

Чтобы понять психопата, нужно забыть обо всех базовых эмоциональных инстинктах. Помните: психопаты — это люди, которые питаются чужим прощением. Они выпивают из вас все соки. Они манипулируют вашим сочувствием и эксплуатируют ваше сострадание.

С незапамятных времен психопаты ведут психологическую войну со всем остальным человечеством. Они унижают и мучают добрых, ничего не подозревающих людей — своих жертв, которые не заслужили такого обращения и даже не догадываются, что с ними воюют, пока война не кончится.

Но психопату недолго осталось торжествовать.

Поэтому попрощайтесь с любовными треугольниками, невразумительными письмами и сомнениями в себе. Вы больше никогда не будете подавлять спонтанные проявления своего подлинного «я» из страха потерять «идеальные» отношения. Вы больше не будете пешкой в чужих мысленных играх. Вы свободны.

А вот теперь начнется ваше приключение...

Джесон Маккензи

Введение. Приключение

Оказаться в отношениях с психопатом — это большое приключение, спору нет. Оно откроет вам глаза на человеческую природу, недостатки нашего общества и — что, может быть, важнее всего — на вашу собственную душу. Этот путь через долину тьмы повергнет вас в депрессию, ярость и одиночество. Он вскроет ваши самые больные места и страхи и оставит с чувством зияющей пустоты, населяющим каждый ваш вздох.

Но в конце концов он вас исцелит.

Вы обретете силу, о которой никогда и не мечтали. Вы поймете, кто вы на самом деле. И в конце концов будете благодарны, что все случилось именно так.

Когда я это говорю, мне не верят. Во всяком случае, сразу. Но я даю честное слово — это приключение того стоит. После него ваша жизнь уже не будет прежней.

Так что же такое психопат? А нарциссист? Социопат? Они — манипуляторы, напроочь лишённые способности сочувствовать. Они намеренно причиняют боль другим людям — и при этом не ощущают никакой вины и не считают себя ответственными. Между тремя этими типами есть некоторая разница, но главное — то, что их отношения с другими людьми развиваются по абсолютно предсказуемому циклу: «идеализировать — обесценить — выкинуть на помойку».

Много лет назад и меня втянуло в этот цикл. Я думал, что никогда уже не буду счастлив. Я влюбился и умудрился полностью потерять себя в этой любви. Радость и доверие сменились клубком страхов, беспокойства и неуверенности в себе.

Но сегодня я снова радуюсь жизни и способен с наслаждением скакать по пляжу и пожирать пиццу. А все благодаря интернету. Удачный поиск в Google привел меня к понятию «психопатия», а от него — к друзьям, которые спасли мою жизнь, и вместе мы основали небольшое интернет-сообщество для

жертв психопатов. Сейчас к нам ежемесячно обращаются за помощью миллионы людей!

Каждый день на сайте PsychopathFree.com регистрируются новые пользователи. Каждый из них рассказывает одну и ту же знакомую нам всем историю. Каждый думает, что безнадежен. Каждый сломлен, потерян и не верит, что когда-либо снова найдет счастье.

Через год этот несчастный исчезает.

На его или ее месте возникает прекрасный человек с гордой осанкой, который ступает уверенно и помогает другим выйти из теней. Человек, который гордится своими лучшими качествами: способностью чувствовать чужую боль, состраданием, добротой. Человек, который знает, что такое самоуважение и границы. Человек, который не боится заглянуть к себе в душу и сразиться с собственными демонами.

Так что же происходит за этот год?

Много хорошего. Так много, что мне пришлось написать об этом книгу. Возможно — даже наверняка — я предвзят, но все равно скажу: я считаю, что PsychopathFree.com предлагает одну из лучших программ для восстановления после нездоровых отношений. Мы верим в необходимость просвещения, открытого диалога, взаимной поддержки и поисков своего подлинного «я». У нас собралась уникальная база пользователей, которые вдохновляют и поддерживают друг друга, строя честную дружбу на основе ценностей, помогающих восстановиться.

Да, дружбу. Потому что это путешествие очень личное, но в то же время подчиняется универсальным законам. Независимо от того, что именно вас ранило — стремительный роман, интриган-сотрудник на работе, абьюзер[1] в семье, любовь всей вашей жизни, — отношения с психопатом всегда развиваются по одной и той же схеме. Вы ошарашены, у вас голова идет кругом. Вам кажется, что вы ничтожны и потеряны. Вас не радует то, что радовало раньше.

Я не могу помочь вам исправить токсичные отношения, поскольку токсичные люди не меняются. Но вы получите старто-

вую площадку, где сможете начать все сначала. И могу обещать, что вы снова сможете радоваться. Вы научитесь доверять своей интуиции. Вы обретете мудрость пережившего катастрофу и способность мечтателя кратко изумляться жизни.

Но первым делом вам придется отринуть все, что вы когда-либо знали о людях. Чтобы понять психопата, нужно забыть обо всех базовых эмоциональных инстинктах. Помните: психопаты — это люди, которые питаются чужим прощением. Они выпьют из вас все соки, пользуясь тем, что вам нужно ощущение завершенности. Они манипулируют вашим сочувствием и эксплуатируют ваше сострадание.

С незапамятных времен психопаты ведут психологическую войну со всем остальным человечеством. Они унижают и мучают добрых, ничего не подозревающих людей — своих жертв, которые не заслужили такого обращения и даже не догадываются, что с ними воюют, пока война не кончится.

Но психопату недолго осталось торжествовать.

Так что попрощайтесь с любовными треугольниками, невразумительными письмами, сомнениями в себе и специально нагнетаемым беспокойством. Вы больше никогда не будете грызть ногти, с тревогой ожидая СМС от любимого человека. Вы больше никогда не будете подавлять спонтанные проявления своего подлинного «я» из страха потерять «идеальные» отношения. Вас больше никогда не упрекнут в том, что вы чрезмерно придирчиво анализируете события, если к ним и впрямь надо присмотреться. Вы больше не будете пешкой в чужих мысленных играх. Вы свободны.

А вот теперь начнется ваше приключение.

С любовью, Джексон

КАК РАСПОЗНАТЬ ТОКСИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Тренируйте интуицию — это лучшая защита от манипулятора. Никто не сможет обратить вашу интуицию против вас. Это умение, один раз освоенное, будет служить вам всю жизнь.

30 «красных флажков» (тревожных признаков)

Существует множество удивительных исследований, посвященных чертам характера и свойствам психопатов. Если вас интересуют научные работы, посмотрите «Критерии психопатии» (Criteria of Psychopathy) Херви Милтона Клекли или «Перечень симптомов психопатии» (Checklist of Psychopathy Symptoms) Роберта Хаэра (см. раздел Ресурсы). Описание «красных флажков» в моей книге служит дополнением к ресурсам, перечисленным в этом разделе.

Так чем же мой список отличается от остальной литературы из списка ресурсов? В первую очередь он посвящен отношениям. Но в то же время он посвящен вам. При чтении каждого пункта вам придется заглянуть в себя и изучить себя немного лучше. Потому что, если вы хотите распознавать токсичных людей, нельзя опираться только на их поведение — это лишь половина битвы. Вы должны научиться распознавать «красные флажки» в собственном сердце. Тогда вы будете во всеоружии.

1. Газлайтинг[2] и превращение черного в белое. Психопат вопреки всякой очевидности отрицает свое собственное манипулятивное поведение и игнорирует факты, даже если они прямо перед глазами. Если вы пытаетесь опровергнуть эти построения вещественными доказательствами, он или она[3] небрежно отвергает их и начинает критиковать в ответ. Вместо того чтобы исправить свое поведение, психопат поворачивает

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Введение. Приключение | 5 |
| КАК РАСПОЗНАТЬ ТОКСИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА..... | 8 |
| 30 «красных флажков» (тревожных признаков) | 8 |
| ЧТО ЕСТЬ НОРМА?..... | 18 |
| Осторожно — стервятники! | 18 |
| Константы..... | 21 |
| Половинка, обработанная напильником..... | 24 |
| Индивидуальная дрессировка | 25 |
| Идеализация | 25 |
| НЕ ЖДИТЕ ПОДДЕРЖКИ..... | 34 |
| «Сумасшедшие» бывшие..... | 34 |
| Эрозия личности..... | 40 |
| Уничтожение ваших границ | 41 |
| Искусственные эмоции..... | 43 |
| СЕРИЙНЫЙ ПРОВОКАТОР | 45 |
| Словесный салат..... | 49 |
| Газлайтинг и проекция..... | 53 |
| Манипуляции сексом | 57 |
| Переходная жертва | 59 |
| Вас вынуждают защищаться | 64 |
| Скука | 66 |
| Тайная клевета..... | 68 |
| КАК ОТЛИЧИТЬ МАНИПУЛЯТОРА..... | 70 |
| Пытка треугольниками | 73 |
| СВИТА | 80 |
| ДЕТЕКТИВ | 82 |
| Игра в молчанку..... | 83 |
| Грандиозный финал..... | 85 |
| После бури..... | 85 |
| Контрольный список для разрыва..... | 86 |
| Подготовка | 87 |
| УНИЧТОЖЕНИЕ..... | 88 |
| Решающий разговор..... | 89 |
| КОГДА ВАС БРОСАЮТ..... | 90 |
| Снова треугольники | 90 |

| | |
|--|------------|
| Комплекс превосходства..... | 91 |
| Ловушка эмоционального абьюза..... | 93 |
| Почему он так счастлив в новых отношениях?..... | 96 |
| НЕДОЛГО И НЕСЧАСТЛИВО..... | 100 |
| Ирония судьбы..... | 101 |
| Путь к выздоровлению..... | 104 |
| Почему нужно так много времени?..... | 104 |
| Вы были влюблены..... | 105 |
| Вы были отчаянно влюблены..... | 106 |
| Химическая реакция..... | 107 |
| Неполноценность и сравнение..... | 107 |
| Вы встретили чистое зло..... | 108 |
| Ваш дух глубоко ранен..... | 109 |
| Стадии проживания утраты — часть I..... | 110 |
| Опустошенность..... | 110 |
| Отрицание..... | 114 |
| Новая информация и сомнения в себе..... | 120 |
| ДВЕ МАСКИ..... | 123 |
| Стадии проживания утраты — часть II..... | 134 |
| Понять психопата..... | 134 |
| ЧЕЛОВЕКОПОДОБНЫЙ РОБОТ..... | 136 |
| Запоздалая реакция..... | 146 |
| Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)..... | 152 |
| ИСТИНА ТОРЖЕСТВУЕТ..... | 155 |
| Потеря розовых очков..... | 164 |
| Свобода..... | 168 |
| Оглядываться назад, двигаться вперед..... | 169 |
| Аномалия..... | 170 |
| Взгляд в себя и уязвимые места..... | 176 |
| Свет мой, зеркальце, скажи..... | 177 |
| ТРУСЛИВАЯ ЛЮБОВЬ..... | 180 |
| Сочувствие к дьяволу..... | 180 |
| Определите свой характер..... | 184 |
| Время наедине с собой..... | 187 |
| Самоуважение..... | 191 |
| Границы..... | 193 |
| КОГДА НЕ НАДО ИЗВИНЯТЬСЯ..... | 195 |

| | |
|--|------------|
| Каналы для эмпатии | 195 |
| Клятва свободы от психопата | 197 |
| Подлинность | 198 |
| Открывая красоту, которая всегда была в нас | 200 |
| Тридцать признаков силы | 204 |
| Духовность и любовь | 211 |
| Медленно, но верно | 213 |
| Благодарность и прощение | 214 |
| Станный разговор | 215 |
| Неожиданные ответы на неожиданные вопросы: «Зачем ты здесь?» | 217 |
| Забутые воспоминания: «Когда ты пришел?» | 217 |
| Новый союз: «Что несет с собой будущее?» | 218 |
| Мои странные закатные беседы: «Для чего мы пришли в этот мир?» | 219 |
| Снова обрести любовь | 220 |
| Шут и мир | 222 |
| Общая картина | 226 |
| В семье, на работе, в обществе | 226 |
| Проблема пятнадцати процентов | 229 |
| Что дальше? | 239 |
| Послесловие. Возвращаясь к Константе | 243 |
| Выражение благодарности | 244 |
| Список ресурсов | 246 |
| Поисковые термины | 247 |
| Веб-сайты | 248 |
| Приложение | 249 |
| Тест на психопатию | 249 |
| Примечания | 256 |