

Типичная ситуация: у пограничника светлый период и тут ему встречается яркий, блестящий, добрый, умный и т. п. Нарцисс очень охотно подхватывает все эти отражения от пограничника, потому, что ему ранее никто не давал такого обильного и качественного питания. Более того, он старается пограничника привязать покрепче, чтобы не сбежал. Он великодушен, любвеобилен и вообще всячески на подъеме. Пограничник тоже в экстазе, ибо кругом такие части личности раздают практически задаром.

Так кто из них влип? Нарцисс. Тут против него работает его родной перфекционизм. В стадии цепляния, пограничник начинает тянуть его за его же комплексы, что он где-то не дотягивает до идеала и ему очень надо стараться. Роскошная еда начинает скуднеть, но увы, помня об эмоциональном пире, нарцисс очень хочет все вернуть. Ему кажется, что он недорабатывает где-то и источник пищи может сорваться. Но он действительно крепко влип, потому что против пограничника ему не устоять. В определенный момент все достижения нарцисса переворачиваются с ног на голову, и это фактически макает нарцисса в грязь лицом. Это нарциссу пережить трудно.

Его внутренний перфекционистский голос говорит ему: ты недостаточно хорош. Пограничник ему вслух добавляет: да ты вообще полное ничтожество. Да, нарцисс не может просто хлопнуть дверью. Он на крючке зависимости от его питания, потребности быть лучше и победить. Чувство потери контроля над своим фальшивым «я» за счет потери отражений от пограничника, заставляет его бороться насмерть, чтобы все не рухнуло. И когда, казалось бы, все должно получиться, партнер-пограничник меняет все белое на черное.

В свою очередь пограничники тоже страдают от нарциссов, потому что чувствуют, что нарцисс их как-то неправильно любит. По этой причине они стремятся как можно полнее контролировать своего партнера, знать о нем все, всех других женщин вокруг считают угрозой и проявляют к ним довольно агрессивные чувства.

Что происходит с партнером «пограничника»? Он оказывается в ситуации, что его «я» становится черно-белым. Он либо хороший, либо плохой. И если уж честно говорить, то больше плохой. Любое телодвижение – и ты исчадие ада, которое мучает несчастного пограничника. А так как пограничник не очень уверен в том, какие части личности и качества принадлежат ему, а какие партнеру, то в минуты душевного смятения он швыряет\приписывает все что попадает под руку партнеру. В результате, партнер теряет стремительно все личностные границы и скоро вообще с трудом может разобраться в клубке взаимоотношения, «где я и где не я». Разрушается самооценка, которая у нарцисса и так не очень. Все что он делает – плохо, он бездарен и беспомощен, уважать его не за что, потому что он ничтожество.

В итоге нарцисс попадает в довольно жесткие условия, в которых ему остается только сидеть и молчать, в крайнем случае на все соглашаться. Иногда нарцисс приобретает черты пассивно-агрессивной личности. Он просто ничего не делает в жизни, снося оплеухи от пограничника».

Есть мнение, что помимо трех вышеприведенных персонажей, которые составляют с нарциссами комплементарные пары, более-менее с нашими героями могут сосуществовать еще и шизоиды, поскольку не нуждаются в близких отношениях и слабо заинтересованы в сексе, предпочитают уединение, эмоционально холодны и отрешены, равнодушны как к похвале, так и к критике. Таким образом, малочувствительному и погруженному в себя шизоиду вроде как должны быть по барабану финты нарцисса. Его не проймешь ни обесцениванием, ни отсутствием живых чувств, ни «отлучением от тела», от которых так страдают подле нарцисса «нормальные» люди. Правда, непонятно, чем подобный партнер может привлечь нарцисса. «Еды» от него не допроситься, а, значит, во взаимодействии нет никакого резона.

Резюме. Влипнуть в отношения с Роковым Человеком способен каждый, но зависнуть в них на месяцы и годы можно лишь при определенном складе личности. Ведь выжить рядом с нарциссистом можно, лишь все больше умаляя и отрицая себя. Трудно представить, что такой путь выберет человек с адекватной самооценкой, уважающий себя, знающий свои потребности, имеющий жизненные планы, настроенный на счастье и самореализацию.

Часть третья. Уходи и не возвращайся

- *Он чужой, он чужой, он плохой!*
- *Ничего не говори, ведь он унес мое сердце с собой.*
- *Он чужой, он чужой, он плохой!*
- *Ничего не говори. Он это лучшее, что было со мной.*

(Ева Польна)

*Ты должен быть сильным.
Ты должен уметь сказать:
Руки прочь! Прочь от меня!*

(Виктор Цой)

*Счастлив тот не будет,
Кто любовь обидел.*

(Леонид Дербенев)

Итак, вы приняли тяжелое, но единственно возможное решение: разорвать деструктивные отношения. Сделать это будет непросто, а то и очень непросто, особенно, если перверзник уже распробовал вкус вашей кровушки и крепко к вам присосался. Также уход могут затруднить различные обязательства (общая собственность, дети и т. д.) и уже имевшие место «камбэки» с вашей стороны. Чем больше их было, тем медленнее до брошенного мучителя будет доходить, что на этот раз ваше решение твердо и бесповоротно, тем яростнее будет его реакция на ваш уход. Одно дело – «отпустить» через месяц, пока вы еще не успели стать «девочкой для битья». И совсем другое, когда любимая «игрушка» исчезает из-под носа неугомонного и капризного дитяти в самый разгар игрищ. Вот почему так важно решение о разрыве принимать вовремя и взвешенно, а приняв, последовательно воплощать его в жизнь, полностью отключив эмоции. Попробуйте вести себя так, как это делает перверзник: гните свою линию, думая исключительно о собственных интересах.

От перверзника сложно отвязаться. Обычно он липнет, преследует, пытается вернуть – особенно, если вас связывают длительные отношения.

Но от перверзника сложно уйти и самому. Причин тут несколько. На ранних этапах это **иррациональная вера в любовь мучителя** и надежда на то, что все происходящее между вами – временное недоразумение. Типа, идет притирка двух невероятно сложных, многогранных личностей. Но вот-вот она завершится, и наступит долгожданная гармония.

Постоянно колеблющееся поведение перверзника то и дело выбивает у вас почву из-под ног. Вы уже собрались бросить этого сукиного сына, как вдруг он трогательно хлопает ресничками, «взволнованно» лепечет о Большом Взаимном Чувстве и невнятно извиняется. Вы верите в это раскаяние (а как не верить, если это происходит «всего-то» второй-третий раз, и ваш лимит доверия к перверзнику не исчерпан) и остаетесь. Но проходит совсем немного времени, как вас окатывают еще более Ледяным Душем.

Не буду убеждать вас в необходимости рвать после первого «косяка». Все равно это трудновыполнимо (особенно если это первый перверзник в вашей жизни, и их повадки вам пока в диковинку). Да и сомнения потом замучают: а вдруг это был разовый приступ дури, и

вы приняли за подонка хорошего человека? Поэтому да, **дайте шанс. Но не продлевайте «испытательный срок» бесконечно.** Три проступка – и, пожалуй, надо прекращать жить «в ожидание чудес невозможных». **Патологический сценарий давно известен, и отступлений от него не бывает.** Я даже не пишу – «почти не бывает». Просто не бывает и все.

Почему от перверзника сложно уйти на более поздних этапах, когда, казалось бы, надежды на оттаивание ледяного сердца должны вас оставить? Возле обидчика вас удерживает уже не любовь, а некий духовный паралич. Вы чувствуете себя обессиленной, опустошенной и ничтожной, **зависимы от мучителя эмоционально и физически** – то есть, «химически», а это страшнее финансовой и прочих материальных зависимостей! **Вы утрачиваете все точки опоры**, на которых до встречи с перверзником базировалось ваше счастье. Уважения к себе – ноль. **Самооценка убита в хлам.** На работу и творчество давно забито. Близкие люди разбежались. Здоровье ни к черту. Настоящее видится адом, но будущее наводит еще больший ужас своей неопределенностью. А точнее, драматичной определенностью, которая кажется неотвратимой. Как пишут американские психотерапевты Карен Абрамс и Гэйл Эрлик Робинсон, *«к моменту, когда агрессия достигает критических и всепоглощающих масштабов, жертва катапультируется в нижние земли, культopodobную обстановку, где сама реальность растворяется в непрекращающемся кошмаре».*

Вы теряете надежду на избавление и попросту **боитесь оторваться от своего мучителя**, который стал для вас единственной точкой опоры – пусть хлипкой, зыбкой, непредсказуемо переменчивой... но других-то уже нет. Вы переживаете смешанную гамму эмоций. В первую очередь, огромное чувство вины за то, что из-за своего «безобразного характера» и «неумения строить отношения» убили великую любовь и обрекли на страдания любимого человека. Поэтому его бесконечные кренделя вы принимаете как заслуженное наказание и считаете, что сами виноваты в том, что он без всякого повода превращается в бесноватого, крушит обстановку, говорит невероятные гадости, неделями молчит, пропадает без объяснения причин, напропалую изменяет, распоряжается вашим кошельком, злословит о вас где только можно, твердит, какое вы никому не нужное ничтожество, но, тем не менее, крепко держится за вас.

Вы живете в настолько искаженной реальности, что испытываете к мучителю чуть ли не благодарность за то, что он вас, такую ужасную, терпит и не гонит. Вы недовольны и даже злитесь, если кто-то со стороны намекает вам на то, как крупно вы влипли. Вы отрицаете, что к вам относятся бесчеловечно и жестоко. Так **вы все больше дистанцируетесь от людей** и прикипаете к своему перверзному. Эту феноменальную защитную реакцию психики, когда жертва, пытаясь адаптироваться к обстоятельствам, идентифицирует себя с агрессором, т. е. объявляет его «самым лучшим» и желающим ей только добра, а всех, кто пытается открыть ей глаза на обратное – врагами, называют «стокгольмским синдромом». И это – еще одна из серьезнейших преград на пути избавления от мучителя.

«Защитная реакция, к которой вынуждена прибегнуть жертва, вызывает поведение, раздражающее окружающих, – пишет Мари-Франс Иригуайен. – Жертва становится сварливой, плаксивой или навязчивой. Окружающие не понимают ее, и, как результат, мнение о жертве становится негативным».

Словом, легко выбраться из трясины не получится. Возможно, это будет одним из самых

трудных, но и самых важных (я бы даже назвала его судьбоносным) решений в вашей жизни. Но как бы вам ни было плохо, первое облегчение наступит сразу же после того, как вы решите уйти. **Закрывайте за собой дверь бесповоротно, будьте тверды, последовательны, неумолимы и даже, если угодно, безжалостны.** Не позволяйте вновь запудрить себе мозги. Для этого полностью исключите контакты с перверзником. Не ведитесь ни на какие его уловки. Поймите: вам его не перехитрить. Поэтому не отвечайте на его звонки и письма, игнорируйте СМС любого содержания (агрессивные сохраняйте), категорически воздержитесь от перепалок. Любая ваша реакция усугубит ситуацию и отдалит развязку. Запомните и повторяйте себе: «Мне не о чем с тобой говорить. И так будет всегда».

Возможно, это будет самый тяжелый период вашей жизни. Вам предстоит одновременно держать оборону от перверзника, воссоздавать из руин самого себя и налаживать пошатнувшиеся (или разрушенные) социальные связи. Вы переживете не один приступ горчайшего отчаяния. Не единожды вам захочется наплевать на все принципы и сорваться назад, особенно после очередной «жалостной» СМС-ки дражайшего мучителя. В другие моменты вас будет бросать в жар от стыда за то, что вас прогибали все жестче и ниже, а вы ничего не понимали и гнулись... Или догадывались, что что-то здесь не то, но гнулись в силу забитости мозгов дурацкими идеями о «правильном» поведении «настоящей», «мудрой» женщины. Или «толерантного», «всепрощающего», «великодушного» друга. Временами вас будут бомбить мысли о собственной дефективности – ведь почему-то это случилось именно с вами! В другие моменты у вас будет возникать ощущение, что вам «показалось», вы «накрутили», из-за своей «гиперчувствительности» и «паранойи» разрушили ценные отношения...

Но все имеет пределы и сроки. Поэтому раздрай в вашей душе со временем устаканится, самооценка выровняется, силы восстановятся. Как ускорить этот процесс и максимально обезопасить себя впредь, я и расскажу этой главе. Для начала разберем типичные заблуждения, препятствующие вашей реабилитации.

Заблуждение № 1. У меня на лбу написано «жертва»

«...и теперь я буду огребать от каждого встречного до скончания веков. Даже в самом добром человеке при виде меня проснется зверь. Я обладаю несчастливым даром провоцировать агрессию, потому что слаба и жалка. Если бы на моем месте был другой человек – с ним бы перверзник так себя не повел».

А теперь – правильные выводы:

1) **Не вы заставили насильника вести себя агрессивно.** Не вы его «довели» и «вынудили», а бушующие в нем зависть и злоба. К их продуцированию вы не имеете ни малейшего отношения. Да будь вы хоть ангелом – он бы обязательно нашел, к чему придраться. И претензий было бы гораздо больше, а насилие – серьезнее. Вспомним: чем больше обстоятельств, смягчающих вашу «вину» – тем больше неистовствует перверзник.

2) **Агрессор вел себя так не именно с вами.** Это его линия поведения со всеми, кого он рассматривает как источник нарциссического ресурса (его надо подчинить) и с теми, кто заведомо слабее, зависимее (их можно пнуть по ходу пьесы, чисто «для разрядки», не опасаясь наказания).

«Жертва – это не имманентное, а ситуативное состояние, и оно не зависит от нашего

характера и образа мыслей, – утверждает *accion_pozitiva*. – Ни о каком «мазохизме», «комплементарности» или «бессознательных выгодах» не может быть и речи. Клиницистами доказано, что люди, оказавшиеся в положении жертвы перверзных манипуляций, не демонстрируют никакого общего психологического профиля, не проявляли мазохистских тенденций до и не проявляют их после. И наоборот, универсальность реакций жертв на перверзную агрессию доказывает ее объективное существование, – это реальная ситуация, а не «домыслы» жертв».

“Жертва там может быть кто угодно, – рассуждает и блогер *lengu*. – Да, вы можете быть умны и образованы, но купитесь на всё это. **Обвинять жертву в том, что она не справилась – это всё равно, что обвинять того, кто пал жертвой изощренного серийного маньяка, которого годами ловит и не может поймать полиция всей страны и с которым не каждый спецназовец справится. А по отсутствию совести и сочувствия нарциссы весьма похожи на маньяков”.**

3) Вероятность снова стать жертвой у вас не больше, чем у других. И даже наоборот, вы можете приобрести особый нюх и будете раскусывать насильников, едва они сделают шаг в вашу сторону. Если же вы становитесь жертвой в большинстве отношений, то тут имеет смысл проработать личностные проблемы с хорошим психотерапевтом.

4) Не существует такой вины, оправданным ответом на которую может быть насилие. Если вы так глупы, ничтожны, некрасивы и далее по списку – почему бы хищнику от вас не отвязаться? Но он не отвязывается, а активно надумывает причины, оправдывающие его насилие. Стало быть, ответственность за него лежит исключительно на агрессоре. Поэтому мы не должны искать для агрессора оправдания и смягчающие обстоятельства, а в поведении жертвы – проколы и «провокации».

«Жертва страдает от ситуации, за которую не несет ответственности, – убеждает Мари-Франс Иригуайен. – Человек, испытавший на себе такую психическую агрессию, как моральное домогательство, действительно является жертвой, потому что его психика на какое-то время была повреждена».

Заблуждение № 2. Я сама разрушила отношения

«...потому что недодала, недолюбила, недотерпела, недопоняла, и вообще, всячески нарывалась, вынуждала и доводила. С более мудрой и гибкой партнершей он будет счастлив».

Эх, если бы! Не знаю, как кому, но лично мне хочется, чтобы «мой» перверзник обрел счастье. Но ведь не обретет. Даже с самой золотой партнершей. Были у него и «мудрые», и «гибкие». Итог один – разрыв. С кем раньше, с кем позже...

Поэтому уясните: **терпеть насилие и приносить себя в жертву – не значит, быть женственной, мудрой и мягкой.** Давать отпор насилию – не значит, быть жесткой, мужеподобной, агрессивной, наглой, эгоистичной, мстительной, истеричной, хабалистой и... как там еще охарактеризовал вас ваш хищник?

Заблуждение № 3. Я обязана «простить и отпустить»

«Это благородно, великодушно, по-христиански... И вообще, ненавидеть и обижаться опасно для здоровья. Поэтому я просто обязана простить и отпустить!»

Не обязана. Я не нахожу никаких доводов в пользу неременного и скорейшего прощения перверзника. В таком «прощении» мне, скорее, видится неумение (нежелание) переживать отрицательные эмоции и совладать с ними. Да и нельзя простить волевым усилием. Чтобы простить по-настоящему, нужно действительно отпустить обиду всей душой. А в нашем случае, когда речь идет о таком большом грехе и даже преступлении перед нами, как насилие, не стоит усугублять его выжиманием из себя невыстраданного и лицемерного прощения.

Запрещая себе испытывать негативные эмоции, вы, по сути, повторяете тактику перверзного, не позволявшего вам гневаться и жаловаться, продолжаете насилие в отношении себя – только теперь делаете это собственными руками. Так разрешите себе чувствовать то, что чувствуете на самом деле, а не то, что «полагается». Не «гасите» в себе негативные эмоции. Куда опаснее для психического и соматического здоровья вытеснить их в подсознание и твердить «Айм файн, сэр», истекая кровью.

Однако позволить себе выразить негативные эмоции – не значит, раскурочить битой машину перверзника или поджечь его дом. Направьте свой гнев в мирное русло – на изучение явления, самопознание и самоочищение. Лучшие помощники в этом – специализированное чтение, изучение схожего опыта других и, возможно, визит к хорошему психотерапевту.

«Рассталась с первезнейшим из первезных и очень гордилась этим, в первые месяцы каждый день чуть ли не гимны радости пела, что освободилась! – пишет в Сети экс-жертва. – Не общались уже девять месяцев. А потом написал письмо он, этот придурок. И всё! Обиды и весь комплекс жертвы – не забуду-не прощу-презираю – опять живо заболело. Вступить в диалог не стала, разве что внутренний, так и хожу – в метро, на работе и кулаками ему потрясаю. Что это? Как вернуть себя себе? Как прекратить эти бестолковые гневные монологи?»

Как? Продолжать вести внутренние монологи, пока в этом не отпадет потребность. Ничего «бестолкового» в этом нет. Согнутая пружина должна распрямиться. А на это нужно время.

Поэтому не торопитесь прощать своего обидчика. Всему свой срок. Может, у вас получится это сделать через пять или десять лет. А, может, не получится и через четверть века. Потому что есть вещи, которые простить невозможно.

Заблуждение № 4. Он не виноват в том, что он такой

«...и я не смею его осуждать. Как можно злиться на больного человека (ошибку природы, несчастную сироту при живых родителях и т. д.)?»

Понятно, что мы не звери, и временами многим из нас бывает жаль насильника за его сирое детство, босое отрочество и несовместимые с нормальной жизнью психотравмы. Нам рисуется трогательный образ белобрысого мальчишечки, который искательно заглядывает в суровые глаза родительницы, но она отводит взгляд, отстраняется, уходит, молчит... Жаль,

порой до слез жаль, что личность человека, которого мы могли бы любить всю жизнь, оказалась необратимо сломанной и растоптанной. Вашему насильнику действительно пришлось и приходится несладко... Словом, да, он не виноват в том, что он такой. Но это же не значит, что нужно расплачиваться за чью-то больную голову собственными счастьем, здоровьем и жизнью?

Заблуждение № 5. Близкие поймут меня как никто другой

К сожалению, нет. Если сами не пережили что-то подобное. И даже если пережили – тоже не факт, что смогут провести параллели между вашей и своей ситуациями. Испытала этот феномен на собственной шкуре.

Близкий человек рассказал мне о конфликте с перверзной «подругой». И я, имеющая аналогичный опыт, не поняла всей боли моей приятельницы. По сути, отмахнулась, списав все на «бабьи разборки». Это при том, что знала приятельницу как воспитанного, сдержанного, трезвомыслящего человека, которому по определению чужды «бабьи разборки». Почему я отреагировала подобным образом?! Ответа не могу найти до сих пор. И с подобной «черствостью» близких сталкивается подавляющее большинство жертв агрессии.

«Люди – добрые, умные и любящие – выслушивали меня со слегка недоуменной улыбкой, а потом намекали, что я, наверно, сгустила краски, изрядно преувеличила, ведь такие монстры, как Оля, существуют только в фантастических фильмах, – вспоминает Светлана.

В лучшем случае, вас просто не поймут. Или отшутятся: «Ну надо же, к тебе, как всегда, вся шваль липнет!» В худшем, высмеют, усилив ваше чувство вины за несложившиеся отношения. Меня неприятно удивило откровение родственницы Лермонтова, графини Евдокии Ростопчиной – кстати говоря, женщины тонкой, чувствительной, не понаслышке знакомой с агрессией и немало выстрадавшей (почитайте роман «Счастливая женщина»):

«Мне случалось слышать признания нескольких из его жертв, и я не могла удержаться от смеха, даже прямо в лицо, при виде слез моих подруг, не могла не смеяться над оригинальными и комическими развязками, которые он давал своим злодейским донжуанским подвигам».

Переживаемая нами боль настолько велика, что требует длительного проговаривания. Но выслушивать нас даже у самых близких людей зачастую нет ни возможности, ни сил. Вам могут оказать дежурное сочувствие, на автопилоте посоветовать «выкинуть эту дурь из головы», «забить на мудака» и «прошвырнуться по магазинам», что вызовет у вас лишь взрыв раздражения. И оно обоснованно. Чтобы качественно пережить горе, требуется время и серьезная духовная работа. Попытки «проскочить» этот период, «забыться», «отвлечься» навряд ли будут эффективными и даже повредят вам. Поэтому рекомендуется следующее.

Чтение и общение по теме. Самое эффективное средство понять, с кем вы поимели дело и что с вами произошло – получить информацию. Почему это так важно? Да чтобы еще раз увериться в правильности своего интуитивного решения и понять, что возврат невозможен никогда и ни при каких условиях. Ибо бессмысленнен.

К сожалению, если не усвоить хотя бы базовую информацию об «устройстве» Роковых, их мотивах и тактиках – то так и будете неверно трактовать все их поступки и «покупаться» на них. Не с этим – так с другим. Написал СМС – «помнит, надеется вернуть». Извинился – ясен пень, «любит, места себе не находит, терзается виной»! Умоляет вернуться – лучшее подтверждение больших чувств и наисерьезнейших намерений. Зовет замуж – «наконец-то,

прозрел и понял, какое я сокровище». Чем чреваты для вас неверные трактовки? Бесконечными пингами, «последними шансами» и предпоследними «китайскими предупреждениями».

Поэтому читайте, читайте и еще раз читайте. Статьи и книги по данной теме, соответствующие интернет-форумы с реальными историями. По мнению *accion_pozitiva*, изучая как само явление, так и чужой опыт, жертва *«устанавливает эмоциональную дистанцию с насильником, в процессе «сбора и изучения материала» постепенно занимает позицию «исследователя», «стороннего наблюдателя».*

Углубляя знания по теме, вы поймете, что ваша проблема не уникальна. Многие экс-жертвы рассказывают, что регулярное перечитывание фрагментов, нашедших в душе особый отклик, и переписка с «товарищами по несчастью» позволяют поддерживать решительный настрой и противостоять как себе самой в минуты слабости, так и атакам брошенного перверзного.

«Думаю, рецепт один: осмыслить до конца, что произошло, риски, которым вы подвергаетесь в перверзных отношениях, и принять решение прекратить их, – делится соображениями экс-жертва. – Точно так же, как люди бросают курить или пить. Нужна личная позиция, личная решимость идти до конца. Если есть поддержка близких, то очень хорошо. Если, как часто бывает, социальные связи утрачены, и вы изолированы в реальной жизни, то есть Интернет. Здесь много прекрасных людей, готовых выслушать, не осуждая, что уже очень много значит для человека, зависшего на крючке».

*** Говорение, писание.** Суть методики разъясняет *accion_pozitiva*:

«Вырвать из себя суггестию/гипноз непросто. Женщины в такой посттравматике очень нуждаются в постоянном говорении. Это инстинктивно правильно, ведь только ответной речью можно заблокировать действие паразитической программы. Поэтому я всегда советую писать. Только не художественно стараться, а как получится, «изливать», что называется. Показывать никому не обязательно, но перечитывать в течение нескольких дней – обязательно. Так формируется контр-программа, вы сами себя перепрограммируете».

*** Ведение «расследования».**

Тоже весьма дельный совет *accion_pozitiva*:

«Представьте, что расследуете дело о мошенничестве. В этом деле жертвой была такая-то (ваши имя-фамилия), а подозреваемым – занимающий ваши мысли негодяй. И вот вы следовательница, идёте по следу и собираете улики. Запишите всё, что вы расцениваете как гадости мошенника по отношению к жертве. Всё, что тот делал, как делал, с какой целью, сколько и что теряла жертва в результате (особенно если были какие-то материальные траты), какими слабостями и уязвимостями жертвы пользовался мошенник».

Заблуждение № 6. Нужно поскорее забыть это как страшный сон и начать новую жизнь

Торопитесь, не торопясь. В своем выздоровлении, как и при всяком переживании горя, вы минуете несколько этапов. Самыми сложными будут первые три месяца. Затем на смену гневу постепенно придет презрение, а там и равнодушие к обидчику.

Но цель выздоровления не только избавление от «любви» (а в данном случае

эмоциональной зависимости). Вам предстоит залечить собственные раны, а то и вовсе собрать себя по кусочкам. Если не получается справиться с этим самостоятельно, ищите помощи толкового психотерапевта.

«Лицо, вышедшее из отношения с нарциссом, меняется, – отмечает лайф-коуч Наталья Стилсон. – Ему сложно не только вступать в близкие отношения, но и вообще другие социальные связи серьезно ограничены. Человек чувствует некое эмоциональное омертвление. Появляется ранее не имевшееся самосаботажное поведение, приводящее к постоянным жизненным провалам, тревога перед будущим. Все это связано с ощущением ничтожности собственной личности».

Вот какие этапы пережила Светлана после разрыва с Ольгой:

«Более или менее я восстановилась только спустя год. Но часто вспоминаю об Оле и по сей день, хотя с тех событий прошло четыре года. Не думаю, что вообще когда-либо забуду о кошмаре, который пережила.

Мое «освобождение» от Оли прошло в несколько этапов. На первом я испытывала к ней – впервые в своей жизни – жгучую ненависть. Меня трясло физически, тошнило, мне было реально плохо, когда я думала, что подпустила к себе такое чудовище. Контраст между презентованным мне образом «милой и шаловливой девочки-полуробенка» и ее реальной сущностью был неправдоподобно, фантасмагорично разительным. Это попросту не укладывалось в голове! И, конечно, я страдала еще и от того, что была разрушена моя мечта – собственное дело.

Потом ненависть сменилась злостью на себя саму. Я винила себя в том, что оказалась такой доверчивой лохушкой, сама отдала в руки чудовища свою судьбу. Это сильно ударило по моей самооценке.

На третьем этапе я стала испытывать к Оле неприязнь и презрение.

Сейчас у меня к ней полное равнодушие. Но если вдруг встречу ее, то испытаю чувство, примерно такое же, как если бы увидела огромного слизня».

Итак, вы можете:

- испытывать презрение к себе и стыд за то, что позволили так с собой обращаться,
- ощущать апатию, нежелание что-либо делать, с кем-то общаться,
- переживать приступы негодования против насильника, его умышленных и хладнокровных действий,
- потерять интерес к своей внешности, здоровью, профессии, творчеству.
- тотально утратить доверие к людям. Обжегшись на молоке, дуть на воду.

Некоторые жертвы переживают депрессию той или иной степени тяжести, начинают злоупотреблять лекарствами, алкоголем. Самый серьезный вариант развития событий – посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

«У части людей, расставшихся с нарциссом, могут наблюдаться симптомы ПТСР, – пишет лайф-коуч Наталья Стилсон. – Это неудивительно, потому что поведение нарцисса всегда представляет собой насилие: эмоциональное, физическое, сексуальное».

ПТСР – серьезное состояние, которое требует помощи психиатра. И этого нельзя

стесняться. Ваше обращение к этому специалисту не означает, что вы «псих», и по вам плачет «дурка». Надо признать самому себе, что вы временно больны, и нуждаетесь в лечении.

Каковы признаки ПТСР?

– так называемые флэшбэки (яркие и навязчивые негативные воспоминания), которые, цитирую Наталью Стилсон, *«как правило, касаются ситуаций, связанных с «осознаванием» своей ничтожности с подачи нарцисса. Возникает волна стыда и ужаса, какое я ничтожное ничтожество»*.

- панические атаки,
- расстройство сна, кошмарные сны.
- суицидальные мысли,
- вообще плохое самочувствие, «сбои» со стороны любых систем организма.
- депрессия, апатия, тревожность, переживание вины, унижения, чувство одиночества.

Но всякое горе когда-нибудь утихает, и свет в конце тоннеля вы непременно увидите. Однако забыть о случившемся полностью навряд ли удастся. Некая боль в душе останется навсегда. Сужу по себе: моральное и физическое насилие случилось 25 лет назад, а мысли о пережитом – конечно, спокойные, отстраненные – посещают регулярно. На качестве жизни это не отражается и никогда не отражалось. Соглашусь с *action_positiva*, которая пишет, что *«кого-то опыт ослабляет, но кто-то все-таки становится на ноги и даже в своем роде делается сильнее»*. Со мной произошло именно так. Желая того же и вам.

Иммунитет и меры предосторожности на будущее

Многих выздоровевших людей интересует, выработается ли у них иммунитет к перенесенной болезни. Иными словами, можно ли надеяться, что опыт, пережитый с перверзником, станет своеобразной вакциной, которая защитит от подобных «попадосов» в будущем? И да, и нет.

“Кое-какой иммунитет приобретается, – пишет блогер Iengu. – Потом мне встретился второй такой персонаж, который до меня уже довел свою девушку до депрессии и самоедства. Начал чары пускать, тонко подстраивался, а потом – раз! – и до боли знакомый закидон выдал. Я в ответ – резкую и агрессивную реакцию, а он в свою очередь – классику жанра: томные козы морды, без объяснений, чтобы я догадалась, на что он обиделся. Ну, так с козыми мордами и остался».

Как видим, пережитый негативный опыт не делает нас автоматическими и безошибочными распознавателями опасных людей. Тем не менее, спустя четверть века я испытала чуть ли не благодарность к своему первому перверзнику. Потому что, когда мне встретился второй, я, как и Iengu, разобралась в ситуации в течение месяца. А вот не было бы у меня подобного опыта – возможно, зависла бы в этих отношениях на более долгий срок, увязла бы сильнее... Не сомневаюсь, что выбралась бы. Но на более позднем этапе, а, значит, с более ощутимыми потерями.

«По прошествии лет все, что хоть как-то напоминает жертве о том, что ей пришлось испытать, обращает ее в бегство: травма развила в ней способность лучше других видеть извращенные элементы в отношениях, – считает и Мари-Франс Иригуайен.

Блогер Червонная Королева тоже благодарит своего перверзника за ценный жизненный опыт, обретенный ею в бою:

“Я, например, за пару лет такой тренировки незаметно для себя и для оппонента научилась выражаться чётко и конкретно, оперируя только фактами. И однажды главное оружие против меня – выворачивание смысла фраз и слов – перестало работать. Потому что слишком конкретно все стало с моей стороны, и нечего было переиначивать.

Что произошло, когда “учитель” понял, что его оружие теперь бессильно? И он сам себя загнал в угол?

Он впервые в жизни обозвал меня и попытался поднять руку, но вовремя остановился. После этого происшествия я поняла, что это было последней каплей и теперь только развод. Оскорблять себя не позволю. А бить тем более.

Я благодарна “учителю» за этот мой апгрейд. Пусть получен он жёстким путём. Но мне это очень помогает в сложных ситуациях, когда меня пытаются накрывать... Фиг всем”.

Тем не менее, упиваться своей силой и прозорливостью не стоит. При нынешнем победном шествии нарциссизма – а исследователи отмечают, что сейчас это расстройство личности распространено, как никогда – велик шанс снова повстречать кого-то подобного, особенно если вы не собираетесь впасть в аскезу. Но у вас есть большое преимущество перед остальными. Знаете. Плавали.

По большому счету, все перверзники разыгрывают один сценарий, и часто «ус

отклеивается» довольно скоро. Особую опасность представляют, пожалуй, так называемые «терпеливые», которые способны надолго затягивать период Обольщения и, следовательно, сильно привязывать жертву. Значит ли это, что есть люди, перед которыми мы совершенно беззащитны? Было бы слишком упаднически так думать. Мой универсальный совет таков: **«сканируйте», «сканируйте» и еще раз «сканируйте» нового значимого человека.** Вот ряд правил, которых в целях безопасности придерживаюсь я, и которые, возможно, возьмете на вооружение и вы.

1) **Тщательно собирайте «анамнез» на нового значимого человека.** Для этого задавайте вопросы, которые могут пролить свет на принципиальные вещи. Выспрашивайте о детстве, семье, друзьях, предыдущих отношениях. Какие сообщения и факты биографии стоит расценить как тревожные, читайте в главе «Обольщение» («О чем он говорит» и далее).

Расспросы желательно вести исподволь. Фиксируйте, какие темы вызывают в собеседнике замешательство, от каких вопросов он уходит. Я считаю, что человек без серьезных личностных проблем должен ответить на любой вопрос собеседника или же внятно (!) объяснить, почему он не хочет этого делать. Если он буркнул: «Мне неприятна эта тема», не считайте это внятным объяснением. Сделайте вид, что отступились, и спустя время подъезжайте с другой стороны. Опять держит оборону? Заподозрите неладное и спросите прямо.

2) **Вообще, стройте общение так, чтобы больше приходилось говорить собеседнику, а не вам.** Нередко перверзники предпочитают отмалчиваться, расспрашивая вас и внимая, подперев щечку кулачком. И правильно делают: чем больше говоришь, тем выше вероятность сболтнуть о себе что-то лишнее. Оттого они и молчат. Они отлично понимают, что если вы преждевременно узнаете нечто «лишнее», вкусной «еды» им не видать как своих ушей.

Поэтому переламывайте навязываемую вам модель общения. Задавайте больше вопросов. Старайтесь делать это ненавязчиво, не в форме допроса или анкетирования, а искусно выстраивая беседу. Побудив героя говорить, вы подтолкнете его к самораскрытию.

3) **Слушайте и слышите, что вам говорят.** Пытайтесь понять истинный смысл сказанного. Не отвергайте буквального значения слов. Часто мы страдаем из-за «трудностей перевода». А ведь нередко человек сообщает о себе массу интересного прямым текстом, надо только уметь это слышать! «Я хочу подпитаться от твоей батарейки» – это именно то, что сказано, и ничто другое. Чистосердечное признание вампира, которое следует переводить буквально. Он, конечно, мог бы сказать еще прямее – например, «Я хочу выпить всю твою кровь». Но не для того же он вас обаивает, чтобы вот так глупо спугнуть?

4) **Фиксируйте противоречия в словах и действиях «испытуемого».** Совмещайте паззлы. Спрашивайте, если что-то «не сходится». Мягко, но настойчиво требуйте разъяснений. Не считайте, что задаете слишком много вопросов и ведете себя «неделикатно». Вы это делаете не потому, что у вас паранойя, а потому, что в поведении вашего нового знакомого много загадок и нестыковок. И ответы на них нужно выяснить как можно раньше.

При этом лично я – за базовое доверие к человеку. Никакие столкновения с перверзниками не заставят меня смотреть волком на все человечество. Опасаясь всех и вся, никому не доверяя, недолго вместе с водой выплеснуть и младенца, т. е. изолировать себя от хороших людей.

Поэтому поначалу я принимаю на веру всю информацию, что дает о себе новый знакомый. Просто впитываю, как губка. Как правило, зерна от плевел начинают отделяться сами собой и довольно скоро. Подгоняемый моими расспросами и интересом к деталям, лжец говорит все больше и невольно выдает противоречивую информацию. Тут-то и становится понятно, насколько новый знакомый стоит моего доверия и что он вообще собой представляет.

5) Информировать близких людей о своих новых знакомствах и развитии отношений. Не замалчивайте негативных эмоций, если испытываете их от чьих-то действий, делитесь сомнениями. Желательно сообщить конфиденнту(ам) максимум информации о новом знакомом, а ему самому – о своей привычке держать близких в курсе всего, что с вами происходит.

Понятно, что даже близким людям иной раз не расскажешь всех деталей, и уж тем более, не будешь высылать им ежедневные отчеты о новых знакомых. Я поступаю так. У меня есть три близких человека, с которыми меня связывают многолетние взаимные доверительные отношения. Они (все вместе или один-двое из них) получают наиболее полную информацию о моих контактах.

Кроме ближнего круга, есть 5–7 человек, которым я также доверяю. Этих людей я информирую о своей жизни в общих чертах. Один знает об одном событии, другой – о другом.

Таким образом, 100 %-ной информации о моей жизни и знакомствах не имеет никто. Но при необходимости каждый из моих друзей сможет сообщить много важного, и своими пазлами (у кого их будет больше, у кого меньше) воссоздать полную картину.

Если же я предполагаю, что в отношении меня могут быть предприняты нежелательные действия (например, при разрыве связи, предъявлении претензий), я сообщаю ближнему кругу максимально полные «анкетные» данные противника, а иногда и договариваюсь о контрольных «проверках связи».

6) Не заходите сразу же слишком далеко. Иными словами, не спешите съезжаться с очаровательным парнем через неделю знакомства или давать в долг крупную сумму невероятно обаятельной новой знакомой.

Знакомясь в клубах, соблюдайте базовые правила безопасности:

- сохраняйте адекватность (не напивайтесь),
- следите за своим бокалом (по этой причине предпочтительнее шоты, которые пьются разом, а не пиво и не лонги, в которые гораздо легче что-либо подсыпать),
- откажитесь от after-party с новым знакомым (не ездите к нему домой и вообще не оставайтесь где-либо наедине, в том числе, и в машине),
- уезжайте из клуба на такси из проверенной службы. По возможности, сообщите домашним или близкому человеку, на какой машине (номер) и откуда вы едете. Договоритесь о контрольной СМС по приезду. Выходите только у своего подъезда. Если вы живете одна, можно попросить таксиста дождаться условного знака (когда вы, например, включите свет в квартире),
- откажитесь от предложения нового знакомого подвезти вас домой. Не переживайте: если это действительно хороший парень, вы с ним обязательно созвонитесь в ближайшее время,
- если вы пришли в клуб с компанией, договоритесь держать друг друга в поле зрения.

Воспрепятствуйте желанию подруги уехать с новым знакомым. Смело нагнетайте страху – например, распишите в красках, как ловко подкатывал к девушкам очаровательный Тед Банди, и что потом с ними случилось.

7) Копируйте в отдельный файл переписку со значимыми респондентами. Здесь же можно вкратце протоколировать ваши устные диалоги, содержание звонков и СМС. Что это дает? Аккумулируя максимум информации о новом значимом человеке, вы получаете немало данных для анализа. Разговоры забываются, память может избирательно вытеснять негативные моменты, а протокол беспристрастен. Перечитав спустя неделю диалог, в котором вас «что-то» вскользь царапнуло, вы, как правило, уже поймете, что и почему.

Есть у протоколирования и второй плюс. Попав в ситуацию гэзлайтинга, вы столкнетесь с наглым передергиванием ваших слов и приписыванием вам того, чего вы не говорили. Но парировать-то будет нечем! Поэтому вам останется ловить ртом воздух и оправдываться. В лучшем случае – огрызаться.

Тогда как надо бить противника фактами. А факты изложены в вашем «протоколе». Таким образом, выслушав перверзные трактовки ваших слов, вы можете сказать: «Стоп-стоп. Через час я буду на компе, гляну в один документик и освежу в памяти подробности нашего тогдашнего диалога. Тогда и вернемся к разговору, не возражаешь?»

Во-первых, уже от одного только сообщения, что его финты документируются, перверзник заерзает на стуле. Во-вторых, предъявив манипулятору беспристрастную запись разговора, вы сможете уличить его в передергивании. Заодно «досрочно» узнаете всю «силу» и «нежность» его «любви». Многие жертвы описывают бурную и злобную реакцию припертых к стенке перверзников. (Хотя, как мне откомментировал знакомый литератор-психопат, по-настоящему зубастый хищник только облизнется в предвкушении увлекательной охоты на умную и осторожную жертву).

В любом случае, перечитывание диалогов откроет вам глаза на то, насколько нагло вас гэзлайтят. Если не отрезвлять себя подобными «читками», то в атмосфере искусственно возвращаемого в вас чувства вины, под влиянием эмоций и под грамотным нажимом опытного манипулятора легко поплыть по течению. Когда же содержание диалогов зафиксировано, вы можете распознать в словах собеседника элементы манипуляции, сформулировать веские претензии и мотивированно прекратить общение, не поддавшись на сахарное шоу невыносимой сентиментальности. Когда нечистоплотные ходы разложены по полочкам и доказаны, гораздо легче противостоять попытке агрессора внушить вам, что вы «больная на всю голову маразматичка», «оголтелая феминистка» и раздуваете из мухи слона.

И третий плюс протоколирования. Многих экс-жертв уже после разрыва время от времени одолевают сомнения: а не «накрутила» ли я? А не оттолкнула ли хорошего человека? Перечитайте заветный файл, в очередной раз подивитесь, как бессовестно с вами обходились и уверьтесь в правильности своей позиции.

8) Если вы знакомы с бывшими партнерами (друзьями) «испытуемого», внимательно отнеситесь к их негативным рассказам. Не делайте скоропалительных выводов, но и не отмахивайтесь от этой информации. Если же сам человек рассказывает вам о том, как его доводили бывшие, ищите способа услышать версию «мучителей».

«В подавляющем большинстве случаев эти «наветы» совершенно обоснованы, – пишет

Ланди Банкрофт. – *Даже если вы не поверите тому, что она рассказывает, у вас будет важная информация о том, какого его поведения стоит ожидать и опасаться.*

Как определить, действительно ли прежняя партнерша обижала вашего друга? Если вы слышите, что все произошедшее между ними – целиком ее вина, велики шансы, что перед вами мучитель. Расспросите его о его собственном поведении, особенно в процессе расставания. Если валит все на нее – это дурной знак.

Особенно внимательно отнеситесь к утверждениям о физическом насилии со стороны бывшей партнерши. Большинство мужчин, которые так говорят, физически агрессивны. Расспросите его о деталях, а потом попробуйте поговорить с ней или еще с кем-то, кто может дать вам иную перспективу».

9) Проанализируйте аккаунты «испытуемого» в соцсетях. Погуглите, в каком контексте его имя и фамилия упоминаются в Интернете. Если есть знакомые в полиции, попросите «пробить» его по базе – на предмет криминального прошлого.

10) Выпейте с новым знакомым. Этот совет дает в Интернете одна из экс-жертв. И действительно, в специальной литературе отмечается, что подвыпившие перверзники ослабляют контроль над собой и показывают истинное лицо. Тестовое возлияние проводите в присутствии других людей.

11) Чутко отнеситесь к собственному состоянию. Организм обычно недвусмысленно сигнализирует нам об опасном воздействии. Если на какие-то слова или поступки вы отреагировали негативно, но не можете найти логичного тому объяснения, не спешите списывать свои эмоции на разыгравшуюся паранойю. Тормозните. Запишите ситуацию. Обдумайте.

12) Вообще, больше верьте себе и своим ощущениям, чем кому-либо. Лучшее средство против гэзлайтинга – адекватная самооценка и способность критически осмысливать реальность в любой ситуации и при любом накале эмоций. Не верьте, что великая любовь несовместима с функционирующими мозгами. **Пылайте сердцем, но голову держите в холоде.**

13) Следите за балансом в отношениях. Не отдавайте больше, чем получаете. Это не говорит о вашей душевной щедрости и уж конечно, не приведет к оттаиванию ничьего холодного сердца. Поэтому: сделали шаг навстречу – остановитесь и подождите ответных действий.

14) Давайте отпор при первых и малейших проявлениях морального насилия. Несоразмерное ситуации недовольство, немотивированная вспышка гнева, отказ обсуждать волнующий вас вопрос или его забалтывание, «взятие паузы», «козья морда», исчезновение без объяснений, подшучивания над вами и вашими вкусами, попытки в чем-то вас ограничить – что-либо из этого должно вас побудить расставить первые точки над *i*. А в идеале – прервать контакт. Подробнее о первых проявлениях насилия – в главах «Пробы пера» и «Ледяной Душ».

15) Не стесняйтесь проявлять негативные эмоции.

Если у вас возникают вопросы, подозрения, сомнения – в большинстве случаев на то есть основания. Не позволяйте убедить себя в том, что вы истеричка с манией преследования,

бестактная особа, лезущая в душу, и вообще – поколебать вашу уверенность в себе. Опирайтесь в своей самооценке на ваш позитивный опыт отношений с людьми.

16) **Вовремя выходите из деструктивных отношений.** Лично я придерживаюсь правила «трех косяков». То есть, на первые два прокола (разумеется, малой и средней тяжести) даю негативную реакцию – с минимумом эмоций, логично разъясняю партнеру, что подобные выходки в отношении меня недопустимы потому-то и потому-то. Никакого ора, язвительных замечаний, «выноса мозга» и трамвайного хамства я не допускаю – мне стремно уподобляться перверзнику.

При разборе первого и второго «полетов» я предупреждаю человека, что третьего «разговора по душам» не будет. И это не угрозы, а обрисовывание перспектив (хотя они, конечно, расценивают это как угрозы). Логика тут простая: если первые два «косяка» можно списать на случайности, недопонимания и притирку характеров, то третий прокол окончательно сигнализирует о том, что «ах, не солгали предчувствия мне».

Поэтому рвите после первого же более-менее серьезного «косяка» или второго-третьего «несерьезного». Дальше будет только хуже. Дав манипулятору отставку сразу же после взятия им «паузы», вы сами того не осознавая, защитите себя от куда более травматичных воздействий. Которым непременно настанет черед, если вы вновь продлите «испытательный срок».

Если хищник орудует на ваших глазах

*Как вспомнишь – так в глазах темно,
За жизнь у ней лишь на одно
Умения хватило —
Свести его в могилу!*

*А где же были мы – друзья?
Тут виноват и ты и я!
Молчали, замечали
Да головой качали:*

*Мол, вроде неприлично
Касаться жизни личной.
Да так и не коснулись,
Как умер лишь – проснулись!*

(Констатин Симонов)

Допустим, вы заметили, что ваш знакомый человек вовлекается (или уже вовлекся) в отношения, по всем признакам напоминающие деструктивные. Или вы видите, что ваш экс-мучитель развил активность в отношении другой потенциальной жертвы. Должны ли мы предупредить людей об опасности?

Моя позиция: непременно. Не боясь прослыть неделикатными, «сдвинутыми», «зацикленными» и т. д. **Мы не можем помешать хищникам рыскать в поисках добычи, но безучастно наблюдать, как на наших глазах когтя очередной трофей – на мой взгляд, безнравственно.** Я уверена, что это одна из тех ситуаций, когда мы имеем полное право отбросить так называемую деликатность и вмешаться в жизнь других людей. Да, подобное поведение зачастую осуждается – мол, не стоит лезть в чужую жизнь, и без нас разберутся. Более подкованные психологически могут заподозрить вас в синдроме «спасателя» и напомнить, что дорога в ад вымощена благими намерениями.

Но я в этом случае предлагаю оценить последствия «деликатности» и невмешательства. А они, как минимум, печальны. Поэтому истинное человеколюбие, на мой взгляд, несовместимо с «деликатностью» – в том виде, в каком она часто понимается в нашем обществе. И которая больше похожа на равнодушие.

При этом не стоит ожидать от предупрежденных благодарности – разве что в отдаленной перспективе. Мало того, вас могут отбрызнуть, указав, что вы лезете не в свое дело, все неправильно поняли, наговариваете... Неважно! **Ваше дело – предупредить, а, значит, поневоле заронить в действующую или потенциальную жертву зерно сомнения в своем Неотразимом.** Так или иначе, это сподвигнет ее на то, чтобы повнимательнее присмотреться к партнеру и более критично отнестись к его финтам.

«Теперь наблюдаю, как он „имеет“ двоих новеньких, еще ни о чем не подозревающих. Речь идет о творческой профессии, о паразитировании на других, более умных и талантливых женщинах, – пишет блогер Barbara Haus. – Понимаю, что нехорошо быть злопамятной, нехорошо жаждать мести, но, с другой стороны, понимаю, скольким женщинам он еще отравит жизнь, как отравил мне и многим до меня. Хочется, чтобы зло было наказано при жизни».

Хочется? Значит, надо действовать. Как, например, Iengu:

“Сейчас я на него и на его театр одного актёра со стороны „любуюсь“, постепенно вывожу на чистую воду перед его жертвой”.

И Iengu совершенно права! Как тут в очередной раз не вспомнить слова Сэма Вакнина о том, что ничто не дезинфицирует тайную агрессию так, как дневной свет. Поэтому не стесняемся и предаем гласности все козни наших «друзей». Пишет блогер kaktugi:

«Документирую теперь если не всё, то очень многое, – ах эти чудесные камеры и диктофоны в телефоне! Некоторые вещи я уже вынесла на публику – ах, эти чудесные соцсети! Прочитав про их боязнь огласки, поняла, что сделала правильно. Сейчас готовлю еще одну штучку для всеобщего обозрения».

Правда, редкий перверзник будет опутывать новую жертву на глазах бывших – особенно тех, от кого боится «подлянки», т. е. публичного разоблачения. Поэтому Iengu идет еще дальше и предлагает формировать в Сети базы данных на перверзников:

“Когда-то общество не знало, как с педофилами быть, но теперь многие из них навеки зарегистрированы в компьютерных базах развитых стран, и за ними присматривают. Пока что действия нарцисса не попадают под закон, но и на них найдут управу однажды, как нашли средства затруднить педофилам жизнь”.

И, конечно, ни одному человеку не повредят знания о приемах манипуляций и способах противостояния им. Психологическая безграмотность плюс неверные жизненные установки делают нас беспечными и незащищенными перед хищниками.

“Чтобы понизить вероятность стать жертвой нарцисса нужно знать о таком явлении и его повадках, а друзей и родных держать в общем курсе всех ваших новых отношений, – здраво размышляет Iengu.

Антижертвы

*Как бы не так – я пою и танцую,
Сердце моё бьётся музыке в такт.
Ну-ка, чудак, отыщи-ка такую,
Как бы не так, как бы не так.*

(Таня Буланова)

Наверно, вам интересно, а есть ли такие, кто на раз-два раскусывает хищников, и кого они предпочитают не трогать? Отвечает *assion pozitiva*:

“Есть люди, которые „с полпинка“ не только способны разоблачать его симуляционные маневры, но и ни минуты не усомнятся в оповещении всех об истинных намерениях перверзного. Такими людьми являются либо точно такие же перверзные нарциссисты, либо „истинные“ тираны».

Как ведут себя наши герои, столкнувшись с себе подобными? Продолжает *assion pozitiva*:
«В отношении с этими двумя особенно ярко проявляется характер перверзного как характер хищника (профессионалы психиатрии используют в отношении перверзных именно слово predator). Своему „брату“ перверзному нарциссисту он покажет зубы и постарается никогда не поворачиваться спиной, хотя сделает всё, чтобы избежать находиться с ним на одной территории – опасность разоблачения велика.

В отношении „истинного“ тирана – личности с паранойяльно-психопатической структурой (или тенденцией) перверзный нарциссист будет проявлять показную лояльность и пытаться стать «приближенным». В мультяшной аналогии это отношения Табаки и Шер-Хана. Тиран всегда говорит, что думает, и делает то, что говорит, между мыслью и делом у него не стоит ничего, поэтому он тиранствует „без страха и упрёка“, применяя силу по своему усмотрению. Тиран не дает себе труда адаптироваться.

Перверзный нарциссист (как активно-бездарная посредственность) поступает с точностью до наоборот. Он никогда не делает того, что говорит, и отрицает на словах то, что делает. Он никогда не решится на открытую и прямую борьбу за власть или на открытое и непосредственное злоупотребление властью. Он „сверхадаптирован“ к общественным требованиям, как если бы он положил себе за цель представлять собой парадигму социальной нормальности».

Если с этими двумя типами хищник попросту не будет связываться, то об так называемых «миротворцев» (термин – на мой взгляд, очень удачный – предложен блогером *lengu*) он может поломать зубы:

“Это обычные, милые люди, с душой и совестью, но это также особи, которых природа наделила повышенной агрессией в ситуации опасности и самозащиты, это нужно, чтобы защитить себя, близких и популяцию. Я бы сказала, что это те мальчики и девочки, кто в школе кидался на тех, кто обзывается, с кулаками вместо того, чтобы плакать и жаться к стенке, при это сами миротворцы агрессии первыми не проявляют. И плохо придется тому нарциссу, кто заранее не вычислил в милой и доброй жертве миротворца, потому что в этот день манипулятор в кои-то веки вытащил в казино свой чёрный билет”.

Примерно в том же русле рассуждает Червонная Королева:

“В бою со своим «учителем» я убедилась, что нет ничего сильнее правды. Когда ты честен, открыт, тебе нечего скрывать и нечего бояться – никто тебя не потопит и не

запачкает. Он будет есть своё говно сам”.

Тезисы на посошок

– **Наведите порядок в голове.** Разберитесь, что такое любовь. В первую очередь, уясните, что это чувство ВСЕГДА конструктивно, ВСЕГДА базируется на принципах равноправия партнеров и не ущемляет ничьих интересов. Любовь не заставляет страдать и болеть. Все страдания «правильной» любви заключаются в желании поскорее увидеть любимого человека и стремлении к близости с ним. Но это ни в коем случае не страдание от преднамеренной жестокости, и тем более, не систематическое страдание!

Зависимость и созависимость, панический страх потерять – это тоже не любовь. Принесение себя в жертву и растворение в человеке – и это не любовь. Постоянный трезвон, тотальная ревность, миллион алых роз и ползание на коленях на виду у зевак – это стремление установить над вами контроль, а вовсе не страстная любовь.

Шлите всех подальше с ложными представлениями о романтике. Не позволяйте втереть себе очки. Игнорируйте восторженное пицание окружающих о том, как ваш новый знакомец невероятно романтичен со своими двадцатью звонками и тридцатью СМС-ками за день. С большой долей вероятности, самым безжалостным образом с вами обойдется тот, кто застилает ваше ложе лепестками белых роз и целует пяточки. «Настоящую нежность не спутаешь/Ни с чем. И она тиха, – пишет Ахматова. Вот точно.

Психотерапевт Михаил Литвак утверждает, что по одному тому, как человек признается в своих чувствах, можно многое о нем сказать. И разбирает три варианта объяснений в любви.

«1. Я люблю тебя! Я без тебя пропаду. Узнав тебя, я понял, что мир прекрасен. Ты озарила мою темную душу! Выходи за меня замуж!»

2. «Я тебя люблю. Я тебе звезды с неба достану. Будешь как сыр в масле кататься! Выходи за меня замуж!» (При этом он осыпает вас цветами, делает подарки, удовлетворяет все желания.)

3. «Я тебя люблю. В мире все так непросто. Поддерживая друг друга, мы смогли бы вместе пойти по жизни. Выходи за меня замуж!»

Первое объяснение – объяснение алкоголика. Гарантия – 100 %. Второе – тоже, но вероятность 50–60 %. Остальные 50–40 % приходятся на тиранов. И лишь последнее предложение заслуживает серьезного рассмотрения».

– **Откажитесь от мысли «перевоспитать» человека.** Это невозможно. Берите только готовый продукт. Никаких полуфабрикатов! Это еще одна мысль Литвака.

– **Не ищите скрытых сокровищ в заведомо убогих душах.**

– **Считайте себя достойными исключительно взаимных чувств.** Не соглашайтесь на меньшее. Не давайте меньшее и сами.

– **Не ждите, когда вас полюбят.** Это происходит либо очень скоро, либо никогда.

– **Не пытайтесь заслужить любовь.** Вы достойны ее по определению. Независимо от вашего возраста, веса, размера груди (обхвата бицепса), привлекательности, социального статуса. Работайте над адекватной самооценкой.

– **Бегите от тех, кто ищет «чистую нежную душу, способную возродить».** Нормальный человек не умирает при жизни, чтобы нуждаться в возрождении. Нормальный

человек возрождается сам, лишь опираясь на близких, а не перекладывая на них эту задачу.

– **Не судите всех своими нравственными категориями.** Как видим, эта привычка служит дурную службу попавшим в перверзные отношения.

– **Искорените в себе преступный оптимизм.** Не все проблемы можно решить, не со всеми людьми можно обрести гармонию. И не ваша в том вина.

– **Сохраняйте независимость.** Стройте свою жизнь так, чтобы в любой момент у вас было достаточно сил (средств, поддержки близких и т. д.), чтобы разорвать деструктивные отношения.

– **Имейте жизненный план.** Знайте свои цели и не отказывайтесь от них – тем более, под нажимом со стороны. Не плывите по течению. Время от времени останавливайтесь, чтобы понять, куда вас несет.

Вместо заключения. Они среди нас, или Мы где-то встречались...

*Хожу одна по людным
И суетным местам
И синеглазых мальчиков
Встречаю тут и там.*

(Жанна Агузарова)

Пока эта книга создавалась, ее прочитало не меньше двадцати человек. Среди них были мужчины и женщины, бывшие и настоящие жертвы хищников, а также те, кто считал, что никогда в жизни не сталкивался с ними.

Парадокс, но как раз те, кто сильно пострадал от перверзников, сочли, что книга... не о них. Эти, без сомнения, жертвы говорили примерно следующее: «Не, мой все же был не таким подонком. Он сломал мне всего два ребра, а не три, как тут некоторым». Или: «Думаешь, у меня с NN было это самое? Он же только замахивался на меня, но не бил, а если оскорблял, то всегда просил прощения». Или: «Просто у моего работа такая – припирять людей к стенке и выворачивать им душу наизнанку. Вот он иногда и не успевал переключиться».

Поразил и самообман ныне действующих жертв. Стоило перверзнику достать из кармана кусочек сахарку, как они моментально «забывали» о фактах насилия, которые еще вчера вызывали у них негодование и боль. «Нельзя так взъедаться на человека только из-за того, что он потерял симку с моим телефоном, – оправдывала передо мной поведение перверзника одна из жертв. – И эту девку не он привез, а его брат, специально чтобы досадить мне, так как видел, что NN в меня влюблен».

Слушать это было грустно. Я попробовала «освежить» память моей собеседницы: «А то, что он выклянчил у тебя свидание, а потом сам на него не явился – этого не было? А о том, что он выставил тебя с вещами в два часа ночи в чужом городе, забыла? А то, что ты уже три месяца плачешь и болеешь – это тоже не считается? Если такая забывчивая – записывай».

После подобных диалогов понимаешь, почему хищники не ощущают недостатка в жертвах. Да потому, что очень многие готовы играть с ними в эти игры. Отказываясь при этом признавать себя жертвами и руками-ногами отбиваясь от информации, способной разрушить иллюзорный мир их «любви».

Меня, кстати, отговаривали писать эту книгу. Уверяли, что бесполезно. Мол, в чужих историях читатели не увидят параллелей со своими, а если и увидят, то все равно не уйдут от своих обаятельных и харизматичных мучителей. Что ж, это их выбор, их судьба. Мое дело – предупредить об опасности и уповать на то, что имеющий уши да услышит.

...Другая часть моих добровольных читчиков вообще отказалась признать то, что проблема существует. И это несмотря на то, что книга просто пестрит страшными картинками из жизни, а тема насилия и деструктивных отношений всесторонне исследуется, по меньшей мере, на протяжении века. Как тут не вспомнить Роберта Хэйра, который как-то предложил научному журналу статью с электроэнцефалограммами агрессоров. Редактор вернул текст со словами: «Эти электроэнцефалограммы не могли быть получены от реальных людей». Тем не менее, это были электроэнцефалограммы реальных психопатов!

Хищники существуют, но мы почему-то упорно не хотим этого признавать. Поэтому примерно треть аудитории отреагировала на прочитанное так: «Ужас-ужас. Где они только

их находят? Я вот ни разу таких уродов не встречал(а)».

Ой ли? Если учесть, что двуногие хищники составляют 4–5 % человечества, то нет никаких сомнений, что вы их встречали, но просто не отфиксировали, что это они. Многих из нас куснули походя, и мы, пережив недоумение и непродолжительную боль, со временем попросту забыли о них. И уж как минимум, каждый из нас слышал о таких людях. Или наблюдал их проделки со стороны, посмеиваясь, а то и откровенно потешаясь, как графиня Ростопчина, над «глупыми» жертвами. Это мог быть:

– **ваш знакомый по вузу, который крутил роман одновременно с тремя вашими сокурсницами**, две из которых были лучшими подругами. При этом с помощью «массовки» он обеспечивал мощную «информационную поддержку» кампании, благодаря которой над девушками за их спиной смеялся всяк, кому не лень, а ваш «герой» красовался в образе невероятно востребованного и утомленного женским вниманием парня. Итог «потехи»: одну «пассию» отчислили, вторая загремела на аборт, после которого не иначе как с горя выскочила замуж за алкаша. А третья после ряда абортотворений стала женой вашего «мачо». Но вскоре перестала ею быть. И где она сейчас – никому неизвестно. А наш «герой» – вот он, в соцсетях, гладкий и улыбающийся, с кучей «френдов».

– **трогательно влюбленный в вашу приятельницу юноша, который три месяца носил ее на руках** (в буквальном смысле!), а потом вдруг ни с того, ни с сего поставил на землю и безжалостно объявил о разрыве, отказавшись назвать причины. Красивая, умная и тонко чувствующая девушка десять лет шарахалась от мужчин, мучаясь несуществующей виной и сознанием собственной ущербности.

– **коллега другой вашей знакомой**, полгода бросавший на нее страстные взоры, а потом, наконец, пригласивший ее прогуляться, и после шестичасового общения «на одной волне», со стихами и откровениями, философски изрекший: «Вижу, что нравлюсь тебе. А ты мне, к сожалению, нет. И никогда не нравилась».

– **шеф вашего родственника, назвавший сотрудников «картриджами»**, которые следует выбрасывать по мере выработки, и коварно уволивший свою заместительницу и по совместительству невесту.

– **любовник вашей одноклассницы**, который прожужжал ей все уши о желании заиметь от нее «не менее трех деток», и обругавший ее окотившейся вагиной, едва она забеременела,

– **главврач одной из поликлиник**, которая на интервью осыпала вас комплиментами и потчевала печеньем, а едва за вами закрылась дверь, позвонила вашему начальнику с требованием лишить вас гонорара из-за вашего вопиющего непрофессионализма. А потом, не удовлетворившись этим, в течение месяца названивала в департамент, жалуясь и на вас, и на вашего начальника, требуя закрыть ваше издание, а вам самой выдать «волчий билет».

– **муж вашей знакомой, который живет в ее квартире и за ее счет**, а за каждую прогулку с общим ребенком требует оплаты по таксе няни. И который параллельно навещал другую женщину, одевался и отдыхал за ее счет, при этом брал с нее деньги даже за купленный батон и бросил ее, когда она вернулась из роддома с ребенком от него,

– **кандидат наук, крупная специалистка, скажем, по Фету**, которая в свое время попросила у подруги почитать вступительное сочинение и незаметно пририсовала к паре букв закорючки. В результате, девушка не набрала проходного балла.

– **ваша коллега**, которая...

– **ваш сосед**, который...

– директор домоуправляющей компании, который...

– депутат Городской Думы, который...

Словом, каждый из нас так или иначе с ними сталкивался.

Кроме того, надо принимать во внимание и разную выраженность деструктивных черт. Вашего вечно всем недовольного, брюзжаще-язвительного полуальфонса-мужа можно поставить на нулевую отметку шкалы хищников – как пассивно-агрессивного типа. На пятидесятой отметке разместится, например, садист-психопат Пол Бернардо, а на сотой – разрушитель всех времен и народов Гитлер. Но все они – и смертоносные тираны, и мелкотравчатые мерзавцы – будут одного поля ягодами. Разница – пожалуй, лишь в количестве жертв и масштабах разрушений. У кого-то это будут умершая нестарой жена, с десяток «кинутых» друзей и ребенок с поломанной психикой. У другого – миллионы отправленных в газовые камеры людей.

К сожалению, повсеместная распространенность насилия искривила мозги многих из нас и стала чуть ли не нормой жизни. Девушка на одном из Интернет-форумов доказывала мне, что слова «Я твоему коту башку сверну» не являются угрозой – «просто муж вспылал из-за усталости». Другой участник дискуссии ратовал за семейные стычки с взаимными оскорблениями и даже рукоприкладством, как путь к «более страстным поцелуям». Что с нами происходит? Почему мы перестали считать насилие насилием? Почему считаем допустимым терпеть жестокость по отношению к себе и быть жестокими самим?

Последствия такого попустительства более драматичны, чем можно себе представить. Наша терпимость ко злу и готовность его оправдывать льют воду на мельницы хищников. Четыре процента недолудей вольготно расхаживает среди нас, высматривая добычу пожирнее и обзаводясь подражателями, которые считают, что быть жестоким равно быть сильным. Быть крутым. Быть хозяином жизни.

Сами же агрессоры расценивают свое хищничество как... священную миссию. Дескать, природа создала их как «санитаров» человеческих «джунглей». И мы прислушиваемся к подобным сентенциям, не видя почему-то, что за ними стоит непомерно раздутое нарциссическое самомнение. Тогда как куда более здоровой мне кажется мысль о том, что человеческое сообщество не джунгли, а добрый и чувствительный человек не больная косуля, подлежащая уничтожению.

Исследователи с тревогой отмечают: на планете становится все больше людей с «душевной недостаточностью». И это чревато глобальными последствиями для всего человечества. Хищники разбивают наши сердца и калечат тела, опустошают наши счета в банке, сводят на нет наши достижения, сталкивают между собой народы, разрушают мир на Земле.

Но ограничить рост популяции хищников – в наших силах. Давайте перестанем их кормить! Своим невежеством, легковерием и наивным всепрощением. Своей любовью, терпением и страхом. Пусть умрут с голоду или перегрызут себя сами, оставив нам наш мир с его искренними чувствами, чистыми помыслами, вдохновением, красотой и созиданием. Да пребудет с нами сила.