

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

ТАНЯ ТАНК

«ЗАЧЕМ Я ИГРАЮ? ПОТОМУ ЧТО МОГУ. НО ИГРА НЕ САМОЦЕЛЬ. НА САМОМ ДЕЛЕ МЫ ЖАЖДЕМ ДРУГОГО – ШНЫРЯТЬ ВО ТЬМЕ, ВЫИСКИВАЯ СВЕЖЕЕ МЯСО. НО НАМ СТРАШНО, МЫ БОИМСЯ НАКАЗАНИЯ, ПОЭТОМУ КУДА КАК ПРОЩЕ ВЫСТРОИТЬ НУЖНУЮ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ И МЕСЯЦАМИ ИЗДЕВАТЬСЯ НАД НЕСЧАСТНЫМ ВЛЮБЛЕННЫМ И ОДУРАЧЕННЫМ СУЩЕСТВОМ».

ИЗ ПРИЗНАНИЯ ЗНАКОМОГО СОЦИОПАТА

БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ

СТРАШНАЯ
КНИГА

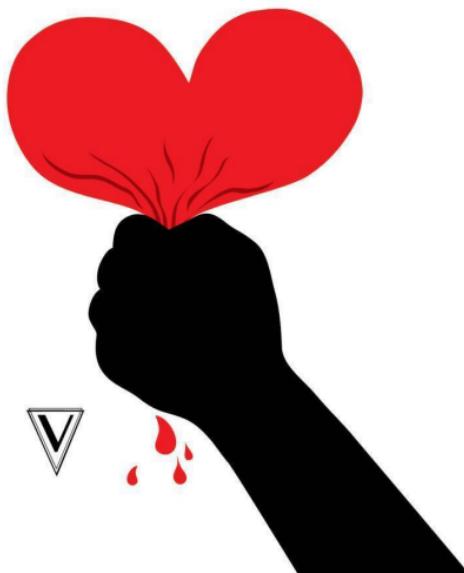
О РОКОВЫХ —
И НЕОТРАЗИМЫХ

#АБЬЮЗ

#НАРЦИСС

#ПСИХОПАТ

#КРУГАМИ_АДА



Таня Танк

Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых

Серия «Научпоп-Psychology»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23792153

Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых: ACT;

Москва; 2017

ISBN 978-5-17-112722-0

Аннотация

Ваши отношения начинались как в сказке, любовь была взаимной, планы – радужными, а счастье – безбрежным. Вы были для него музой, идеалом и одной на миллион. Но вскоре стали «какой-то не такой», «ничем не лучше, чем другие», начали «выносить мозг» и «торопить события»... Что случилось с лучшим в мире человеком? Почему его отношение к вам так переменчиво, непредсказуемо и... жестоко? Почему он то клянется в любви, то объявляет о расставании, но так и не оставляет вас в покое?

Знакомые вопросы? Исчерпывающие ответы на них вы найдете в книге Тани Танк, ведущей рейтингового блога о деструктивных отношениях. Сегодня мы представляем вам улучшенную и дополненную версию ее популярной электронной

книги, благодаря которой десятки тысяч читателей воскликнули: «Эврика! Теперь-то все понятно! И я знаю, что делать и кто виноват».

Содержание

Предисловие к первому изданию	6
Введение. Почему это так страшно	10
Круг первый. Разведка	28
Круг второй. Обольщение	47
Конец ознакомительного фрагмента.	114

Таня Танк

Бойся, я с тобой.

Страшная книга о роковых и неотразимых

© Таня Танк, текст, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

«...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, «Анатомия человеческой деструктивности»

Предисловие к первому изданию

С момента выхода популярной электронной версии моей книги прошло почти три года. За это время у меня в руках сосредоточился бесценный исследовательский материал – сотни историй абьюза, благодаря чему мое представление о деструктивных людях существенно расширилось. В этой, переработанной, версии я хотела бы поделиться с вами своими новыми наблюдениями и открытиями, которые были бы невозможны без вашего участия и помощи. Из-за обилия материала я по совету издателя решила выпустить новую версию книги тремя отдельными томами, которые все вместе образуют трилогию «Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых».

В новой книге мы рассмотрим не только нарциссов и социопатов, как в первой версии, но и агрессоров других типажей. Я не ставлю перед собой задачу писать именно о «настоящих» первверзных нарциссах. В представлении некоторых это какой-то особый, самый страшный типаж агрессора. На самом деле извращенно-самовлюбленное поведение (а некоторые переводят *perverte narcissist* как «извращенно самовлюбленный человек») демонстрируют все деструктивные люди, а агрессивные и манипулятивные тактики очень схожи, и в том или ином наборе их использует мучитель любого типажа.

Поэтому я не выделяю более и менее страшных деструктивных людей. Те, кто пережил отношения с хищниками разных типов, наверно, согласятся, что нарцисс ничем не «лучше» социопата, а параноид – нарцисса. Тем более часто они являются обладателями сразу нескольких расстройств личности. Поэтому не так уж и важно, нарцисс ваш мучитель или параноид. Суть примерно одна.

В книге я буду использовать слова агрессор, хищник, нарцисс, психопат, абызэр, манипулятор, мучитель, неотразимый, роковой. В этом контексте все они – синонимы понятия «деструктивный человек».

Моя книга адресована в первую очередь женщинам, но думаю, она будет полезна и мужчинам, пострадавшим как от женского, так и от мужского насилия. Я не обеляю хищниц и не отрицаю существование женского абызера. Есть мнение, что он в чем-то более страшен, чем мужской, поскольку психопатки-матери необратимо калечат души своих детей, «поставляя» в жизнь свежие партии деструктивных людей.

Хочу подчеркнуть: цель моей работы – не разжигание ненависти к людям с расстройствами личности. Я негативно отношусь к призывам оградить их от общества, «чирировать» и к прочему в том же духе. Мои усилия сосредоточены на том, чтобы помочь нормальным людям сохранить человечность, обеспечив при этом свою безопасность. Перевоспитать деструктивных людей невозможно, борясь с ними и мстить им – бессмысленно. Поэтому я хочу, чтобы вы на-

учились распознавать их как можно раньше и удалять их из своей жизни, не дожидаясь драматичного развития событий.

Для удобства новичков я снабдила книгу словариком, который назвала «Азбукой абьюза». В ней вы найдете разъяснение терминов, выделенных в тексте курсивом, и некоторых других понятий. Надеюсь, это сделает ваше чтение более удобным и познавательным.

И прежде чем перейти к нашему долгому и серьезному разговору, я хочу поблагодарить моих ближайших сподвижниц: организаторов тематических групп Алису Сергееву (ВКонтакте) и Яну Гирчак (на Facebook), психоаналитика Анну Вишневскую, психолога и блогера Наталью Шашкову (в Живом Журнале – *femina_vita*), адвоката-консультанта нашей группы в ВКонтакте Альбину Ахметчину.

Читательницы Виолетта и Юлия прочитали черновик этой книги и своими цennыми подсказками помогли мне улучшить ее. Благодарю и тех, кто присыпал мне переводы из интересных зарубежных источников, ссылки на полезные книги и статьи – в первую очередь, Екатерину Тарасову, мою коллегу по проекту «Бета-ридеры Тарасова и Танк» и блогера Нину Чеботареву (в Живом Журнале – *sirin_from_shrm*).

Также я хочу сказать спасибо переводчицам моей книги, имена которых раскрою в свое время. Это наши бывшие соотечественницы, уже много лет живущие в европейских странах.

И, конечно, низкий поклон Татьяне Керим-Заде, перевод-

чице, лидеру фемдвижения в России, в блогосфере известной как *accion_positiva*. Ее знаменитая статья «Gaslight, или Подруге, оказавшейся в непростой ситуации» стала эврикой для многих из нас. С нее начался и мой путь в этой теме.

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 сътость победы. У ястреба, который когтит пойманную птицу, такие бывают глаза.

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

Иван Тургенев, «Вешние воды»

«Прекрасный принц орудует на глазах мужа/парня, но так тонко, что он ничего не может предъявить, злится, срывается

и моментально проигрывает на контрасте с великолдушим всепонимающим соперником. Подстройка на грани фантастики, ты попадаешь в ваш персональный мир, он шнурет твои ботинки, стоя на коленях, розы, интерес к твоей жизни, фантастические ночи. А когда предыдущие отношения разрушены, чтобы дать дорогу новым, принц исчезает, не берет телефон, и когда я все-таки дозваниваюсь, он 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 блог и изучал меня, – невозможно».

История из Интернета

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

Михаил Лермонтов, «Княгиня Лиговская»

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

Франц Феликс Пфеффер фон Заломон,obergruppenfuehrer

штурмовых отрядов СА

«Она может сказать: «Я не могу без тебя». А через пару дней: «У нас ничего не получится. Я не вижу смысла». А через какое-то время опять: «Я по тебе очень 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 нет. У меня уже не раз были мысли о суициде, ведь я не вижу с собой рядом больше никого, кроме этой девушки. Как так можно – скучать, признаваться в любви и в то же время отвергать, отталкивать меня и говорить, что мы не подходим друг другу?! Помогите мне, иначе я скоро повешусь...»

История из Интернета

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

Из признания знакомого соционата

...Пока остановимся. И так очевидно, к какому финалу приводит тесное общение с деструктивным человеком и что

более оптимистичные расклады в принципе невозможны. Полная дезориентация и душевная опустошенность, в хлам убитая самооценка, тотальное крушение планов, разорванные связи с близкими, банкротство, тяжелая болезнь и даже смерть – вот та страшная цена, которую рано или поздно платит каждый, павший жертвой чар роковой личности и вовремя не выбравшийся из трясины.

Вопреки стереотипам неотразимый далеко не всегда является в образе женщины вамп или импозантного плейбоя. Чудовище может приблизиться к вам в маске смешной девчонки, рассеянного с улицы Бассейной, вечного странника, проклятого поэта, «внесистемного» человека... У них тысячи масок.

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

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

Мы почему-то до последнего готовы выступать их адво-

катами и считать Печорина – остро чувствующим, но не понятым косным обществом «лишним человеком», виконта де Вальмона – распутником, раскаявшимся под влиянием высоконравственной женщины, Долохова – дерзким, эпатажным, но все же не бессердечным. (Как же! Ведь он же обронил как-то, что любит старушку-мать и горбатую сестру. А раз сказал – значит, и правда любит!)

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

Третья наша ошибка (и, пожалуй, вина) – в том, что мы совсем мало сочувствуем жертвам хищников. Или даже не сочувствуем вовсе. Почему-то эти люди вызывают у нас как минимум легкое презрение. Мы посмеиваемся над «наивностью» княжны Мери («нафантазировала себе какую-то любовь!»), многолетним терпением Галины Зиловой («не нужно было позволять вытирать об себя ноги»), «простотой» и доверчивостью Ларисы Огудаловой, «слабоволием» Дмитрия Санина. Мы считаем, что Долохов преподал Николаю Ростову хоть и жестокий, но отличный жизненный урок («не будет в карты играть!»), а Печорин – поставил на место «посредственность» Грушницкого. Выходит так, что мы находим тысячу объяснений и оправданий поведению агрессора, а жертву припечатываем фразами типа «ты сама во всем виновата», «кем надо быть, чтобы такое терпеть» и «разве мож-

но было быть такой наивной?». То есть мы отчасти жестоки.

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

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

«Большинство из них не выделяется из толпы и легко скрывается за маской здравомыслия. Им удается безнаказанно разрушать жизни людей вокруг себя частично из-за их секретной природы, а также из-за нашей иллюзии, что их легко обнаружить, – пишет американский психиатр Харви Клекли в книге «Маска здравомыслия». – В битве психопата за место под

¹ Перевод Э. М. Телятниковой.

солнцем будут жертвы. И в большинстве своем это будут не противники, а те, кто ошибочно сочли себя друзьями, возлюбленными или близкими... или даже просто случайные попутчики. Это социальные хищники, которые очаровывают, используют людей в собственных целях и безжалостно пробивают себе дорогу, оставляя за собой след из разбитых сердец, несбывшихся надежд и пустых кошельков. Начисто лишенные совести и сочувствия, они берут, что хотят, и делают, что нравится, нарушая при этом общественные нормы и правила без малейшего чувства вины или сожаления. Их ошарашенные жертвы в отчаянии спрашивают: «Кто эти люди?», «Что сделало их такими?», «Как защитить себя?».

Он выберет вас, обезоружит словами и подавит своим присутствием. Он будет радовать вас своими мудрыми планами. С ним вы хорошо проведете время, правда, вам за все придется платить. Он будет обманывать с улыбкой на лице и приводить в ужас одним лишь взглядом. И когда вы перестанете его интересовать, он опустошит вас и надолго лишит равновесия и чувства собственного достоинства. Вы станете намного печальнее, но не намного умнее и еще долго будете думать о том, что произошло и в чем была ваша ошибка».

Помимо преступного оптимизма многие из нас подвержены так называемому *магическому мышлению*. Если по-простому, то мы полагаем: зло не приходит в нашу жизнь слу-

чайно, его надо «заслужить», «притянуть». А если мы в целом хорошие и добрые, живем честно, то зла мы не «заслужили» и ничего плохого с нами не случится. А с кем случается – это значит с ним что-то не так.

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

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

Но в чем же загадка жестокой магии роковых личностей? Зачем они нас обманывают? С какой целью так больно дергают за тончайшие струны души, играя лучшими нашими чувствами? Чего ради безжалостно бьют нас по ахиллесовым пята姆, которые определяют как никто другой? Ведают ли они,

что творят? Что у них в сердце и можно ли подобрать к нему ключ? Вот какие вопросы взрывают мозг человека, имевшего несчастье вовлечься в отношения с хищником, будь то любимый человек, друг, коллега, начальник или соседка.

Если вкратце, то ответы таковы:

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

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

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

Американский психолог Джо Наварро в своей книге «Dangerous Persons» («Опасные люди») выделяет четыре ти-

пажа агрессоров:

- нарциссы. Это люди с *нарциссическим расстройством личности* – виконт де Вальмон (Шодерло де Лакло, «Опасные связи»), Виктор Зилов (Александр Вампилов, «Утиная охота»), Иван Лаевский (Антон Чехов, «Дуэль»), Жорж Дюруа (Мопассан, «Милый друг»);
 - «чистые хищники». Это люди с *антисоциальным (диссоциальным) расстройством личности*. Они же *психопаты, соционопаты*. «Змеи в костюмах», по определению канадского психолога Роберта Хаэра, автора книги «Лишённые совести: пугающий мир психопатов». «Нерожденные души». Это Мария Полозова (Иван Тургенев, «Вешние воды»), маркиза де Мертей («Опасные связи»), Яго (Шекспир, «Отелло»), Патрик Бэйтмен (Брет Истон Эллис, «Американский психопат»);
 - параноиды. Это люди с *параноидным расстройством личности* – Рогожин (Федор Достоевский, «Идиот»), Мартин (Нэнси Прайс, «В постели с врагом»), Ипполит («Ирония судьбы, или С легким паром!»), Хитклиф (Эмили Бронте, «Грозовой перевал»);
 - эмоционально-нестабильные. Это люди с *пограничным расстройством личности* («пограничники») или, по другой классификации, с *эмоционально-неустойчивым расстройством личности* – Диана (Лопе де Вега, «Собака на сене»).
- Интересно, что другие исследователи могут именовать опасных людей иначе, но в них мы опять же узнаем соци-

опатов, нарциссов и пааноидов. Например, Роберт Грин в «48 законах власти»² предостерегает от контактов со следующими типами, а то «как бы не пришлось горько жалеть всю жизнь»:

– обидчивый и горделивый –

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

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

– болезненно-неуверенный –

«Этот человек похож на предыдущий тип, но не так сильно выражен и его труднее распознать. Его это хрупко, ощущение себя как личности – уязвимо, и если ему кажется, что его задевают или на него нападают, ему трудно будет сдержать боль и обиду. Он будет отвечать мелкими укусами до тех пор, пока вы не

² Перевод Е. Я. Мигуновой.

начнете их замечать. Обнаружив, что вы обидели такого человека, скройтесь из виду надолго. Держитесь от него подальше – иначе он закусает вас до смерти»;

– злопамятный змей –

«Обманутый или задетый, этот человек не выкажет внешнего гнева или обиды, он будет просчитывать и выжидать. Месть будет хладнокровной и меткой. Узнать этого человека можно по его расчетам и хитростям в самых разных областях жизни. Обычно он холоден и бесстрашен. Со змеем будьте вдвойне настороже. Если ненароком задели его – или добейте, или уберите из поля зрения»;

– мистер Подозрительный –

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

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

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

- смутное представление о своей личности, ощущение внутренней пустоты;
- неадекватная самооценка – у социопатов и параноидов она сильно завышена, у нарциссов и пограничников – скачет

от резко завышенной до резко заниженной;

- «альтернативная» эмпатия, т. е. неспособность или слабая способность к любви, дружбе, состраданию и прочим проявлениям духовно здоровой личности. Отсюда вытекает их бессердечность и мизантропия – ненависть и презрение к людям;
- манипулятивность, частично или полностью ими осознаваемая;
- неуемная потребность в контроле, т. е. утверждении своей власти. Без контроля нет агрессора.

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

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

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

...Чудовища? Исчадия ада? Что тут лукавить, соблазн на-

звать их так – и еще похуже – очень велик. Но не стоит думать, что хищникам очень уж радостно живется. Они обречены на бессмысленное, серое существование, лишенное самореализации, творчества, любви, дружбы, тепла. Пейзаж их душ незатейлив и мрачен – то ад извергающегося вулкана, то выжженная, засыпанная пеплом долина. Поэтому, пожалуй, им можно посочувствовать.

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

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

Пока не убедила? Возможно, с вашими сомнениями покончит голос с «той стороны баррикад». Вот что пишет в книге «Злоказненная самовлюбленность: нарциссизм пересмотренный» Сэм Вакнин³, на весь мир признавшийся в своем нарциссизме:

«Могли ли вы противостоять проливному обаянию, язвительному интеллекту, детскому лицу, «потребности быть защищённым», виду «никто не понимает меня»?

³ Перевод А. Степанцова и Ю. Шутова.

Когда-нибудь вы задавались вопросом, почему Оно унижает и затем впадает в сахарное шоу невыносимой сентиментальности?

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

Чуяли ли вы, что Оно было пустышкой – даже несмотря на 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? Чего вы ищете и как убедить вас, что вы этого не получите?»

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

Но все же – не будьте беспечны. Даже если считать, что психопатов среди нас 4 %, вероятность повстречаться с кем-

то из них на узкой тропинке довольна велика. Ведь они настоящие многостаночники, «ведут» параллельно несколько жертв, закидывая наживку везде, где только можно. И так всю жизнь! А теперь представьте, как при таком «интенсиве» стремительно возрастают ваши шансы стать объектом их недоброго интереса...

Даже если психопат – вы сами.

Партитура для жестокого романса

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

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

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

Круг третий. Пробы пера. Малозаметные для жертвы проверки, насколько хорошо она охмурена. Цель: определение готовности «клиента» к Ледяному душу – этапу, утверждающему власть хищника.

Круг 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.

Круг пятый. Закручивание гаек. Чередование Оттепелей и Ледяных душей. Цель: удержание жертвы на условиях хищника и постепенный слом ее личности.

Круг шестой. Соковыжималка. Безжалостная всесторонняя эксплуатация жертвы. Цель: максимально возможный «отжор» ресурсов.

Круг седьмой. Утилизация. Избавление от «отработанного материала» – жертвы, потерявшей ресурсность. Цель – переход на новые «пастбища».

Круг восьмой. Генеральная уборка. Цель: сохранение или восстановление в глазах общественности собственного безупречного (или хотя бы сносного) имиджа.

Круг девятый. Пляска на костях. Разнообразная и изощренная месть, преследование (сталкинг), травля. Используется, если жертва проявила непокорность, перешла в наступление, или же просто для развлечения хищника. Цель: усмирить «болтливую», «неадекватную» и «обнаглевшую» жертву, дискредитировать ее, уничтожить морально, а иногда – и физически, в том числе и подтолкнув к самоубийству.

Круг десятый. На бис. Цель: возвращение жертвы, восстановившей ресурсность после Утилизации. И (или) возвращение жертвы, которая сбежала раньше этапа Утилизации и еще достаточно ресурсна. На бис исполняется для подтверждения агрессором своей власти над жертвой.

А теперь давайте посмотрим на хищника «в деле» и по-

дробно разберем каждый из этапов деструктивного сценария.

Круг первый. Разведка

Как вас пробуют на зуб в виртуале. Люди из прошлого, преданные поклонники и тайно влюбленные. Разведка боем. Разведка через окружение. Когда жертвы поступают «самотеком». Таланты и поклонники. «Заверните это немедленно!» Блестящий выбор нарцисса. У кого «любовь – раба богатства и успеха». Чему завидует хищник. Кого ищет садист. Выбор социопата. Любители скромниц и сироток. По следам «подранка». Разведка ненавистью. «Картотека» хищника.

В ходе Разведки агрессор решает как минимум три задачи:

- определяет, насколько вы «съедобны» и по зубам ли ему такая пища;
- изучает ваши взгляды, ценности, прикидывает возможные уязвимые места. Эти знания помогают ему выстроить блестящую тактику Обольщения;
- втирается в ваш круг общения (реальный и виртуальный), исподволь готовя себе плацдарм для использования тактик «агрессия окружения» и «опосредованный контроль».

На этапе Разведки агрессор предстает перед вами в относительно безобидном обличье. Вы и не подозреваете, что ва-

ми уже перекусывают, когда ведете, например, «психотерапевтические» беседы с вечно мятущимся и (или) удрученным виртуальным френдом, которого ни разу не видели в реале. Он вываливает на вас свои проблемы, рассказывает о тотальной невезухе, лейтмотивом звучит непонятность миром и людьми. Вам исповедуются. У вас просят советов. Делают намеки, что именно вы помогаете ему выйти на новый личностный уровень. И, конечно, вам за это страшно признательны, неустанно благодарят и восхищаются вашими добродетелями, чуткостью, мудростью и так далее.

Ну да, собеседник может вскользь удивлять вас приступами дремучего пессимизма, презрения ко всему существу и ненависти к «хачам» и «педикам». Но вы пока не считаете это тревожными сигналами.

На этом этапе агрессор может поверять вам тайны своей личной жизни, и вы по его просьбе анализируете «сложные» личности неведомых вам женщин, которые «не понимают» вашего приятеля, «недостаточно чутки» к нему, «видят только себя». Параллельно вам сообщают, что вы «не такая», «уникальная», «единственная умная женщина в его окружении».

Общение, как правило, идет в рваном режиме. Сначала человек прилипает к вам и буквально вынуждает к интенсивной переписке или другим коммуникациям. Затем исчезает, после чего опять всплывает и по новому кругу обрушивает на вас свои «искания». Бывает, что он пропадает на годы,

после чего выпрыгивает как черт из табакерки и сразу приступает к Обольщению. Но бывает и так, что агрессор отваживается навсегда, потому как счел вас «несъедобной».

А вот как может выглядеть крадущийся хищник в реале. Первое время он нарезает около вас круги – пока наличном удалении. Но интерес с его стороны – с виду очень уважительный – заметно нарастает. Вы чувствуете, что этот человек явно выделяет вас среди других – даже если он не говорит вам комплиментов и не ухаживает.

Как правило, своего будущего мучителя мы давно, хоть и не близко, знаем и поэтому не ждем подвоха от этого «добродушного мишкы» или «умнички, красавчика, конфетки», как их нередко аттестует общественное мнение. Поэтому будьте особенно внимательны к коллегам, знакомцам по тематической тусовке, бывшим одногруппникам-одноклассникам, преданным поклонникам. Эти люди или фоново присутствуют в вашей жизни, или периодически всплывают «и просят свежих новостей», как пел Цой. Но часто они и сами весьма информированы, что вызывает у вас смутное удивление.

Истинная подоплека этого многолетнего знакомства-приятельства-поклонения становится понятна, когда вы сближаетесь с человеком. Оказывается, вас разведывали! Впоследствии вы можете узнать, что хищник систематически почитывал ваш блог, отслеживал вашу активность в соцсетях и шерстил френд-листы, следил за карьерой и личной жиз-

нью – в общем, собирая о вас информацию.

Конечно, не всякий дальний знакомый, проявляющий к вам интерес, непременно крадущийся хищник. Однако есть категории людей, к которым стоит отнестись с повышенной настороженностью. Это:

– «люди из прошлого»: всевозможные одноклассники, однокашники и одногруппники, не являющиеся вашими друзьями.

Можно только поражаться, как хищник десятилетиями наблюдает за теми, кто каким-то боком его волновал-задевал (своими успехами, достоинствами) еще в младших классах. Не раз и не два читательницам приходилось слышать от своих мучителей злорадные тирады типа: «Видел тут нашу мисс супер-пупер. Расплылась, как квашня. Торгует на рынке. А сколько было понтов в школе!»

«Я была очень удивлена, когда меня нашел в соцсетях бывший одноклассник, с которым мы не виделись 20 лет! – рассказывает читательница. – Это был надменный красивый мальчик, отличник, спортсмен и музыкант. Он мне нравился в младших классах. Но он относился ко мне насмешливо, больно подкалывал. А тут вдруг полились слова восхищения, большой интерес к моим достижениям, настойчивые предложения встретиться...»

«Мы с ним учились в параллельных классах, – рассказывает другая читательница. – Лет через 15 после

окончания школы он зафрендил меня в соцсетях. Я с трудом поняла, кто это, пока он сам не рассказал. Мол, я всегда ему нравилась своей серьезностью, начитанностью, а уж когда он услышал, как я декламировала Маяковского на школьном конкурсе чтецов, то понял, что я его судьба.

Мы встретились, и я удивилась, какой он милый и обаятельный. Я прямо не понимала, как могла не рассмотреть это сокровище еще в школе. И он тоже вздыхал насчет того, что мы потеряли столько лет, а могли бы уже нянчить кудрявых карапузов...

Сейчас мне трудно поверить, что вся эта романтика действительно была. Последующие полтора года прошли в аду»;

– «преданные поклонники», которые не охладевают к вам годами и даже десятилетиями и готовы «ждать вечность», или «добивающиеся» вас, но почему-то не особенно активно.

«Борис ухаживал за мной, когда я была разведена, а он женат. Я сразу сказала, что отношения с женатым для меня неприемлемы, он это вроде как понимал, и мы продолжали общаться по-приятельски. Он все время сожалел, что «не дождался» меня, поспешил жениться «не на той» и теперь повязан с ней двумя детьми... Так продолжалось два года, потом они переехали в другой город.

Прошло еще пять лет, и вдруг мне приходит телеграмма, что он летит ко мне на крыльях любви.

Приехав с букетом и конфетами, Борис рассказал, что так и не смог забыть меня, поэтому все-таки решил развестись и просить моей руки...

Мы поженились через два месяца. Я чувствовала себя очень счастливой. Я люблю и любима. И как любима! Мужчина добивался меня годами! А тут еще меня повысили на работе, и я готовила к защите важный проект... И вот накануне этой защиты, спустя три месяца после нашей свадьбы, он избил меня так, что я глаз раскрыть не могла. Со сломанными ребрами и сотрясением мозга я попала в больницу. Я плакала трое суток. А он стоял перед моей кроватью на коленях...

Я простила его. С тех пор прошло много лет. За это время он проехался по мне катком. Сейчас я никто. Я уже давно никто, и у меня нет никого и ничего...»

Важная подробность: впоследствии оказалось, что Борис вовсе не из-за любви к читательнице развелся с женой. Она сама ушла от него, поскольку с ней он проделывал все то же;

– «тайно влюбленные», т. е. люди, которых вы ни за что не заподозрили бы в нежных чувствах к вам, но которые вдруг объявляют, что любили вас долгие месяцы и годы.

«Знакомы были два года, виделись регулярно по работе. А потом ушла я в декрет и три года не виделись вообще. Потом еще год по работе пересекались. И вот позвал поговорить о жизни и за чашкой чая объявляет: «Я тебя люблю все шесть лет, что мы знакомы». Причем описывает, о чем мы говорили в редкие деловые встречи, как я выглядела, в каком

эмоциональном состоянии находилась. У меня чашка из рук выпала в ответ на этот монолог. Спрашиваю: «А отчего же ты молчал все это время?!» А он: «Я тогда был никто, только универ закончил, а теперь мне есть что тебе предложить». Царапнуло то, что человек, действительно желающий этой конкретной женщины, не выжидал бы. Раньше проявил бы себя, чувство свое. Но фишка ведь в том, что чувства не было! Было лишь желание меня получить».

Вот, кстати, важный признак, который должен вас насторожить: человек детально помнит связанные с вами события многолетней давности, когда вы сами забыли, какого цвета на вас было платье в тот вечер! И вы находите этому «логичное» объяснение: вы очень, очень ему дороги и он постоянен в своих привязанностях.

«Помнят всё! Все мелочи, все даты. Цвет одежды, серёжки, кольца. Где были, что говорила – дословно. Это просто сбивает с толку! Согласитесь: прошло 15–17 лет, а человек помнит о тебе всё. Это воспринимается как истинное чувство. Я на это и повелась».

Что еще может указать вам на то, что человек разведывает вас? Его осведомленность. Например, вы познакомились в Интернете, дали о себе минимум информации, а вскоре оказывается, что новому знакомцу известны ваши имя, фамилия, служебной список, последние проекты...

Либо вы давно не видели однокурсника или бывшего коллегу, встречаетесь – а он уже в курсе событий вашей жизни.

Вы удивляетесь, а он загадочно улыбается: мол, сорока на хвосте принесла. Обычно мы трактуем эту осведомленность как особое внимание к нашей персоне. А надо бы напрячься.

Иногда Разведка начинается с того, что будущий мучитель наводит мосты с вашим окружением.

«С месяц Виорела – гастарбайтера, которого я наняла ремонтировать мой дом с предоставлением проживания, – было особо не заметно. Я видела, что по утрам он читает Библию, что он играет с моей дочкой и ей это нравится. Мы с Виорелом за этот месяц связали пару слов – исключительно на рабочие темы. А вот с моей мамой он свел куда более близкое знакомство, и она рассказала ему обо мне очень многое: что я разведена, что занимаю такую-то должность, что после развода не встречалась с мужчинами.

Дошло уже до того, что мама стала делать мне замечания: мол, я слишком сухо общаюсь с Виорелом, его это может обидеть, а ведь он человек. И какой человек! Верующий, семьянин – в Молдавии у него жена и пятеро детей».

Бывает, что хищник проводит Разведку боем, совмещая ее с Обольщением и даже с Пробами пера. Обычно это случается, когда есть риск безвозвратно упустить трофей. Пример – поведение в электричке Гоги-Жоры из фильма «Москва слезам не верит». Гога с ходу ведет себя бесцеремонно. Сначала он в упор разглядывает незнакомую женщину, затем цепляется с псевдоискренним разговором, в ходе

которого ставит героине несколько «диагнозов» (мужа нет, по работе – не выше, чем мастер), потом неуместно переходит на «ты», навязывает себя в качестве провожатого.

В том же духе действовал в отношении своей будущей жены Консуэло автор «Маленького принца» Антуан де Сент-Экзюпери⁴:

«Брюнет, не выпуская моей руки, присел на корточки рядом с креслом, казалось, он с интересом изучает меня. Мне было неловко, я чувствовала себя смешной – чем-то вроде говорящей куклы. Мне казалось, что слова, которые я произношу, теряют смысл.

Его рука сжимала мой локоть, и я невольно чувствовала себя его жертвой, заточенной в этом бархатном кресле, из которого невозможно сбежать. Он продолжал задавать мне вопросы. Заставлял меня отвечать. Мне больше не хотелось быть объектом его внимания, я чувствовала себя глупо, но что-то не позволяло мне уйти. Снова попытавшись высвободиться из кресла, я мягко сказала:

– Я ухожу.

Своими огромными ручищами он загородил мне путь и настоял, чтобы я села рядом с ним в кресло второго пилота. Мы летели над равнинами, над водой. Нутро мое бунтовало. Я чувствовала, что бледнею, начала глубоко дышать. Он нарочно делал крены, чтобы попугать.

⁴ Консуэло Сандовал, «Воспоминания розы», перевод Н. Морозовой.

Он положил мне руки на колени и подставил щеку:

– Вы не хотите меня поцеловать?

– Месье де Сент-Экзюпери, вы должны знать, что в моей стране люди целуют только тех, кого любят, и только если они знакомы достаточно долго.

– Поцелуйте меня, или я вас утоплю, – сказал он, делая вид, что направляет самолет прямиком в море.

Я задохнулась от гнева.

– Так вот как вы заставляете женщин целовать вас? – спросила я его. – Со мной этот номер не пройдет. Мне надоело летать. Сделайте мне приятное – посадите самолет.

– Ой! Мы падаем!

– Все равно.

Тогда он взглянул на меня, зафиксировал ручку и произнес:

– Я знаю, вы не хотите меня поцеловать, потому что я слишком уродлив.

Я увидела, как жемчужины слезинок из его глаз закапали на галстук, и мое сердце растаяло от нежности. Я неловко перегнулась и поцеловала его. В ответ он начал неистово целовать меня, и так мы летели минуты две-три.

– Вовсе вы не урод! Но вы слишком сильный для меня. Вы делаете мне больно. Кусаете меня, пожираете, а не целуете. Я хочу сейчас же спуститься на землю.

– Извините, я не слишком хорошо знаю женщин. Я люблю вас, потому что вы ребенок и вам страшно.

– В конце концов вы сделали мне больно! Вы

сумасшедший.

– Это только так кажется. Я делаю то, что хочу, даже если это причиняет мне боль.

Он порывисто сжал мои руки:

– Какие маленькие ручки! Ручки ребенка! Отдайте мне их навсегда!

– Но я не хочу оставаться безруким инвалидом!

– Глупенькая! Я прошу вас выйти за меня замуж. Мне нравятся ваши ручки. Я хочу, чтобы они принадлежали только мне.

– Послушайте, мы знакомы всего несколько часов!

– Вот увидите, вы еще выйдете за меня замуж».

Иногда случается, что хищник действует без Разведки – например, когда трофей сам падает ему на голову. Особенно часто это бывает с социопатами, грандиозными нарциссами или мнимо ничтожными в фазе *грандиозности*⁵. Зажигает ли такой грандиозный в клубе, читает ли лекцию в вузе, «лабает» ли блюз на квартирнике – он вызывающе, невозможно крут. Этот формат я называю «А ну скорей любите нас, вам крупно повезло». К таким грандиозам большинство жертв поступает «самотеком» – в виде восхищенных поклонниц. А дальше им только остается рассортировать «новые поступления».

Но ситуация может быть и с точностью до наоборот. Та-

⁵ О типах деструктивных людей я расскажу в следующей книге, но уже сейчас достаточно подробную информацию о них вы можете почерпнуть в моем вебинаре «Те же нарцы, только в профиль: какими бывают деструктивные люди».

лант – вы, а хищник – ваш поклонник. Примерно так «погорбатала» с Достоевским бесконечно восхищенная его лекциями Аполлинария Суслова, от воспоминаний о связи с которой он вздрагивал до конца жизни. Примерно так же охомутала Чайковского студентка консерватории Антонина Милюкова, которая прислала ему любовное письмо, а потом вломилась в его квартиру, потребовав жениться на ней.

Некоторые агрессоры могут кинуться в бой и без Разведки. Например, пограничники с их всплесками идеализаций, социопаты типажа *Безрассудный*, увидевшие новую «игрушку» и возжелавшие ее «вотпрямщас». Так ведет себя Пер Гюнт (Генрик Ибсен, «Пер Гюнт»), встретив Сольвейг, Анатоль Курагин – впервые увидев Наташу Ростову.

Что касается осторожных пааноидов, взыскательных нарциссов, хитроумных социопатов других типажей, то они обычно не торопятся, сканируя потенциальную жертву.

«Я иной раз поражалась его осведомленности. Он пытался обаять каждого и выпытать что-то личное. Так, про запас. Меня удивило, что в соцсетях он постоянно заходил на странички тех, кого в его жизни след простыл лет так пять назад. Потом выяснилось, что у него аккаунты во всех соцсетях, большинство – фейковые, одни – мужские, другие – женские. Он активно френдил людей и вступал в переписку».

«Когда мы начали общаться ближе, Николай рассказал, что все эти месяцы собирал обо мне

информацию. Он узнал, откуда я появилась в городе, 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 подходящим объектом и готовил операцию по захвату. Там, где, на мой взгляд, должны были быть чувства, я обнаружила продуманность и наличие стратегии».

Наверно, вам интересно, почему роковой остановился именно на вас? Между предпочтениями разных хищников очень много общего, но могут быть незначительные нюансы.

«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-тrophей, чья основная психологическая роль заключается в том, чтобы поддерживать нарциссизм субъекта, вызывая зависть окружающих», – считает английский психиатр, автор книги «Нарциссизм» Джереми Холмс.

«Представление нарциссической личности о себе требует, чтобы его объект любви был также идеализирован окружающими, – считает и

американский психоаналитик Сэнди Хотчкис, автор книги «Адская паутина. Как выжить в мире нарциссизма»⁶. – 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».

Исключительно жены с громкими фамилиями интересовали и Сергея Есенина. Его друг Анатолий Мариенгоф пишет в «Романе без вранья»:

«Когда-то Есенин хотел жениться на дочери Шаляпина, рыженькой веснушчатой дурнушке. Потом Айседора Дункан. И всё для биографии. Есенин – Шаляпина! Есенин – Дункан! Есенин – Толстая! А для счастья?»

Агрессоров влекут носители лучших человеческих качеств.

«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»⁷. Агрессоры будто стараются завладеть хоть частью этой жизненной силы. Блага –

⁶ Перевод В. Мершавки.

⁷ Перевод Т. Керим-Заде.

в основном нравственные качества, которые трудно украдь: радость жизни, чувствительность, легкость общения, способность к музыке и литературе».

«Вы знаете президента Турвель – ее набожность, любовь к супругу, строгие правила. Вот на кого я посягаю, вот достойный меня противник, вот цель, к которой я устремляюсь», – пишет виконт де Вальмон.

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

«Любой способ строить созависимые отношения 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 психиатр 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».

Несколько слов об особенностях выбора социопата. Его, как и нарцисса, интересуют «трофейные» жертвы, но чем продуманнее, хладнокровнее социопат (типаж *Продавец подержанных автомобилей*), тем более «практичный» он может делать выбор, т. е. он изначально выбирает жертву с деньгами, бизнесом, связями. Брачные аферисты, жиголо – Аполлон Окоемов (Александр Островский, «Красавец-мужчина»), Жорж Дюруа – совершенно осознанно присасывают к обеспеченным, статусным женщинам и паразитируют на них.

При этом они могут совсем не идеализировать жертв (как Остап Бендер – мадам Грицацуеву), а могут идеализировать – как, например, Клайд Гриффитс Сондру Финчли (Теодор Драйзер, «Американская трагедия») или Паратов – Ларису (Александр Островский, «Бесприданница»).

Другие социопаты могут выбирать жертву, следя велению левой пятки, по принципу «заверните мне это немедленно». Например, Пер Гюнт, испытав прилив зависти к обеспеченному жениху Ингрид, почувствовав стыд из-за насмешек односельчан и пользуясь симпатией девушки, импульсивно решает похитить ее со свадьбы, а после «ночи любви» бросает, не забыв по полной унизить сравнением с

«чистой» Сольвейг.

Выбор третьих социопатов может быть причудлив. Так, у одного была идея фикс – втереться в доверие к дочери высокопоставленного полицейского чина, жениться, убить ее и чтобы ему за это ничего не было.

Есть психопаты с очень специфическими, извращенными запросами. Например, их может заводить тема сильного нездоровья, немощи, обездвиженности жертвы. Рекомендую пост в моем блоге «Ганнибал НЕГлектер».

Есть мучители, которые интересуются исключительно жертвами в сложной жизненной ситуации. В «Кроткой» Достоевского явно нарциссичный герой берет в жены 16-летнюю сироту, начинает с первых же дней изводить ее бойкотами и в итоге доводит до протестного самоубийства. В «Троих» Горького купец женится на такой же бедной однокой девушке, чтобы подвергать ее физическим пыткам. Эсэсовец Макс в «Ночном портье»⁸ избирает объектом домогательств юную пленницу концлагеря. Как видим, некоторых садистов манит перспектива безнаказанно издеваться над безответными жертвами в условиях полной изоляции.

«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

⁸ Фильм Лилианы Кавани.

Банкрофт.

Мы с читательницами подметили и такую особенность: хищники в нашей жизни обычно идут сериями. Они словно чувствуют подранков и сбегаются на запах крови. Вот почему я предостерегаю вас от попытки завязать новые отношения, не восстановившись после деструктивного человека.

…Бывает, что «роману» с агрессором предшествует вражда. Вспомним Филиппа дю Плесси-Бельера и Анжелику⁹, Илью и Тосю¹⁰. Это тоже можно считать своего рода Разведкой, поскольку, нападая на вас, агрессор выявляет ваши уязвимости, тестирует, как вы реагируете на разные виды насилия. По большей части это происходит неосознанно, планов на ваш счет он может не вынашивать. Просто вы его почему-то «бесите».

Однако иногда агрессор совершенно осознанно начинает с оскорблений, чтобы эмоционально раскачать жертву:

«Он цепляется к девушкам в комментариях, занижает самооценку, например: «Тебе 20 лет, и ты толстая, а моя жена в 37 лет красотка и стройняшка». Также пишет гадости молодым матерям-одиночкам, типа «разведенка с прицепом». А потом добавляет их в друзья и пишет: «Моя жена хоть и красивая, но уже старая» или: «Хоть ты и с ребенком, но я готов тебя пригласить на свидание».

⁹ Анн и Серж Голон, «Анжелика и король».

¹⁰ Фильм Юрия Чулюкина «Девчата».

...За три года, что прошли с выхода первой версии моей книги, мне написали немало людей, причисляющих себя к хищникам. В числе прочего, они рассказали кое-что об этапе Разведки.

«Если мне навскидку понравится чей-то профиль в соцсети, я часто захожу в него и наблюдаю за тем, как меняется настроение, статусы человека. Если вижу, что статус меняется (например, девушка писала, что влюблена, а сейчас вдруг в активном поиске), тут же пишу ей что-то. Крючок – якобы общие интересы. Например, мне понравилась песня, которую она только что выложила. Мол, у меня это тоже самая любимая. Обычно все развивается быстро и по одному сценарию».

Как правило, в разработке у неотразимого находится одновременно несколько кандидатов. Однако даже выбрав объект охоты, агрессор не упускает из виду и остальных «соискателей». Они прошли его тестирование, признаны «годными» и помещены в своеобразную картотеку. Хищник может объявиться в жизни ничего не подозревающих «кандидатов» спустя годы, и обычно люди бывают тронуты тем, что их це-нят и помнят. Причем помнят настолько хорошо, что могут сообщить им точную дату первого контакта и детали разговоров, вплоть до цитат.

Круг второй. Обольщение

Романтики с большой дороги. В маске «большого ребенка». Восхищаюсь и... презираю. Как тигра ловят на пятачок. Откуда берутся «родство душ» и «общие ценности». Идеализация «с интересом». Искусство маскировки. Одинокий волк, последний романтик, гуру, «альфач» и другие. Обольщение без... обольщения. О чем и как говорит хищник. Как он выглядит. Его «анамнез». Агрессор в Сети.

И вот наступает момент, когда роковая личность выходит из сумрака. Вы вдруг видите перед собой харизматичную и обаятельную особу – и у вас «открываются глаза».

«После пары месяцев дружеской переписки 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. Я очень удивилась, увидав его. 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. 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.

В тот же вечер я получила от него 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 батарейки».

Помню, меня поразило это выражение, показалось излишне литературным, витиеватым. По сути, тогда он сказал о себе все прямым текстом. Что он вампир».

Убедившись, что произвел на жертву впечатление, роковой берет ее в оборот. Письма, звонки, милые проявления внимания... Жертва чувствует, что стоит на пороге удивительных событий.

«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. Вам,

не особо мелочась, швыряют город к ногам, вас топят в счастье».

Многие хищники – большие «романтики», и в силу стереотипов, с детства вбитых в наши головы, мы считаем «романтику» проявлением искреннего страстного чувства.

Тогда как именно внезапно вспыхнувшая страсть и должна насторожить. Духовно здоровые люди не ведут себя «романтично». У них нет необходимости играть в чувства «по книжкам» и «как в кино». Они выражают то, что чувствуют на самом деле.

Итак, как ведет себя «романтик», узрев свой Идеал:

– развивает роман в ураганном режиме. В первую же встречу он может увидеть в вас будущую жену, а через неделю предложить съехаться. Иногда он даже не ждет вашего ответа, а перевозит вас к себе или объявляется с узелком на пороге вашего дома;

– чрезмерно и вычурно выражает чувства. Тут тебе и целования пяток, и массаж ножек, и шнурование ботинок в колено-преклоненной позе... Лет двадцать назад читала в «Космо», как один такой «лапочка», крепко выпив с новой знакомой, привез ее к себе домой, а утром она обнаружила себя раздетой и заботливо уложенной в постельку. Рядом лежали... ее выстиранные трусы. Такие проявления «заботы» и «романтизма» – явный перебор;

– обещает семь верст до небес, фантазирует о прекрасном совместном будущем. Закатить свадьбу в Риме, достать цве-

точек аленъкий, «сделать для тебя всё»...

Важно: про свадьбу в Риме вам скажут только в том случае, если вы о ней мечтаете. Хищник подстраивается именно под ваше представление о счастье, именно под ваши «впуклости и выпуклости», как выразилась одна читательница;

– отпускает «тонкие намеки на толстые обстоятельства» и делает разного рода «оговорочки по Фрейду», из которых вы делаете вывод о серьезности его намерений.

«Со стороны Игоря начались примерно такие заходы: «Смотришь ли ты передачу «Давай поженимся»?», «Хочешь ли ты поехать в романтическое путешествие?». Уже потом я поняла, что это были заходы на мечтательную сферу».

Нарцисс на этапе Обольщения любит превозносить вас и принижать 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.

«Миша торжественно мне объявил, что очень хочет видеть мои глаза, когда будет говорить о своих чувствах. Он неподдельно волновался. Ведь я королева, а он простой клерк-очкик и на взаимность даже не рассчитывает.

Он начал рассказывать, как безмерно несчастлив. Как до нашей роковой встречи судьба свела его с женщиной гораздо старше его, и он просто пожалел её и теперь не бросит никогда. Он у неё один, больше

никого. Поэтому и усыновил ребенка, дабы создать полную семью для неё, чтобы она чувствовала себя счастливой. Сейчас же, встретив меня, он пересмотрел всё, все свои планы, чувства, мысли. Он пленён и обескуражен мною и моей красотой окончательно и бесповоротно. И вот что делать, просто не понимает...»

«До встречи с вами я был одинок в этом мире, лишен надежды. У меня не было женщины, надежды, цели, – пересказывает Консуэло Сандовал ухаживания Сент-Экзюпери. – Что же касается моей профессии, то вы сами прекрасно знаете, что она опасна. Я даже не стал покупать зимнее пальто – боялся, что не доживу...»

С большим эффектом автор «Маленького принца» надевал маску «большого ребенка».

«Он плачет, как ребенок. Боится, как малое дитя. Говорит, что не протянет без меня и дня. Какая женщина устоит перед такой любовью?» – пишет Консуэло.

«Мне нужно было позвонить товарищу по служению, но я ошиблась номером. Я извинилась и хотела положить трубку, но человек буквально взмолился: «Я весь день один-одинешенек, обливаюсь слезами, помолитесь за меня, добрая незнакомка». Ну, я добросердечная, думаю: а вдруг человек на грани суицида? И начинаю читать молитву. На том конце провода – всхлипы, а в конце он говорит: «Вот спасибо, аж жить захотелось! Вы моя спасительница!»

Я пытаюсь попрощаться, а он всё тем же плаксивым голосом просит, чтобы я позвонила ему вечером. Я говорю: мужчинам не звоню. Он: а вдруг мне опять будет плохо, вы ведь не совсем чёрствая, ну пожалуйстаааа. Пообещала.

Звоню вечером, он таким же убитым голосом говорит, что я его вернула к радости и жизни. Я пытаюсь проститься, но тут он резко переключается и из плаксы превращается в озорного мужчину с очень красивым голосом и сногшибательным чувством юмора. Я в диком восторге и не могу понять, как я хотела положить пять минут назад трубку. Помню, словно какой-то щелчок у меня в правой стороне головы, как кто-то выключил какой-то рычаг.

Он начал меня расспрашивать, говорил о себе, и я понимала, что мы как две половинки одного целого. И юмор одинаковый, и вкусы, и детство... Я думала, с ума сойду, так ведь не бывает. А голос какой завораживающий... Так мы с ним проговорили до утра, на следующий день – тоже. И так еще три недели...»

Очень успешно получилось надавить на жалость у бандита-беспределыща Сергея Мадуева по прозвищу Червонец. Попав в тюрьму «Кресты», он с большим воодушевлением поведал следователям о своих многочисленных «подвигах». Думается, от повышенного внимания к своей персоне социопатонарцисс получил очень много *нарциссического ресурса*.

Однако вскоре Мадуев понял, что своими же руками подвел себя под расстрельный приговор и принялся обольщать

следователя Наталью Воронцову, что-де многое из того, что ему «шьют», он не совершал, и если она настоящий профессионал, то не допустит неправедного суда и гибели невиновного человека.

Мадуев добился своего: Воронцова помогла устроить ему побег из «Крестов» (к счастью, далеко Червонец не ушел), за что была осуждена на семь лет. Подробнее смотрите в документальном фильме Леонида Каневского «Сердцеед».

...То, что мы переживаем как многообещающее начало большого чувства, для нарцисса – *идеализация*, поверхностная и непродолжительная. Считается, что он идеализирует обладателей таких качеств, которые хотел бы иметь сам. «Прилипая» к вам, он пытается как бы «прихватизировать» эти качества, слившись с вами и сделав вас своим *нарциссическим расширением*. Он изначально страшно вам завидует, бессознательно или даже вполне осознанно. Вся мощь его зависти прорывается в виде совершенно искренних комплиментов. Вот почему они всегда попадают точно в цель и действуют столь «убойно». Потому что на этапе идеализации продиктованы 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.

«Неуважение может также принимать формы

идеализации, когда вас ставят на пьедестал и сдувают пылинки, – пишет 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. Смотрит ли мужчина на вас сверху вниз или снизу вверх – он одинаково демонстрирует неспособность воспринимать вас как живого человека».

«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 зеркальца».

И неотразимый этого добивается! Жертва недоумевает: как этот прекрасный, умный, чуткий и добрый человек может быть так одинок и несчастен? Где у людей глаза? И жертва 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 и успешным… Хищник только этого и ждет. Нарциссический ресурс, который до этого исходил от вас тоненькой струйкой, превращается в ручей, затем в полноводную реку…

Соционат может сознательно разыгрывать карту самоуничижения.

«Ненавязчиво показывая людям, что они умнее вас, убеждая их в вашем недалеком уме, даже слабоумии,

можно вить из них веревки, – напутствует жаждущих власти Роберт Грин. – Чувство интеллектуального превосходства, что вы им дадите, ослабит их бдительность.

У китайцев есть древний способ охоты – когда охотник надевал на себя шкуру и пятаков свиньи, подражал ее поведению, хрюкал. Могучий тигр, думая, что перед ним свинья, позволял ей приблизиться».

Впрочем, совсем не обязательно хищник самоуничтожается, при этом возвеличивая вас. Агрессор может превозносить себя и вас, а к остальному человечеству относиться как к мусору (я называю это форматом «две звезды»), принижать вас обоих, превозносить себя и принижать вас... Плохой симптом здесь – само выстраивание иерархии. И неважно, какое место вам в ней отводится.

«У Ярика была своя теория – «социального хакинга». Идея была в том, чтобы распознавать человека и использовать, зная его слабые места. Меня он относил к высшей касте иставил своей задачей научить меня «правильно» общаться с людьми. Подшучивал, что я мать Тереза и что меня легко расстроить и довести, но в то же время говорил, что я самая умная из всех девушек, которых он знает.

Ярик выдумал некий мистический мир, наполненный друзьями с магическими сверхспособностями, а я была круче их всех и должна была научиться использовать их способности. Он часто повторял: «Ты не понимаешь, насколько ты крутая, ты

круче всех и должна вести себя соответствующе, а не ставить себя в один ряд со всеми».

«Да, я верю только в себя и в Вас. Я знаю, что мы останемся всегда такими же, где бы мы ни были. Мы будем молодыми и неземными – годы, десятки лет, века. Все другие, кроме нас двоих, так жалко делаются людьми при первой же возможности. Мелкота. Дрянь. Своловъ», – писал Константин Бальмонт Валерию Брюсову.

…События на этапе Обольщения развиваются в режиме торнадо. Неотразимый буквально прилипает к вам. Пострадавшие рассказывают о шквале СМС, многочасовых телефонных разговорах и ночах напролет в скайпе. Другие присасываются к жертве еще сильнее, стараясь не выпускать ее из виду ни на час.

«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. Говорить про серьезные отношения, когда мы еще ни разу не поцеловались, мне казалось странным, но я уже начала ощущать возникшую между нами близость».

Итак, вы неумолимо сближаетесь с роковой личностью. 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 полувзглядом, а на каком-то зверином уровне. А потому незамедлительно дает вам все, чего вы давно хотели, и в желании чего, возможно, даже не отдавали себе отчета. У вас возникает ощущение судьбоносной встречи. Вот он, «ваш» человек. Вы одной крови. Наконец-то. Свершилось.

Несколько дней, самое большее – пара недель – и вы влюблены как никогда. Вы и не подозревали, что подобное возможно. Нет, вы и прежде встречали интересных, привлекательных, чутких людей, и некоторые из них становились вашими друзьями и возлюбленными, но только теперь вы понимаете, каким может быть размах настоящей любви и истинной дружбы! Вы сами себя не узнаете: теряете аппетит, худеете, просыпаетесь среди ночи и в думах о неотразимом не можете уснуть. С вами творится что-то очень необычное, чему вы даете самые разные определения. Наваждение. Страсть. Морок.

Где-то на задворках сознания у вас нет-нет да 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. Как разился знакомый нарцисс: «Я даю любовь, идентичную на-

туральной»¹¹. И она действительно почти не отличима от настоящей влюбленности. Непродолжительная и поверхностная жизнь в этой роли типична для нарцисса, переживающего идеализацию, на смену которой всегда приходит *обесценивание*.

Некоторые социопаты вроде как не идеализируют вовсе. Они вполне хладнокровно оценивают ваши достоинства и что они могут с них поиметь. Другие социопаты переживают нечто похожее на идеализацию, но, скорее, это некое возбуждение, оживление при виде новой «игрушки». Вспомним «вспышку» Остапа Бендера при встрече с Зосей Синицкой.

Но и эта вспышка – с «интересом»: Остап не подошел бы к Зосе, не шепни ему Паниковский, что это девушка Корейко. Дальше мы видим, как моментально гаснет эта вспышка: влюбив Зосю в себя и выпытав у нее адрес Корейко, Остап тут же бросает ее.

Недолго длится и ослепление Сольвейг у ибсеновского Пера Гюнта. Первое же неблагоприятное обстоятельство – и он покидает ее, и что характерно, тут же переключается на других женщин, не вспоминает Сольвейг долгие годы, пока, наконец, не возвращается в родные места и не обнаруживает ее, все так же ждущую и выплакавшую от горя глаза.

…Кстати, далеко не все жертвы, втянутые в деструктивные отношения, были влюблены в своих будущих мучите-

¹¹ Как они сами расценивают свои чувства к нам, я расскажу в одной из следующих книг.

лей. Кто-то капитулировал под нажимом рокового и... окружения – «ты посмотри, как человек по тебе убивается! Когда ты еще такую любовь встретишь?!»

Кто-то подсел на разгадывание «жгучей тайны» рокового, демонстрирующего пазлы из разных наборов – ну как совместить любовь к бездомным кошечкам и дон-жуанский список из двухсот женщин?

Кого-то быстро раскачали на эмоциональных качелях и закружили в трех соснах – как своего секретаря Теодоро «собака на сене» Диана, «любовь» которой началась с приступа бешеної зависти к служанке Марселе – невесте Теодоро.

Если жертва пытается противостоять сближению с неотразимым или хочет отдалиться от него в разгар Обольщения, он может использовать разные тактики, чтобы не упустить ее. Например, вызывает в ней чувство вины, приписывая ей бессердечность, жестокость и манипулятивность. «Не говорите мне «прощай». Не верю я, что вы бездушны», – поет, например, Юрий Антонов, хотя совершенно не понятно, почему из желания попрощаться делается вывод о бездущии геройни.

«Сердце ваше не создано для любви, – пишет виконт де Вальмон президентше де Турвель. – Лишь мое, на которое вы беспрестанно клевещете, способно чувствовать. Ваше же не ощущает даже жалости.

Если бы это было не так, вы не отказали бы хоть в одном слове утешенья несчастному, открывшему вам

свои страдания, вы не скрылись бы от его взоров, тогда как видеть вас – его единственная отрада, вы не стали бы так жестоко играть его тревогой, сообщив, что вы больны, и не дав ему разрешения прийти к вам, чтобы узнать о вашем самочувствии, вы поняли бы, что та самая ночь, которая для вас была лишь двенадцатью часами отдыха, для него должна была стать целым веком страданий. Чем, скажите мне, заслужил я эту убийственную суровость?»

А вот другое сильнодействующее средство обольщения строптивой жертвы, которое 20-летний Лермонтов в 1834 году использовал в отношении Екатерины Сушковой, на которую затаил обиду еще в 16 лет. Теперь же, узнав, что Miss Black-Eyes собирается замуж за его друга Лопухина, он поспешил в Санкт-Петербург и принял 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, суeta, 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 Лопухин, 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 Сушкину якобы намечающейся дуэлью с Лопухиным.

«Вечером приехал к нам Мишель, расстроенный, бледный; улучил минуту уведомить меня, что Лопухин приехал, что он ревнует, что встреча их была как

встреча двух врагов и что Лопухин 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 Лопухиным тесно вдвоем на земле!

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

— Любить меня.

— Но Лопухин, 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 дедушке, и вы оба меня скоро забудете.

— Послушайте: завтра приедет к вам Лопухин, 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; увидев вас, он сам догадается, что вы переменились к нему».

Пока мы пребываем в эйфории и думаем, что неотразимый ее разделяет, он на самом деле ведет против нас боевые действия, и первое его оружие — маски, тонко настроенные

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

«Этот терзаемый страстиами 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.

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.

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 представлял в образе привлекательного, интеллигентного парня со сломанной рукой или на костылях, который просил помочь ему. Банди, прозванному «харизматичным убийцей», мало кто отказывал.

Каковы любимые маски хищников? Перечислю наиболее распространенные:

- само совершенство, король-солнце, самый обаятельный и привлекательный, хозяин жизни (Тед Банди, Патрик Бэйтмен, Том Бьюкенен (Фрэнсис Скотт Фицджеральд, «Великий Гэтсби»), Паратов, Карлсон, Элен Безухова, Прохор Громов (Вячеслав Шишков, «Угрюм-река»));
- душа компании, любимец публики, человек-праздник (Лаевский, Зилов);
- святой человек, жемчужина добродетели (маркиза де Мертей, Тартюф (Жан-Батист Мольер, «Тартюф»), Фома Фомич Опискин (Федор Достоевский, «Село Степанчиково и его обитатели»), Иудушка Головлев (Михаил Салтыков-Щедрин, «Господа Головлевы»));
- раскаявшийся распутник (виконт де Вальмон);
- человек трудной судьбы (Лаевский, мистер Рочестер);

- последний романтик (Сент-Экзюпери, Джей Гэтсби (Фрэнсис Скотт Фицджеральд, «Великий Гэтсби»));
- недотепа, невезучий, тридцать три несчастья, рассеянный с улицы Бассейной, большой ребенок (Женя Лукашин);
- проклятый поэт, Чайлд-Гарольд, одинокий волк (Онегин, Брюсов);
- Доктор Зло, Великий и Ужасный (Германн, Алекс (фильм Стэнли Кубрика «Заводной апельсин»), Хитклиф);
- хулиган, инфант террибль, очаровательный раздолбай (Есенин, Долохов, Анатоль Курагин, Макмёрфи (Кен Кизи, «Пролетая над гнездом кукушки»));
- весь такой непредсказуемый («собака на сене» Диана);
- проводник тайного знания, гуру, знаток человеческих душ, человек-рентген (фон Корен (Антон Чехов, «Дуэль»));
- настоящий мужик, «альфач» (Гога-Жора);
- личность широких взглядов, «внесистемный» человек, «не такой, как все» (Мария Полозова (Иван Тургенев, «Вешние воды»)).

Внимание: не все деструктивные люди носят маски. Например, пааноидов мы сразу видим такими, какие они есть на самом деле: агрессивно-минорными, удевающе-контролирующими – и вместе с тем по-своему притягательными своей «основательностью», «брутальностью», «серъезнстью». Другое дело, что на этом этапе мы не предполагаем, каким образом вся эта «обстоятельность» разовьется спустя энное время.

…Фантастическое искусство маскировки нарциссов и социопатов – а скорее, полное перевоплощение в героя ныне разыгрываемой «пьесы» – отмечают и многие читатели. Неотразимый может сыграть любую эмоцию. Например, Вальмон цинично расписывает, как во время бесед с мадам де Турвель намеренно вызывает у себя слезы:

«К счастью, я довел себя до того, что и сам плакал: вновь завладев ее руками, я омывал их слезами. Но она была так поглощена своим страданием, что не заметила бы моего, если бы я не прибег к этому способу обратить на него ее внимание».

Просто фантастика, как самому примитивному из хищников удается 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».

«При создании прекрасной копии чего-либо или кого-либо у человека возникает галлюциногенный эффект, – пишет Роберт Грин. – И хотя эта копия является собой что-то вроде макета, люди принимают ее за правду, потому что она имеет внешнее сходство с реальным прообразом. Это излюбленный метод мошенников и аферистов, которые мастерски обманывают людей, подсовывая им «куклы», фальшивки, правдоподобно копирующие реальный мир».

«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».

На этапе Разведки и в процессе Обольщения хищник изучает ваши ценности и убеждает вас, будто разделяет их. Нередко в своих историях вы упоминаете, что агрессор подкармливает зимой птиц, привечает бездомных кошек, жертвует на благотворительность... И это сбивает нас с толку. Ведь не может же бессердечный человек сочувствовать сиротам и песикам! Еще как может. Если надо произвести неиз-

гладимое впечатление. Вот, например, как это делает Вальмон:

«Я поручил одному доверенному лицу найти в окрестностях какого-нибудь несчастного, нуждающегося в помощи. Вчера мой доверенный доложил мне, что сегодня должны описать всю движимость целой семьи, которая не в состоянии уплатить податей. Я постарался убедиться, что в этом доме нет ни одной девушки или женщины, чей возраст или внешность могли бы сделать мое поведение подозрительным, и, когда все сведения были собраны, объявил за ужином, что завтра иду на охоту.

Вот я и в деревне. Вижу какую-то суетню, подхожу, расспрашиваю. Велю позвать сборщика податей и, уступая великодушному состраданию, благородно уплачиваю пятьдесят шесть ливров».

Невероятно циничный поступок! Но мадам де Турвель видит только его благородный фасад...

«Однажды в разговоре с коллегой я поделилась, что не знаю, как лучше отпраздновать день рождения дочки. И тут опять, откуда ни возьмись, появился Михаил и начал рассказывать мне, что у него есть дочь, и она одного года рождения с моей, и разница между ними всего 20 дней.

При этом он поведал мне, как снял целый детский клуб, нанял аниматоров и показывал фотографии с кучей красивых и счастливых детей, поздравляющих его дочку. А когда Миша сказал, что взял её из детдома,

моему восторгу не было предела: я всю жизнь мечтала усыновить ребенка. Для меня это было подвигом. А Михаил уже успел его совершить!

Вторым прекрасным шоком было для меня, когда моя начальница невзначай рассказала мне, что он помогает домашним животным. И на данный момент у него четыре собаки, пять кошек, шесть кроликов, целый выводок кур, гусей и коза. И он сам за всем этим делом ухаживает! Когда я спросила про это всё у самого Миши, он скромно ответил, что ребенку нужно счастливое детство, полное братьев наших меньших, и экологически чистые продукты. Если сказать, что я испытала сильный прилив восторга, – это ничего не сказать!»

Другой действенный прием Обольщения – раскаяние в прежнем образе жизни. И этому раскаянию хищник, дескать, не в силах противиться, встретив столь исключительную особу, как вы. Такую тактику в числе многих использует виконт де Вальмон. Ах, под влиянием мадам де Турвель он пересмотрел свою жизнь и ужаснулся своему прошлому!

«Он сам признаёт за собою немало дурных поступков, кое-что ему зря приписано моловой, – пишет обрабатываемая женщина подруге. – Но я видела мало мужчин, которые говорили бы о порядочных женщинах с большим уважением, я бы сказала – почти с восторгом. Доказательство – его поведение с госпожой де Мертей. Не знаю, но мне кажется, что человек, способный испытывать такую прочную дружбу к столь

уважаемой женщине, не может быть нераскаянным распутником».

Другая вариация игры в раскаявшегося грешника: «У меня еще не было женщины, ради которой хотелось бы свернуть горы. Но теперь, когда есть ты, все будет по-другому».

Фишкой некоторых хищников – намеренно неуклюжее обольщение в стиле «я старый солдат, не знающий слов любви». Вот откровение одного из таких «романтиков», который прочитал мою книгу:

«У меня убойная тактика. Никаких розовых соплей. Суровый немногословный дядька, умеющий слушать, поддерживать и управлять беседой. «Розовые сопли» – очень дозированно и намеренно неуклюже, словно для меня это внутренний подвиг и как будто случайно вырвалось. Так же дозированно милые глупости. Но совершенно безумные. Типа в три часа ночи приехать за 150 км просто посидеть на лавочке и покурить. Скромный глупый веник, сорванный в соседнем огороде, естесно, прилагается».

Своебразно – сурово, мрачно и брутально – обольщает и пааноид. Он не искрится и не переливается, как нарцисс, но видится нам «серезным», «основательным», дает ощущение «каменной стены», «мужского плеча». В отличие от социопатов, нарциссов и пограничников, числоекс-партнеров которых может исчисляться десятками и сотнями, пааноид слывет однолюбом, стремится к «серезным» отноше-

ниям, заточен на брак. Все это делает его весьма привлекательным в глазах немалого числа женщин. А то, что он с первых же встреч выказывает ревность, подозрительность, стремится контролировать, выдвигает требования, обязательные к исполнению, – так некоторые, наоборот, трактуют это как доказательство серьезных намерений человека.

… Чтобы дожать трофея, хищник не гнушается ничем. Например, Вальмон является к уважаемому духовному лицу – отцу Ансельму, которому сообщает о желании уйти в монастырь, но напоследок просит организовать ему встречу с мадам де Турвель, дабы испросить ее благословения. Отец Ансельм, обманутый, как и все прочие, помогает Вальмону. Едва явившись перед очи жертвы, виконт затевает адскую бомбардировку манипуляциями.

«Я продолжал самым нежным тоном: «Значит, правда, что вы бежали от меня?» – «Отъезд мой был необходим». – «Значит, правда, что вы удаляете меня от себя?» – «Так надо». – «И навсегда?» – «Я должна это сделать».

Нет нужды говорить вам, что в течение этого краткого диалога голос влюбленной недотроги звучал сдавленно, а глаза на меня не поднимались. Тогда я, решив, что надо внести некоторое оживление в эту тягучую сцену, с негодующим видом встал и произнес: «Ваша твердость возвращает мне мою. Пусть будет так, сударыня, мы расстанемся; разлука наша будет даже большей, чем вы думаете, и вы сможете сколько угодно

радоваться делу рук своих».

В ход идет сразу несколько манипуляций: угроза разрывом навсегда, вменение вины и резкая перемена тона – от меланхолически-участливого до негодующего – с целью эмоционально раскачать жертву (известный метод «добрый следователь – злой следователь»).

«Несколько удивленная укоризной, звучавшей в моем голосе, она пыталась возразить: «Решение, вами принятное...». «Оно лишь следствие моего отчаяния, – с горячностью прервал я ее. – Вы пожелали, чтобы я стал несчастным, и я докажу вам, что это удалось вам больше, чем вы рассчитывали». – «Я хочу вашего счастья», – ответила она. И дрожь в ее голосе выдавала довольно сильное волнение».

Вот оно, вменение вины. «Ты сама во всем виновата», «погибели моей хочешь», «если бы ты на самом деле хотела моего счастья, то...». И жертва бросается доказывать, что ею движут лишь самые благие намерения...

Ну а теперь самое время дать огня. Страсть плюс отчаяние – вот отличный рецепт убойного коктейля эмоций.

«Тут я бросился перед ней на колени и вскричал трагическим голосом: «Ах, жестокая, может ли быть для меня счастье, если вы его не разделяете? Как могу я обрести его вдали от вас? Нет, никогда, никогда!» Признаюсь, что, зайдя так далеко, я весьма рассчитывал, что мне помогут слезы, но потому ли,

что я не сумел достаточно взвинтить себя, потому ли только, что слишком напряженно и неустанно следил за каждым своим движением, – разрыдаться мне не удалось.

И вот за недостатком чувствительности я решил прибегнуть к запугиванию. С этой целью я и продолжал, изменив только звук голоса, но оставаясь в прежней позе: «Здесь, у ваших ног, клянусь я либо обладать вами, либо умереть!» Когда я произносил эти последние слова, взгляды наши встретились. Не знаю, что эта робкая особа увидела или вообразила в моих глазах, но она с испуганным видом вскочила с места и вырвалась из моих рук, уже обвивших ее. Правда, я и не пытался ее удержать, так как неоднократно замечал, что сцены отчаяния, разыгрываемые чересчур пылко, становятся, затягиваясь, смешными или же требуют уже подлинно трагического исхода, к чему я отнюдь не стремился. Однако, пока она выскальзывала из моих рук, я пробормотал зловещим шепотом, но так, чтобы она могла меня расслышать: «Итак, значит, смерть!»

Мадам де Турвель – в точности как и Лиза в «Пиковой даме» Чайковского – принимает эту угрозу за чистую монету. Четырехмесячное сопротивление хищнику увенчивается его триумфом...

Бывают обольщения... без обольщения. Роковой может идеализировать и без припаданий к земле – но вы и так чувствуете себя невероятно польщенной уже одним фактом его внимания.

«Он очень красиво за мной ухаживал – охапки роз на всю его аспирантскую стипендию, когда не было денег – букетик фиалок, шоколадки, кофе. Он был немногословен, комплиментами не сыпал, о любви не говорил, но рассказывал убедительно что-то такое, что мне казалось интересным. Плюс у него были аристократичные манеры (которые потом куда-то подевались). Я в него влюбилась не с первого взгляда, а со второго, наверное».

Хищник может вообще «не морать рук» обольщением. За него все сделает «массовка», которая красноречиво даст вам понять, какой приз в лице неотразимого вы выиграли в жизненной лотерее. Яркий пример такой тактики: пикник, который во славу себя любимого устраивает Гога, он же Жора. Друзья поют ему дифирамбы в присутствии Катерины и Александры, а сам Гога как бы и ни при чем.

Вариация этой же тактики – инсценировка собственной востребованности и «трофейности».

«На форуме ко мне прицепился безликий ник, девушка проявила недюжинную настойчивость и пригласила меня в лесби-клуб. Там я познакомилась с изумительной девушкой и в ее компании провела весь вечер, начисто позабыв о девице из Интернета, которая к тому же и сама не думала проявляться.

Но под самый конец вечеринки вдруг прогремело объявление, что в диджейской меня ждет Люда. Мне она категорически не понравилась, поэтому я быстренько

сбежала.

Но вот прошла неделя, и я наткнулась на форуме на пылкое признание в любви... в адрес Люды! Некая поклонница писала о своих чувствах цветисто и слашаво. Отчетливо помню, что признание, написанное явно напоказ, меня покоробило, еще я удивилась, что кто-то может так страстно влюбиться в такое серое не пойми что, как Люда.

А еще через сутки мне позвонила сама Люда и... призналась в любви. В стиле «я редко произношу это слово, для меня это так серьезно... но когда я увидела тебя, то поняла, что... что... что...».

Вечером я снова обнаружила на форуме «открытое письмо», адресованное Люде неизвестной поклонницей. На этот раз я уже внимательно прочла это послание, из которого следовало, что Люда – абсолютное сокровище, за обладание которым не жалко и жизнь отдать».

«После рассказа Инны об ее бывшей – «обеспеченной красавице из коттеджа» я поймала себя на мысли, что постоянно думаю о том, что же могла найти в этой неказистой девочке взрослая (!) красивая (!) обеспеченная (!) замужняя женщина? Вариантов было два: либо темперамент, либо прекрасную тонкую душу».

Какую бы тактику ни использовал хищник, часто вы чувствуете горячее стремление «не разочаровать» его, «оправдать доверие», «доказать, что есть хорошие женщины» – т. е.

подтвердить его идеализированное представление о вас.

«Он при каждом удобном случае заводил разговор об отношениях. Но не о наших, а о каких-то абстрактных отношениях абстрактных мужчины и женщины. О том, что все женщины дуры-бревна-истерички. Он как бы намекал: «Не будь такой, как все, не разочаруй меня». И я поневоле начинала спорить, доказывать, что не все женщины такие, бывают другие, ну вот хотя бы я».

Хищник может вас обольщать, и палец о палец не ударяя!
Вернее, это будет так выглядеть.

«Через месяц Виорелу потребовалось мое присутствие при выборе сначала одних стройматериалов, потом – других. В разъездах мы провели вместе два дня. Общение стало более живым и непосредственным, однако по-прежнему чисто деловым. Никаких подкатов ко мне Виорел не делал, однако я интуитивно почувствовала, что в воздухе пахнетексом, что я очень привлекаю его какженщина. Но словесных подтверждений этому не было. Наоборот, Виорел много рассказывал про семью, детей, а о жене отзывался с почтением – мол, она хорошая хозяйка и мать, но он ее не любит и не любил никогда.

Я чувствовала, что его интерес ко мне выходит за рамки дружеского, и сама не заметила, как стала терзаться загадкой: правда ли это или мне показалось. И это при том, что я категорически не рассматривала Виорела даже для секса! Женат, неинтересен, несимпатичен... Но странное дело: он не

шел у меня из головы...

Через неделю он пришел ко мне сам. Впоследствии Виорел рассказал мне, что такой тактики ни одна женщина не выдерживает дольше двух-трех дней и «сама бросается». Что, мол, я единственная, кто продержался неделю, поэтому он и решил сделать первый шаг, т. к. почувствовал, что «не срабатывает».

На этапе Обольщения хищник, как правило, тщательно следит, чтобы ни одно словечко или деталь не вступили в диссонанс с созданным им прекрасным образом. Но надо быть мегапредусмотрительным стратегом и настоящим виртуозом зла (например, как маркиза де Мертей), чтобы не проколоться хоть в какой-то мелочи. Поэтому тревожные «звоночки» вовсю позвякивают уже на этом этапе...

«Николай всеми правдами и неправдами знакомился с моими друзьями, изучая мои френд-листы в соцсетях. Зачем ему это было нужно, я узнала несколько месяцев спустя – чтобы организовать травлю меня руками тех, кого я считала своими близкими...»

«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 хозяйствский.

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».

«Меня коробила его привычка 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, 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».

«Меня с самого начала напрягло, что он не был на похоронах своей матери, которая, с его слов, была ему самым родным человеком. Мотивировал это тем, что смысла не было, ведь «человека уже не вернешь».

Часто агрессоры проговариваются о своей истинной сути, бахваясь своими проделками в отношении других людей, пересказывая нам это как комичные случаи из своей жизни.

«Наша новая соседка, 65-летняя Мария Ивановна, оказалось высокой, грузной женщиной со злобными глазками-буравчиками и злорадной улыбкой на сжатых

губах. Оказалось, что она по суду разъехалась с мужем и дочерью, и ей запретили приближаться к внучке. Но она все равно подкарауливалась около школы и «открывала глаза», какая потаскуха ее мать. Вскоре Мария Ивановна со злобным смешком рассказала, как она «уела» дочь. Незадолго до этого дочь второй раз вышла замуж, хотя теща преследовала ее жениха рассказнями о распутстве своей дочери.

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

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

«Когда я рассказала Игорю про то, как меня кинул на деньги бывший, он очень возмутился и предложил помочь мне вернуть их. Я поинтересовалась, как он это сделает, ведь все законные способы уже исчерпаны, а незаконными я действовать не хочу. И Игорь сказал: «Я могу стать его другом, а потом так его подставить, что костей не соберет». И рассказал историю, как один человек обидел его папу, Игорь подружился с этим

человеком, нашел его слабое место – тот проводил махинации за спиной своего шефа. И, подгадав удачный момент, того парня подставил, его уволили. Парень до сих пор не знает, кто его сдал. Он жаловался Игорю, а Игорь его еще и пожалел».

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

«...На другой день Лопухин 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.

– Перестаньте шутить, мне, право, тяжело; ну скажите же мне, с кем вы забывали меня в мазурке?

– С Михаилом Юрьевичем Лермонтовым.

– Это уж чересчур, – вскричал Лопухин, – 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».

Многие жертвы отмечают еще одну деталь, вызывающую недоумение и... любопытство: несмотря на накал эмоций, неотразимый не тащит вас в постель. При этом он разжигает вас словами, взглядами, прикосновениями. «Моральная устойчивость» столь горячо влюбленного и, надо думать, сексуально опытного человека, строящего долгосрочные совместные планы, сбивает с толку. Но у хищников на этот счет готовы объяснения, которые на первый взгляд кажутся правдоподобными.

«Я сама завела разговор, почему Николай меня не целует. 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 проводить с ней семь дней в неделю, везде таскаться за ней как хвостик и спрашивать у нее о серьезности ее намерений!

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 ко мне. Что он будто бы сам сильно этим удивлен и не помнит, чтобы когда-то такое

было.

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».

«Михаил утверждал, что со мной у него такое необыкновенное единение, что секса ему даже и не хочется. Есть удовольствия и посильнее, например такое чудесное общение. И я думала: боже, какое благородство, какая возвышенность, наконец-то хоть кто-то не хочет тупо трахаться.

Но когда Миша был рядом, меня начинало трясти. Я хотела его безумно! Я, тихая особа очень строгого воспитания и жизненных принципов, ловила себя на мысли, что готова по всем статьям только от разговора с ним. Он смотрел, а я сходила с ума... Его дыхание меня возбуждало сильнее, чем что бы то ни было. Я сгорала. А он только держал меня за руку, нежно и преданно смотрел...»

«Вадим 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».

Грамотно проведенное Обольщение увенчивается тем, что хищник достигает первой промежуточной цели – вызывает у жертвы сильную привязанность к себе. Чаще всего вы сами открываете ему свои чувства, но если мешкаете, вас «ненавязчиво» подталкивают к признанию. Например, вкрадчивым голосом говорят: «Нуу, я не знаю, как ты ко мне относишься... может, я для тебя никто». Или спрашивают в лоб: «Ты меня любишь?» А то говорят и так: «Я же вижу твои чувства ко мне, зачем ты их так упорно от меня скрываешь?»

Послушаем Екатерину Сушкову, из которой Лермонтов буквально выбил признание в любви и обещание порвать с женихом:

«Лермонтов приехал к самой мазурке; я не помню ничего из нашего несвязного объяснения (*тоже характерная деталь!* – Т.Т.), но знаю, что счастье мое началось с этого вечера. Он был так нежен, так откровенен, рассказывал мне о своем детстве, о бабушке, о 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».

…По большому счету, агрессора надо распознать и бросить на этапе Обольщения. Поэтому давайте проработаем тревожные звоночки, которые с большой долей вероятности вскоре сольются в набатный бой. Важно: оценивайте человека только по совокупности признаков!

Итак, как чувствуете себя вы:

– пребываете в очень непривычном для себя состоянии, словно бы в измененном сознании:

«Все наше общение было для меня каким-то мистическим и опьяняющим. Весь наш с ним мир был наполнен звуками, запахами и счастьем. Рядом с Артемом у меня словно появлялись какие-то сверхспособности, как будто бы открывались другие энергетические каналы – это было очень мощное состояние измененного сознания».

«Меня словно перемкнуло. Его появление перечеркнуло все, что было до него, все, чем я являлась до него. На второй день общения с ним я оборвала постоянные отношения длиной в три года одним

сообщением и навсегда. В ту же ночь во сне Матвей целовал меня в сизоватом дыме – этот сон приснится мне потом еще 18 раз подряд, в своем дневнике я зачеркивала «палочки», чтобы не сойти с ума»;

– реагируете на неотразимого нарушениями сна, аппетита, приступами сердцебиения, тошнотой и т. д.:

«Меня реально колотило от всей этой ситуации: пропал аппетит, испортился сон. Нет, я не была влюблена, но я постоянно думала о нем»;

– ощущаете небывалый прилив энергии и вдохновения, фонтанируете идеями, худеете, «расцветаете». Но оказывается, таким образом организм реагирует на опасность:

«Первоначальные выбросы адреналина – реакция на опасность, – разъясняет биохимию этого явления accion_positiva. – И чем меньше человек будет осознавать опасность, тем масштабнее будут эти выбросы. Вследствие сверхактивности организма 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. Но при этом 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, алertным (алертность – постоянная готовность к

действию), вы энергичны. Вы чувствуете себя круто! Это так называемый катехоламиновый медовый месяц.

Катехоламины – это гормоны стрессовой реакции, они помогают вам чувствовать себя хорошо, но люди не понимают, что вся эта стрессовая реакция дорого обходится организму, что у них будут неприятности и что они уже начались»;

– одержимы мыслями о неотразимом и ожиданием весточки от него, едва можете сосредоточиться на учебе, работе, обязанностях:

«Я его не любила – какая, на хрен, любовь после одного свидания и месяца переписки? Что за блажь? Но когда приходили выходные, я с огромным трудом переживала их без перекуров с Мишой и без нашей переписки. Я задыхалась!!! Мне не хватало кислорода! Я не могла дышать, есть, пить, ничего... в голове был только он! Мой ребенок и мой муж как будто испарились из моей головы. Меня это пугало поначалу, ну а потом... потом было уже не до них...»

– 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.

Некоторым 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 даль-

нейшем;

– ощущаете фантастическое родство душ, буквально на уровне «я – это ты, ты – это я»:

«Я чувствовала его похожесть на себя, родственность, и это очарование было очень сильным. Именно от этого было страшно, испытываешь состояние затягивания в водоворот и понимаешь, что хочешь быть затянута в него. Я никогда не испытывала таких мощных ощущений».

Этот эффект разъясняет Роберт Грин:

«Отражая окружающих так, как в зеркале, вы ловите их в нарциссову ловушку: они видят перед собой копию, отпечаток собственной души, хотя эта копия на самом деле полностью изготовлена вами»;

– с трудом припоминаете подробности ваших бесед (речь не идет о провалах в памяти, связанных с серьезными алкогольными возлияниями);

– можете ощущать двусмысленность ситуации. Вы чувствуете, что вас активно соблазняют, но… ни словами, ни поступками человека это не подтверждается. И вы мучительно пытаетесь понять, так это или вам «показалось»;

– можете поступиться своими незыблемыми доселе принципами, например, начать встречаться с женатым, согласиться на интимное фото;

– можете почувствовать сильную необъяснимую симпатию или влечение к тому, кто вчера был вам безразличен, а

то и неприятен. Словно лампочка в мозгу загорается;

– чувствуете несвойственное вам желание... хвалиться. В духе: «А я еще и крестиком могу!» Мы с читательницами вместе выделили этот маркер и решили, что это реакция нашей психики на обесценивание, которого мы пока не видим, но которое уже распознается нами интуитивно.

Как неотразимый относится к вам:

– поддерживает плотный контакт:

«Он звонил по несколько раз в день, каждый вечер мы беседовали часами. Миша настаивал на еженощных телефонных беседах, порой «отпуская» меня за час до подъема на лекции. Я жаловалась, что мне неудобно с ним разговаривать, что мне приходится часами стоять, беседуя с ним в коридоре, где не на что опереться или присесть, что я не высыпаюсь, что мешаю спать своим домочадцам...»;

– слушает как зачарованный и (или) участливо расспрашивает:

«Повседневные разговоры – богатейшие россыпи, требующие разработки, поэтому чтобы обнаружить слабость собеседника, научитесь слушать, – наставляет людей, рвущихся к власти, Роберт Грин. – Для начала всегда надо показывать свою заинтересованность разговором – сочувствие слушателя кому угодно развязает язык. Хитрый трюк, которым часто пользовался Талейран, состоит в том, чтобы

притвориться, будто вы открываете собеседнику душу, доверительно делитесь с ним своим секретом. Секрет может быть как полной выдумкой, так и правдой. Важно, чтобы казалось, что эти слова идут из самого вашего сердца. Это, как правило, вызывает ответ не менее искренний и совершенно неподдельный – ответ, обнаруживающий слабость».

Однако неотразимый может быть, наоборот, очень говорлив, изливая вам свою многострадальную душу или живописуя свои «двенадцать подвигов Геракла». Словом, если человек постоянно солирирует в беседе или молчит – это тревожный признак;

– делает утверждения и следит за реакцией («Ведь секс без любви – это плохо, не так ли?»):

«Ваня с самого начала давал мне понять, какой он весь правильный и высокоморальный. Все, что он говорил, было либо отзеркаливанием моих мнений, либо какими-то банальными сентенциями. Иной раз складывалось впечатление, что он вообще не понимает, о чем говорит, и не может раскрыть мысль дальше избитых утверждений – но в целом, я воспринимал все так, будто мы нашли общий язык и хотим одного и того же»;

– может быстро изменить свое мнение, если вы высказали противоположное;

– подчеркивает ваше огромное влияние на его личность, дает вам понять, что вы для него некий светоч, гуру, му-

за, духовный наставник («с твоей помощью я начал узнавать свои эмоциональные и духовные потребности», «ты помогаешь мне из примитивного существа переродиться в настоящего мужчину», «таких женщин – одна на миллион»);

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

– говорит, что знает вас и ваши чувства лучше, чем кто бы то ни было. В том числе и лучше, чем... вы сами. («Загляни в себя поглубже, и ты увидишь, что...», «Я знаю, какая ты на самом деле, и хочу тебе открыть эту настоящую тебя»);

– расспрашивает о том, что вы чувствуете к нему, о серьезности ваших намерений, может настаивать на начале совместной жизни. О своих чувствах обычно говорит уклончиво:

«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»;

– вымогает 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»);

«Уткнувшись мне в плечо, Вера изрекла:

– Нет, мне кажется, я совсем не твой тип.
Я решила подхватить эту игру:

– Ну что ты... ты такая красивая.

Вера вскинула голову и самодовольно изрекла:

– Да, нос у меня идеальный, я это знаю!

Тут я чуть не расхохоталась. Я смотрела на Веру, а видела – Инну. Вспоминала, как она, лежа в моей постели, часто говорила таким же вот тоном:

– Да, у меня идеальные пропорции лица, я знаю. Скажи, что они идеальные!

И в этот самый момент Вера, склонившись надо мной, властно прошептала:

– Скажи, что у меня идеальный нос! Скажи, скажи, скажи!»

– косвенно добивается того, чтобы вы выделили его среди других людей («Я действительно твоя лучшая подруга? Лучше, чем Катя? Лучше, чем Лиза? А чем именно?», «Тебе со мной всего лишь «нормально»? С кем-то было лучше? Я как мужчина только «троечки» заслуживаю?»);

– вслух мечтает о том, чтобы вдвоем поехать в лес с термосом глинтвейна, хочет угостить вас собственными блинчиками, уединиться в пансионате, но... ничего этого не делает;

– «странный» реагирует на ваши проблемы. Например, не проявляет адекватного сочувствия, если вы попали в ДТП, сломали руку и т. д. Или выражает сочувствие в общих словах, а реальной поддержки нет. Очень надежный маркер!

О чём говорит хищник:

– 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...»).

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

– о скуче и серости, пустоте и бессмысленности бытия («а жизнь, как посмотришь с холодным вниманьем вокруг, такая пустая и глупая шутка», 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 своем одиночестве, отверженности и непонятости.

«Фразочки а-ля «жизнь – боль, тлен и безысходность» и грустные цитаты из Бродского выдавал регулярно, экзистенциальные страдания снедали вовсю. Признавался, что несколько раз уже хотел умереть»;

– о безуспешных попытках встретить «такое небесное существо, которое бы возродило, очистило и возвысило» (реплика Долохова, Лев Толстой, «Война и мир»), «милую и нежную», «настоящую женщину», идеал, дуала, Прекрасную Даму и т. д. Очень надежный признак!

«Я не встречал еще той небесной чистоты,

преданности, которых я ищу в женщине. Ежели бы я нашел такую женщину, я бы жизнь отдал за нее. А эти!..» – Долохов сделал презрительный жест».

Если человек заговорил о поиске идеала, рекомендую его слегка потроллить, расспросив о требованиях к этому идеалу. У абызера обычно имеется вполне конкретный перечень. И это будет не просто «добрая, интересная в общении, приятная внешне», а, например, «такая, как Мег Райан в 19 лет, только с карими глазами, владеющая итальянским языком и катающаяся на роликах»;

– о том, что никто не относился к нему так, как вы, и он действительно начинает чувствовать, как сердце его впервые раскрывается навстречу чуду.

«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».

Лично я рекомендую с большим недоверием относиться к людям старше двадцати, «впервые полюбившим» – конечно же, вас! Мне кажется, непременный признак эмпатичной личности – способность любить и влюбляться. Если же че-

ловеку под тридцатник, а к нему только сейчас пришла первая любовь, то это может говорить о двух вещах.

Во-первых, он как минимум холоден, а возможно, и бессердечен. Во-вторых, он наверняка влюблялся, но обесценил былье чувства. Нормальный человек не отрекается от них, не убеждает ни себя, ни вас, что предыдущие любови были ошибкой и ерундой.

Маркером душевного здоровья могут служить немногочисленные серьезные отношения, от своих былых чувств человек не отрекается и отзывается о них уважительно;

— о том, как жестокие, коварные и распутные женщины предали и растоптали его лучшие чувства. Не обязательно брызгает слюной, может подбирать выражения и констатировать факты с горестным вздохом, избегать очевидного злословия.

«Николай говорил, что обе его бывшие жены ненавидят его, не имея на то серьезных оснований. 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».

«У него уже был за плечами неудачный брак, в котором остался ребенок чуть больше года. Бывшая жена была охарактеризована как склонная, эгоистичная особа без задатков хорошей матери и хозяйки, которая умудрилась в декрете вести переписку сексуального характера с бывшим парнем. Была уличена в этом и покинута. Что творилось в моей душе, когда я

слушала эту исповедь! Я не могла поверить, что такого прекрасного мужчину можно было предать».

Почти каждый агрессор поведает вам о женщине из прошлого, которую он по-настоящему любил, но которая предала его самым циничным образом, разбила ему сердце, и с тех пор он любить зарекся.

«О том, что его сердце было разбито, Миша рассказал мне довольно скоро, в двух вариантах. Согласно первой версии, любовь всей его жизни погибла в аварии, которую явно кто-то подстроил, какие-то недоброжелатели.

Согласно второй версии, его бывшая девушка была жуткой стервой и изменщицей, она разбила ему сердце, и Миша порвал с ней. При этом он регулярно вспоминал ее, главным образом из-за сногсшибательной красоты. По его словам, она имела такую фигуру, что мужчины падали штабелями. Я сейчас понимаю, что таким образом мне преподнесли соперницу, которая всегда будет лучше меня».

«Есенин расстроен. Ходит по комнате взад и вперёд. Наконец садится за стол в углу комнаты:

— У меня была настоящая любовь. К простой женщине. В деревне. Я приезжал к ней. Приходил тайно. Всё рассказывал ей. Об этом никто не знает. Я давно люблю её. Горько мне. Жалко. Она умерла. Никого я так не любил. Больше я никого не полюблю», —

вспоминает Иван Грузинов¹²;

– о «неадекватных», «истеричных» бывших, которые до сих пор выясняют с ним отношения, преследуют, угрожают суицидом или даже сделали это. Очень тревожный знак: в «анамнезе» человека присутствуют умершие, погибшие, покончившие с собой, севшие, спившиеся-сторчавшиеся бывшие.

Другой тревожный знак: он сохраняет «дружеские» отношения с экзаменами, продолжает регулярно встречаться-сознаваться с ними, рассказывает вам о людях, которые его «грандиозно хотят», «считают самым лучшим», «тащатся от его типажа». Что это может означать, я рассказываю в своем посте «Нарцисс и его гарем»;

– о повышенном интересе окружающих к его персоне:

«Он очень любил невзначай упоминать о каких-то женщинах, которые рядом вертелись и его раздевали глазами, о каких-то парнях, которые за ним бегали. Рассказывал, что после развода, когда все узнали о том, что он гей, к нему начали приставать знакомые женатые мужики, а он, оскорбленный, отправлял их к женам».

«Он рассказал, что до приезда в наш город работал на объектах в Москве и дорос до директора строительной фирмы, и что, будучи обычным строителем, крутил одновременно с тремя девушками,

¹² Евгений Гусляров, Олег Карпухин, «Есенин в жизни». Далее цитаты, связанные с Есениным, из этой книги.

и никто из них не догадывался о сопернице. Я слушала это и недоумевала. Не был он похож на мужчину, на которого вешаются гроздьями и к которому приезжают на секс по щелчку его пальцев»;

– о 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»). Промискуитет (беспорядочные половые контакты) – очень надежный маркер, указывающий на человека с нарциссическим, антисоциальным и пограничным расстройством личности, а часто – с их ядовитым миксом.

Может упоминать о нестандартных сексуальных практиках.

«Еще в первые недели знакомства он рассказал, что когда-то доводил себя до оргазма, прокалывая член иглой»¹³.

Но бывает и так, что хищник представляется девственником или как минимум сексуально неопытным, чувственно не «разбуженным» человеком;

– о своих родителях: обычно – или в резко 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 ма-

¹³ Очень подробно о сексуальной порочности хищников я расскажу в следующих книгах.

му», «форма щиколоток – спасибо матушке»). Может воссторгаться 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»).

«Ростова поразило совершенно изменившееся и неожиданно восторженно-нежное выражение лица Долохова.

– Ну, что? как ты чувствуешь себя? – спросил Ростов.

– Скверно! но не в том дело. Друг мой, – сказал Долохов прерывающимся голосом, – Я ничего, но я убил ее, убил... Она не перенесет этого. Она не перенесет...

– Кто? – спросил Ростов.

– Мать моя. Моя мать, мой ангел, мой обожаемый ангел».

«Мы обращаем большое внимание, как пациент говорит о родительской семье и своем детстве, – рассказывает психоаналитик Анна Вишневская. – Всегда настораживает картина, когда детство идеализируется и родители представляются любящими без памяти свое дитя и делающими для него все. При этом подробности, как именно родители любили без памяти, не озвучиваются. А по истечении времени выясняется, что ребенка, например, били».

Интересная деталь, которую мы подметили с читателями: некоторые агрессоры выбирают себе «приемных родителей» в лице друзей, покровителей значительно старше себя. Это

могут быть как выдуманные «приемные родители», так и реальные – например, расцветающий нарцисс-подросток может боготворить своего учителя и быть болезненно привязанным к нему;

- охотно и часто – о своих недомоганиях, вплоть до обсуждения физиологических подробностей. Вообще, как правило, озабочен своей внешностью и здоровьем;
- о людях, с которыми пересекался в жизни – откровенно или завуалированно плохо.

«У меня есть обожаемая, неоцененная мать, два друга, ты в том числе, а на остальных я обращаю внимание только настолько, насколько они полезны или вредны. И все почти вредны, в особенности женщины. Женщин, кроме продажных тварей – графинь или кухарок – я не встречал еще», – Долохов сделал презрительный жест;

- 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 с ним в его пользу;
- о тайнах ваших общих знакомых – «строго между нами»;
- об известных, успешных, счастливых людях – негативно, унижительно;

- об известных, успешных людях – как о своих знакомых, сыплет именами знаменитостей, пытаясь создать у вас впечатление, что он с ними накоротке;
- о конфликтах, несправедливостях, преследованиях, интригах, предательствах, изменениях и прочих глумлениях с собой жестокостью над его личностью. А ведь он хотел как лучше!

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

Еще деструктивный человек, как правило:

- срывает злобу на тех, кто заведомо слабее и зависим 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»);
- в то же время может источать мед, быть преувеличенно любезным, общаясь с кассиром в супермаркете, официанткой, заигрывать с продавщицами, стюардессами и т. д.;
- может игнорировать очереди;
- походя проявляет агрессивность к людям, животным. Это могут быть издевательские «игры» с животными – так, один абыузер бил кота половником по лбу, другой чув-

ствительно пинал больную старую собаку. Даже если ваш новый знакомый «всего лишь» отшвыривает кота или пихает ногой пса – это тревожные признаки;

– демонстрирует либо завышенную, либо заниженную самооценку, но чаще – ее колебания (от «я жирный, да?» до «если честно, когда я в форме, то я Аполлон»).

«Когда в айфоне Веры сработал будильник, на дисплее зажглась надпись: «С добрым утром, Солнышко! Ты самая красивая, удивительная и лучшая во всем мире!»;

– нетерпимо относится к некоторым группам людей: «жиробасам», «овуляшкам», «пидорам», «хачам», «нигерам», «люмпенам», «жидомасонам».

Вообще, любые проявления ненависти, шовинизма и сексизма должны сильно насторожить. Если мужчина гордится своей «арийственностью», толкует об особом женском предназначении, женской мудрости, поддерживает сомнительные доктрины вроде телегонии, учения о высокоранговых альфа-самцах – навостряйте лыжи прочь;

– склонен обсуждать чужую внешность, рассматривать и комментировать окружающих в негативном ключе. На первых порах может держать себя в рамках корректности;

«Мимо нас прошла полная девушка, и Инна вдруг злобно процедила: «Тыфу, жиробасина, рот надо зашивать, чтоб не жрать столько». Я выпала в осадок, и, увидев мою реакцию, Инна поспешила исправиться:

«Прости меня, я просто не люблю неухоженных баб.
Женщина должна радовать мой глаз»;

– вообще, критикует все и вся:

«Он постоянно оценивал чужое потребление как «низкое», «некачественное», мы все не то едим, не то пьем и в целом не разбираемся решительно ни в чем»;

– кичится высоким происхождением – чаще надуманным – или то и дело подчеркивает «низкое» («Я из бедной многодетной семьи, мы ели крошки с полу», «Я всего лишь невежественный крестьянин, пытающийся стать лучше»).

«У него была громкая «историческая» фамилия, и он все время намекал на свое высокое происхождение, древность рода и «голубую кровь». А потом сказал, что причисленный к лику святых подвижник, моши которого находились в одном из храмов нашего города, – его дальний родственник»;

– агрессивно водит машину, подрезает других участников движения, пытается проскочить на красный свет, резко тормозит в метре от пешеходов, упоминает об эпизодах езды в пьяном виде или садится пьяным за руль при вас;

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

– обладает феноменальной памятью. Эрих Фромм рассказывает, что Гитлер прекрасно помнил имена даже третьесте-

пенных персонажей из книг любимого писателя Карла Мея; — может появляться в окружении «свиты», создает вокруг себя «массовку». Вот что пишет Владислав Ходасевич о Брюсове:

«Брюсов старался окружить себя раболепством — и, увы, находил подходящих людей. Его появления всегда были обставлены театрально. В ответ на приглашение он не отвечал ни да, ни нет, предоставляя ждать и надеяться. В назначенный час его не было. Затем начинали появляться лица свиты. Я хорошо помню, как однажды, в 1905 году, в одном «литературном» доме хозяева и гости часа полтора шепотом гадали: придет или нет?

Каждого новоприбывшего спрашивали:

- Вы не знаете, будет Валерий Яковлевич?
- Я видел его вчера. Он сказал, что будет.
- А мне он сегодня утром сказал, что занят.
- А мне он сегодня в четыре сказал, что будет.
- Я его видел в пять. Он не будет.

И каждый старался показать, что ему намерения Брюсова известнее, чем другим, потому что он стоит ближе к Брюсову.

Наконец Брюсов являлся. Никто с ним первый не заговаривал: ему отвечали, если он сам обращался.

Его уходы были так же таинственны: он исчезал внезапно. Известен случай, когда перед уходом от Андрея Белого он внезапно погасил лампу, оставив присутствующих во мраке. Когда вновь зажгли свет,

Брюсова в квартире не было»;

– может быть демонстративно набожен, носить крест, сыпать цитатами из священных книг и т. д.;

– может быть склонен к скрупулезному соблюдению ритуалов.

Например, ежемесячная депиляция тела, которая проводится по строго определенным датам. Или, наоборот, подчеркнуто отказывается соблюдать какие-либо нормы;

– может иметь говорящее прозвище (обязательно поинтересуйтесь этим невзначай!). В любом случае, пусть вас насторожат всевозможные Монстры, Пауки, Антибиотики, Торнадо, Коварные, Зомби, Мутные, Мэд Максы, Ярые, Тайлеры Дердены и Ганнибалы Лектеры, Буратино, Железные клопки, Змеи Горынычи, Ядовитые тарантулы (два последних принадлежат временщику при дворе Александра Первого – Алексею Аракчееву) и Юркие члены;

– может иметь «крутой» номер машины (001, 007, 666 и т. д.), «непростой» номер сотового телефона;

– обнаруживает эрудицию, но, как правило, порхает по верхам, что, к сожалению, становится понятно далеко не сразу. В музыке и литературе обычно предпочитает то, что модно, или же любит позиционировать себя как ценителя «элитарного» искусства, не понятного «быдлу».

Кстати, если ваш новый знакомый – творческая личность, воспользуйтесь этой возможностью заглянуть поглубже в его внутренний мир. Посмотрите его рисунки, послушайте му-

зыку, почитайте стихи... Творчество деструктивных людей весьма специфично;

– обнаруживает своеобразные вкусы в фильмах, музыке, книгах. Хищник часто проговаривается, восхищаясь такими героями, как Вальмон, Зилов, Заводной апельсин...;

– позиционирует себя как человека-рентген, «читающего» мысли окружающих и «понимающего» их истинные мотивы. Которые «почему-то» оказываются низменными. Прекции...;

– часто помешан на чистоте. Моется больше двух раз в день, хотя работает не на угольном карьере. Меняет вещи после однократной носки, может переодеваться по несколько раз на дню. Значительно реже, но может быть патологическим грязнулей (читайте в моем блоге посты «Грязный Стас», «Легенда андеграунда Борис»). В разные периоды жизни может балансировать между полюсами крайней чистоплотности и патологической запущенности;

– не умеет проигрывать, неадекватно расстраивается или злится, продув вам партию в настольный теннис или шахматы – так, что вызывает у вас подспудное желание сыграть с ним в «поддавки», дабы не «обострять» и не «портить отношения»;

– жульничает в игре (шулер Долохов), играет по «своим» правилам (Ноздрев (Николай Гоголь, «Мертвые души»)).

Если есть возможность, обратите внимание на интерьер его квартиры, офиса. У одного хищника комната была обве-

шана его портретами, у другого над кроватью висела картина с изображением волка, у третьего в ящике кухонного стола обнаружилось несколько десятков ножей, у четвертого над офисным столом красовался «иконостас» из фото знакомых женщин.

Может быть информативен и сам стиль ремонта: «не хуже, чем у людей», «как у самой Нины Ивановны», «супер-пупер-эксклюзив» от «самого лучшего» дизайнера:

«Его новая квартира много говорила об отсутствии эмоционального тепла у ее хозяина. Безликий ремонт в светлых тонах, ни фотографий, ни картин, ни каких-то, упаси бог, милых мелочей и подарков – так выглядит комната в хостеле. Один раз я убрала запонки со стола в выдвижной ящик – абсолютно пустой выдвижной ящик. Потом был допрос с пристрастием и лекция о том, что запонки должны лежать в левом, а не в правом углу ящика, потому что иначе их неудобно доставать, страдает эргономика процесса»;

- может быть одержимым сэлфистом;
- выпрашивает у вас фото, фотографирует, снимает вас на камеру даже вопреки вашему желанию или тайком.

Как говорит деструктивный человек

Чтобы быстро распознать агрессора, важно уметь не только слушать, но и слышать. Слышать именно то, что вам сказали, не переводя на «человеческий» язык. Речь хищника

специфична, и нормальный человек на интуитивном уровне не распознает ее, как чужеродную, смутно удивляясь ей, но вместе с тем и очаровываясь ее «загадочностью», инаковостью. Важно: рассматриваем сумму признаков и частоту употребления «тревожных» слов, а не разовые высказывания, присущие многим из нас.

Итак, агрессор может использовать:

– хищную, «вампирскую», наркоманскую, алкоголистскую, «людоедскую», «охотничью» лексику: «Считай это моим эгоистическим желанием стать умнее, подпитавшись от твоей батарейки», «Удачной охоты на NN», «Я бы тебя съел», «Ты такая вкусная», «Мой шеф высосал из меня всю кровь», «Беги от меня, я оборотень», «Я у него печень вырежу, мозг съем»;

В этой же плоскости могут крутиться и шуточки: «Я посажу тебя в свой подпол, и ты будешь моей секс-рабыней», «А ты не боишься гулять со мной по лесу? Вдруг я тебя изнасилю и убью?»;

– лексику со смыслами «порча, разрушение, смерть, пустота»:

«Здорово, наверно, ощущать, что на ближайшие годы ты ей испортила жизнь», «Смердящий, разлагающийся труп наших отношений», «Ты была обречена с первого дня нашего знакомства», «Наши отношения протухли»…;

– «фекальную» лексику: «Ты так легко все перечеркнула и назвала говном», «Я в такое дермо его окуну, я его та-

ким говном обляпаю», «От твоих предъяв я чувствую себя обосранным с ног до головы»;

– слова, обозначающие обман, мошенничество, шулерство, использование: «накрячить», «сделать», «обуть», «нахлобучить», «юзать», «употребить» (в значении, переспать) и т. д.

Часто хищник таким образом описывает отношение людей к нему или к другим людям, на самом деле проецируя на других свое отношение к ним. Кроме того, в ожидании постоянных подстав и подлянок находят проявление вечная тревожность и настороженность хищника:

«Нарцисс видит неуважение и выпады там, где их нет, – пишет 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 унизить 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».

«Айседора Дункан, оставленная Есениным, рассказывала мне со слезами на глазах:

– О, это было такое несчастье!.. Вы понимаете, у нас в Америке актриса должна бывать в обществе – приёмы,

балы... Конечно, я приезжала с Серёжей... Вокруг нас много людей, много шума... Везде разговор... Тут, там называют его имя... Ему казалось всегда, что над ним смеются, издеваются, что его оскорбляют... мы немедленно уезжали... А как только мы входили в свой номер... я ещё в шляпе, в манто... он хватал меня за горло и, как мавр, начинал душить... «Правду, сука!.. Правду!.. Что говорила обо мне твоя американская сволочь?» А я могу уже только хрипеть: «Хорошо говорили, очень хорошо...» Но он никогда не верил... Никогда!» – пишет Анатолий Мариенгоф в «Романе без вранья».

Деструктивный человек смутно или отчетливо ощущает свою плохость, лицемерие и иногда проговаривается, как бы в приступе откровенности и самоуничтожения: «Я гадкая, я ему мозги компостировала и тебе буду», «Я злой, я очень злой», «Неужели я похож на безжалостного паучину?», «Связь со мной смертельно опасна», «Люблю, когда из-за меня бабы плачут».

Крайне серьезно отнеситесь и к подобным откровениям:

«Я сам боюсь этого, не хочу, но знаю, что буду бить. Вас я не хочу бить, вас нельзя бить. Я двух женщин бил. Зинаиду и Изадору (*Зинаида Райх и Айседора Дункан, первая и вторая официальные жены Есенина. – Т.Т.*), и не мог иначе, для меня любовь – это страшное мучение. Я тогда ничего не помню, и в отношении вас я очень боюсь этого. Смотрите, быть

вам битой». Я тогда знала, что повода не может быть, и потому смеялась, что меня-то не придётся бить. Увы, пришлось, и очень скоро. Пришлось не по моей вине, а стараниями Сахарова и Наседкина был разбужен зверь в Сергею Александровиче», – пишет Галина Бениславская, гражданская жена Есенина, которая за несколько лет рядом с поэтом дважды подлечивалась в спецучреждении, а спустя год после его самоубийства покончила с собой на его могиле.

Примечательно, что о себе хищник часто говорит как о «типаже», «оболочке», «обертке» – то есть о чем-то пустом внутри.

«Его любимые слова о себе – «я пустой внутри». Я думала, это фигура речи, бросалась разубеждать. А он же мне прямым текстом о себе говорил, выходит».

Часто использует слова «восхищаюсь», «уважаю», «зависшую белой завистью», «боготворю», «преклоняюсь». Заслышиав такое, рекомендую сильно напрячься. Так выражается нарциссическая идеализация, в основе которой лежит, как прочитала у кого-то из исследователей, «завистнический фурор». Философ Кьеркегор метко называет зависть «удрученным восхищением», «неудовлетворенным самоутверждением».

Вообще, не оставляйте без внимания любые проявления зависти и чувства превосходства над людьми («Здорово, наверно, ощущать себя выше толпы», «Что ты хочешь от этого

стада?»). Очень тревожный признак!

«Умейте распознавать различные маски зависти, – пишет Роберт Грин. – Преувеличенные похвалы – это почти наверняка признак того, что особа, расточающая их, страдает от зависти. Возможно, вам уготовано падение, потому что вам почти невозможно будет оправдать восторженно-занесенную оценку. А может, у вас за спиной уже вострят ножи.

Но и те, кто критикует вас сверх всякой меры или во всеуслышание, злословит на ваш счет, возможно, завидуют вам не меньше. Определите для себя их поведение как скрытую зависть, и вы избежите западни: не ввязайтесь в ритуал взаимного окатывания грязью и не станете принимать их критику близко к сердцу. Вам удастся отыграться за все, если вы проигнорируете их презренное присутствие»;

- любит употреблять слова в превосходной степени («абсолютно», «мегаженственно», «архикруто», «грандиозно»);
- использует «техническую» лексику (это наблюдение от Сэма Вакнина: «любит говорить о себе в механических терминах – «машина», «эффективный», «опции», «пунктуальный», «компьютер», «оптимально»). Сюда же примыкают различные «баллы», «пропорции», «проценты», «габариты», «ТТХ» и прочие математические словечки («Наш разрыв – это проекция моей глупости на плоскость отношений», «Я стану тебе настоящим другом – 100 %!!!», «После этого наши функции на графике жизни никогда не пересе-

кутся»).

Вот примечательный штришок к образу Гоги, который Жора. На пикнике Александра расспрашивает его, чем ему так понравилась ее мать. И тот выдает, что, мол, Катерина красивая, а красота в его понимании...

«Красота в моем понимании – функциональное совершенство. (...) Я посмотрел на твою мать и понял: она совершенство. В ней есть все, что необходимо женщине, и ничего лишнего. Она – как красивый самолет»¹⁴;

– частое использование слова «заслуживать» («я не заслуживаю такого гадкого обращения», «я не заслужил быть счастливым и радоваться жизни», «почему он заслужил твою улыбку, а я нет?»).

Нарцисс с детства был поставлен перед необходимостью «заслуживать». Чтобы получить одобрение, а то и элементарное внимание от родителей, он должен был очень «стараться», т. е. пытаться соответствовать их нескончаемым и зачастую противоречивым требованиям. Нарцисс вырастает, но схема поведения, усвоенная в детстве, остается с ним навсегда. Он продолжает «заслуживать» точно так же, как и в детстве. И заставляет «заслуживать» и вас;

– «хуже, лучше, более, менее, самая» и т. д. – т. е. слова, используемые для сравнения, оценивания («Я более красивый мужчина, чем ты как женщина», «Ты лучше ее как че-

¹⁴ Валентин Черных, «Москва слезам не верит».

ловек, но она сквиртует», «По внешности ты 6 из 10, а она – 9 из 10», «Это не тебя много, это меня мало», «Ты в этом отношении для меня и так выше всех»).

Нарциссически-психопатическая речь может выглядеть очень грамотной, но при этом какой-то выхолощенной, прилизанной, «закругленной» (так фицджеральдовский Ник Каррауэй оценивает речь Гэтсби). Нарцисс-папаша может подписать письмо дочери, находящейся в сложной жизненной ситуации, формальным и, я бы сказала, не особо уместным в русскоязычной личной переписке – «your father».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.