



## Флибуста

Книжное братство


- [Помощь и контакты](#)
- [Книжная полка](#)
- [Блоги](#)
- [Форумы](#)
- [Правила и ЧаВо](#)
- [Статистика](#)

[Главная](#)

[\[Все\]](#) [\[А\]](#) [\[Б\]](#) [\[В\]](#) [\[Г\]](#) [\[Д\]](#) [\[Е\]](#) [\[Ж\]](#) [\[З\]](#) [\[И\]](#) [\[Й\]](#) [\[К\]](#) [\[Л\]](#) [\[М\]](#)  
[\[Н\]](#) [\[О\]](#) [\[П\]](#) [\[Р\]](#) [\[С\]](#) [\[Т\]](#) [\[У\]](#) [\[Ф\]](#) [\[Х\]](#) [\[Ц\]](#) [\[Ч\]](#) [\[Ш\]](#) [\[Щ\]](#) [\[Э\]](#)  
[\[Ю\]](#) [\[Я\]](#) [\[Прочее\]](#)

[\[Рекомендации сообществ\]](#) [\[Книжный торрент\]](#)

## Бойся, я с тобой (fb2)

 - [Бойся, я с тобой](#) 1047К скачать: [\(fb2\)](#) - [\(epub\)](#) - [\(mobi\)](#) - [Таня Танк](#)

**Таня Танк**

**Бойся, я с тобой**

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

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

\*\*\*

«...Эти с виду вежливые и предупредительные люди очень коварны. Один из них рассказал: „Если я хочу кого-нибудь убить, я постараюсь сблизиться с этим человеком, войти в доверие. Я буду рядом с ним день и ночь, буду делить с ним радость и горе, буду

**вместе с ним есть и пить, работать и отдыхать, и это может длиться много месяцев. Я назову его другом и буду ждать подходящего момента, чтобы сделать то, что задумал“.**

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

### **Введение. Почему это так страшно**

«Санин стоял перед нею, как потерянный, как погибший...

– Куда же ты едешь? – спрашивала она его. – В Париж – или во Франкфурт?

– Я еду туда, где будешь ты, – и буду с тобой; пока ты меня не прогонишь, – отвечал он с отчаянием и припал к рукам своей властительницы.

Она высвободила их, положила их ему на голову и всеми десятью пальцами схватила его за волосы. Она медленно перебирала и крутила эти безответные волосы, сама вся выпрямилась, на губах змеилось торжество – а глаза, широкие и светлые до белизны, выражали одну безжалостную тупость и сытость победы. У ястреба, который когтит пойманную птицу, такие бывают глаза.

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

(Иван Тургенев, «Вешние воды»)

-

«Прекрасный принц орудует на глазах мужа/парня, но так тонко, что он ничего не может предъявить, злится, срывается и моментально проигрывает на контрасте с великодушным всепонимающим соперником. Подстройка на грани фантастики, ты попадаешь в отдельный ВАШ мир, он шнурует твои ботинки, стоя на коленях, розы, интерес к твоей жизни, фантастические ночи. А когда предыдущие отношения разрушены, чтобы дать дорогу новым, Принц исчезает, не берет телефон, внезапно пересыхает русло обильных смс-ок, и когда я все-таки дозваниваюсь, он мнетя и просит «возненавидь меня, так будет проще». Поверить в то, что это было преднамеренным обманом, как и в то, что он год до этого читал мой ЖЖ и изучал меня – невозможно».

(история из Интернета)

–

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

(Шодерло де Лакло, «Опасные связи»)

–

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

(история из Интернета)

–

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

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

(Александр Островский, «Бесприданница»)

–

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

(история из Интернета)

–

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

Ростов вспыхнув, вызвал Долохова в другую комнату.

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

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

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

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

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

(Лев Толстой, «Война и мир»)

–

«Сейчас моя подруга находится в таких отношениях, и летом у неё диагностировали рак, была операция и предстоит ещё одна. Совсем молодая, 42 года, трое старших детей, и

маленькая дочь, их общая... Она всё понимает, но рвать с ним не хочет. Он для неё один – до гробовой доски!»

(история из Интернета)

–

«Она может сказать: «Я не могу без тебя». А через пару дней: «У нас ничего не получится. Я не вижу смысла». А через какое-то время опять: «Я по тебе очень соскучилась! Мне хорошо с тобой!» Это как понимать??? Что это за ерунда?! Разве так бывает??? Не может же она одновременно меня любить и не испытывать ко мне никаких чувств. Любовь либо есть, либо ее нет. У меня уже не раз были мысли о суициде, ведь я не вижу с собой рядом больше никого, кроме этой девушки. Как так можно – скучать, признаваться в любви и в то же время отвергать, отталкивать меня и говорить, что мы не подходим друг другу?! Помогите мне, иначе я скоро повешусь...»

(история из Интернета)

...Пока остановимся. И так очевидно, к какому финалу приводит тесное общение с Роковой Личностью и что более позитивные расклады в принципе невозможны. **Разрушенные связи с близкими, крушение планов, полная дезориентация и душевная опустошенность, в хлам убитая самооценка, профессиональная импотенция, моральное и финансовое банкротство, тяжелая болезнь и даже смерть – вот та страшная цена, которую рано или поздно платит каждый, павший жертвой чар Неотразимого Человека и вовремя не выбравшийся из трясины.**

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

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

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

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

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

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

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

*«Большинство из них не выделяются из толпы, и легко скрываются за маской Здравомыслия. Им легко удастся безнаказанно разрушать жизни людей вокруг себя частично из-за их секретной природы, а также из-за нашей иллюзии, что их легко обнаружить, – пишет американский психиатр-криминолог Харви Клекли в книге «Маска нормальности». – В битве психопата за место под солнцем будут жертвы. И в большинстве своем это будут не противники, а те, которые ошибочно сочли себя друзьями, возлюбленными или близкими... или даже просто случайные попутчики. Это социальные хищники, которые очаровывают, используют в собственных целях людей и безжалостно*

*пробивают себе дорогу, оставляя за собой широкий след из разбитых сердец, несбывшихся надежд и пустых кошельков. Начисто лишены совести и сочувствия, они берут, что хотят, и делают, что нравится, нарушая при этом общественные нормы и правила без малейшего чувства вины или сожаления. Их ошарашенные жертвы в отчаянии спрашивают: „Кто эти люди?“, „Что сделало их такими?“, „Как защитить себя?“*

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

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

Но в чем загадка жестокой магии Роковых Личностей? Зачем они столь коварно нас обманывают? С какой целью так больно дергают за тончайшие струны душ, играя лучшими нашими чувствами? Чего ради безжалостно бьют нас по ахиллесовым пятам, которые определяют как никто другой? Ведают ли они, что творят? Что у них в сердце, и можно ли подобрать к нему ключ? Вот какие вопросы взрывают мозг человека, имевшего несчастье вовлечься в отношения с Роковой Личностью, будь то любимый человек, друг, коллега, начальник или соседка.

Если вкратце, то ответы таковы.

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

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

\* **Они прекрасно ведают, что творят**, или, по крайней мере, догадываются, что делают что-то не сильно доброе. Но они не мучаются угрызениями совести – она также не входит в их комплектацию. «*Что отличает всех этих людей от нас – пустая дыра в душе*, – пишет американский психиатр Марта Стаут в книге «Социопат, живущий по соседству».

Соответственно, и **наши страдания им безразличны**. Это в лучшем случае. В худшем, они ловят от них кайф. Им абсолютно по барабану, шарахнет ли нас завтра инфаркт, или мы сиганем с моста. Не будет нас – будет другая жертва. **Мы для них лишь взаимозаменяемые вещи.**

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

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

- психопатических (склонность к нарушению и пренебрежению социальными нормами, импульсивный поиск острых ощущений, себялюбие, бессердечность, отсутствие сожаления после причинения вреда другим людям, неспособность формировать близкие эмоционально теплые отношения),
- нарциссических (напыщенность, склонность к самовозвеличиванию, неспособность понять чувства и интересы других),
- макиавеллических (склонность к манипулированию и использованию окружающих в своих интересах, пренебрежение моральными нормами, лживость, мошенничество, стремление достичь собственных целей любой ценой, невзирая на интересы окружающих).

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

- дьявольским и абсолютно лицемерным обаянием (его природу мы разберем в главе «Обольщение»),
- садистской безжалостностью и полной бесчувственностью, которая и позволяет шаг за шагом разыгрывать продуманную партию по уничтожению «врага» – так называемого любимого человека, друга, коллеги.
- абсолютной бессовестностью, а, значит, отсутствием даже малейшего раскаяния в содеянном.

Таких людей среди нас – около 4 %, и на трех перверзных нарциссистов приходится лишь одна нарциссистка.

Чудовища? Монстры? Исчадия ада? Что тут лукавить, соблазн назвать их так – и еще похуже – очень велик. Но не стоит думать, что Роковым Личностям очень уж сладко живется. Эти роботы-разрушители в обличье обаятельных и чутких (поначалу!) людей обречены на бессмысленное, серое существование, лишенное самореализации, творчества, любви, дружбы, тепла (хотя справедливости ради стоит сказать, что они сожалеют об этом лишь наплывами, обычно же, наоборот, презирают «нормальных» людей, а по поводу себя и своей

роли в мире преисполнены злорадного торжества). Пейзаж их душ незатейлив и мрачен – то ад извергающегося вулкана, то выжженная, засыпанная пеплом, долина.

Поэтому, пожалуй, их можно пожалеть. Но делать это стоит, лишь оказавшись на безопасном расстоянии – то есть, окончательно и бесповоротно порвав с ними. И тут, дорогие читатели, без вариантов. **Или вы от них уходите, или они вас методично пожирают.**

Поэтому оставьте свое прекраснодушие, искорените в себе преступный оптимизм и самонадеянность. **Растопить ледяные сердца Роковых Личностей невозможно.** Нечему в них оттаивать. Бегите. Сегодня же, прямо сейчас.

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

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

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

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

*– Чували ли вы, что Оно было пустышкой – даже несмотря на учёные степени, тщеславно – несмотря на мнимую скромность, злобно – несмотря на весь свой показной альтруизм?*

*– Ощущали ли вы, что вам необходимо состязаться и сражаться за получение самого ничтожного признания, крох внимания, льстивой (неискренней, отсутствующей) улыбки?*

*Тогда ПОЧЕМУ – ради всего святого – ПОЧЕМУ вы остались?*

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

И последнее. Если вы продолжаете считать, что размеры зла, которое несут людям Роковые Личности, преувеличены, времена Яго и Вальмонов миновали, да и вообще таких «аццких дьяволов» в реальной жизни не бывает, а посему проблема надумана – не читайте эту книгу. Искренне надеюсь, что в этом убеждении вы проживете долгую и счастливую жизнь, так и не повстречав свою Роковую Личность.

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



## Партитура для жестокого романса

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

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

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

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

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

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

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

*«Зачем я играю? Потому что могу, – поделился со мной знакомый литератор, причисляющий себя к нарциссистам-психопатам. – Но игра не самоцель. На самом деле мы жаждем другого – шнырять во тьме, выскивая свежее мясо. Но нам страшно, мы боимся наказания, поэтому куда как проще выстроить нужную модель поведения и месяцами издеваться над несчастным влюбленным и одуроченным существом».*

В арсенале наших героев – десятки и даже сотни разных «эксклюзивных» штучек, «авторских» придумок, с помощью которых они последовательно и хладнокровно делают положение жертвы невыносимым. Но, как ни крути, все эти сценарии сводятся примерно к одной схеме:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Часть первая. Кругами ада.**

### **Круг первый. Разведка**

*«Рок приходит не с грохотом и громом,*

*А так: падает снег,  
Лампы горят. К дому  
Подошёл человек».*

*(Марина Цветаева)*

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

*(Иван Крылов)*

*Ich spüre Dich  
Ein Raubtier das vor Hunger schreit  
Witter Ich Dich meilenweit  
Du riechst so gut  
Ich geh Dir hinterher  
Gleich hab Ich Dich  
(Rammstein)*

*(Я иду по твоему следу —  
Хищник, рычащий от голода.  
Ты так приятно пахнешь,  
Я иду по твоему следу  
Скоро ты будешь моей).*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*«Мы время от времени пересекались в одной творческой тусовке. И часто я слышала, как Олег расхваливает меня перед общими знакомыми, или же до меня доходила информация об этом. «Если бы у меня была такая девушка, как Инна... Если бы я был столь талантлив, как*

*Инна... Если бы она была столь привлекательна, как Инна...» Это длилось примерно полгода. При этом он общался со мной без всякого романтического подтекста. У меня и мысли не было, что он влюблен и хочет сблизиться».*

Как видим, Роковая Личность не кидается в бой, очертя голову. Она подбирается к вам «на мягких лапах». Также не бросается она и на первый встречный объект – разве что с крайней голодухи. Она подыскивает нечто достойное, неспешно сканируя потенциальную жертву. Вспомним «прекрасного принца», специализирующегося на замужних женщинах (история приведена в эпитафии). Прежде чем подкатить к жертве, он целый год следил за ее ЖЖ. Впрочем, такая неспешность, возможно, объяснялась еще и тем, что в тот момент он плотно «работал» с другой жертвой. Если альтернативного поставщика нарциссического ресурса у хищника на данный момент нет, он разрабатывает новых жертв более активно. Голод не тетка, сами понимаете.

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

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

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

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

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

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

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

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

*При этом Вадим не искал способа увидеться со мной наедине. Мало того, как-то он ни с того ни с сего прислал мне фото «своего типажа» – актрисы с внешностью, прямо противоположной моей. Он вел себя так, словно искал исключительно «общения» – он часто употреблял это слово».*

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

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

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

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

\* *«Представление о себе нарциссической личности требует, чтобы его объект любви был также идеализирован окружающими, – считает и доктор психологии, американский психоаналитик Сэнди Хотчкис, автор книги «Адская паутина. Как выжить в мире*

нарциссизма». – С этой целью нарциссической личности нужно выбрать человека, который был бы красивым, умным, успешным или по какой-то иной причине пользовался всеобщим признанием в силу своей исключительности. Нарциссическая личность стремится «экспроприировать» и присвоить эти замечательные качества, которых нет у нее самой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Круг второй. Обольщение**

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

*(«Океан Эльзы»)*

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

*(«Божья коровка»)*

*«Кушак. Она... мм... я от нее в восторге! Но... каким образом?  
Зилов. (бесцеремонно). Вы что, не знаете?.. Обещайте, клянитесь, угрожайте. Как обычно...»*



Кушак. Но... мм... в какой форме?

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

(Александр Вампилов, «Утиная охота»)

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

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

Рассказывает Яна:

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

Встретились мы на тусовке форумчан. Едва я увидела его, мелькнула мысль:

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

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

В тот же вечер я получила от Вадима письмо, в котором он благодарил меня за счастье познакомиться с такой Светлой Личностью, как я, восхищался моим умом, деликатностью и мегаженственностью. Также он выражал надежду на то, что мы продолжим общение, поскольку он хочет «подзарядиться от моей батарейки». Помню, меня поразило это

*выражение, показалось излишне литературным, витиеватым. И только полгода спустя я поняла, что он, по сути, тогда сказал о себе все прямым текстом. Что он вампир.*

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

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

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

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

Послушаем Светлану:

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

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

*При этом я не радовалась халяве, а порывалась заплатить. Но она не принимала денег. Оля говорила: «Не парься, дорогая, мне сегодня обломилась «халтурка», легкие деньги, давай*

спустим». Потом я узнала, что у нее полно левака. Ее отправляли по делам фирмы к клиентам, а она предлагала им все то же самое сделать вдвое дешевле, с фирмой же договор расторгнуть».

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

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

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

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

Но какова его оборотная сторона?

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

Вот это точно! Постоянное «прибеднение» – это нарциссовы альфа и омега. Они превозносят вас и принижают себя. Вы прекрасны – они ущербны. Вы умны – они невежественны. У вас хорошие друзья – они же отвергнуты жестоким миром. Вы успешны в любимой профессии – для них самореализация превратилась в несбыточную мечту. У вас теплые отношения в семье – их с детства гнобят, бьют, а то и насилуют.

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

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

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

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

События на этом этапе развиваются в режиме торнадо. Убедившись, что вы перспективны как бесперебойный поставщик качественного нарциссического ресурса, Неотразимый буквально прилипает к вам. Жертвы рассказывают о шквале СМС-ок, многочасовых телефонных разговорах и ночах напролет в скайпе. Ежедневно! Другие присасываются к

жертве еще сильнее, стараясь не выпускать ее из виду ни на час. **Именно люди этой категории могут настаивать на немедленном начале совместной жизни** спустя неделю после первой встречи. Рассказывает Светлана:

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

*Наш контакт и так был плотным, но после переезда к нам она, можно сказать, держала меня в поле зрения сутки напролет. Если мне надо было ехать к клиенту, она ехала со мной, если меня приглашали в гости, она спрашивала, не может ли она отправиться со мной. И если я отказывала, то, пока я была в гостях, от нее чередой шли СМС: „Как дела? Еще не скучаешь по мне? А я уже соскучилась“, „Ты скоро придешь?“, „Как ты там без меня, счастливые они, с тобой общаются, я тоже хочу к тебе“. СМС было так много, что я не могла сосредоточиться на общении, и мои друзья с удивлением спрашивали: «Да что там у тебя с телефоном? Как, опять она?!»*

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

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

Рассказывает Анастасия:

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

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

*Еще до переезда я по просьбе Николая познакомила его с моими подругами и сестрой, он взял у них телефоны. «Зачем?» – спросила я. «Чтобы больше о тебе знать, – отвечал он. – Если*

*я что-то не пойму в твоём поведении, я позвоню им, и мне все объяснят». Фраза «хочу все о тебе знать, вот тебя и изучаю» звучала из его уст часто.*

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

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

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

Несколько дней, самое большее – пара недель – и вот вы влюблены, как никогда. Вы и не подозревали, что подобное возможно. Нет, вы и прежде встречали интересных, привлекательных и чутких людей, и некоторые из них становились вашими друзьями и возлюбленными, но теперь-то вы понимаете, каким может быть размах настоящей любви и истинной дружбы! Вы сами себя не узнаете: теряете аппетит, стремительно худеете, просыпаетесь среди ночи и, в думаях о Неотразимой Личности, не можете уснуть. С вами творится что-то очень необычное, чему вы даете самые разные определения. Наваждение. Страсть. Морок. Некоторые жертвы даже по прошествии времени уверяют, что тут не обошлось без вмешательства черной магии.

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

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

Где-то на задворках сознания у жертвы нет-нет да и мелькает мысль, что все это слишком прекрасно, чтобы быть правдой, и слишком чрезмерно, чтобы быть здоровым... Но эту

мысль тут же заглушает строка из песни пионерского детства: «Ребята, надо верить в чудеса...»

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

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

Но влюблен ли Неотразимый на самом деле?

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

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

*«– Вы грустны сегодня, – сказала я ему, видя что он беспрестанно задумывается.*

*– Не грустен, но зол, – отвечал он, – зол на судьбу, зол на людей, а главное, зол на вас.*

*– На меня? Чем я провинилась?*

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

(...)

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

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

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

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

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

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

– Любить меня.

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

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

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

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

Пока мы пребываем в эйфории и влюбленности, Неотразимый ведет против нас боевые действия, и первое его оружие на этой войне – маски. Причем, маски «высокотехнологичные», способные тонко подстраиваться по сотням параметров под конкретный объект охмурения. Жалка жизнь Неотразимого, не умеющего менять и носить маски с достаточной ловкостью. Без них на него будут смотреть как на пустое место. Что для



него физически непереносимо, ведь его полностью придуманное ложное «я» нуждается в постоянной подпитке извне.

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

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

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

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

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

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

*«Полиция утверждала, что показывать его фотографии свидетельницам было бесполезно, настолько разным он был на них. Судья Стюарт Хэнсон Мл. говорил о нем: «...разные*

*выражения лица так меняли его внешность, что были моменты, когда ты не был уверен, что смотришь на одного и того же человека».*

*Двоюродная бабушка описывала эпизод, во время которого Банди «...показался ей совсем другим, незнакомым человеком... стоя вместе с ним на железнодорожной станции, в сумерках, она неожиданно испугалась своего любимого внука. Он превратился в незнакомца».*

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

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

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

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

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

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

*\* «У многих нарциссов есть «эмоциональные резонансные таблицы» Они используют слова, как другие используют алгебраические знаки: со скрупулезностью, осторожностью, тонкостью кустика. Они ваяют из слов тонко отлаженные ревербаии боли, любви и страха. Нарциссы близко изучают людские реакции и подстраивают свои вербальные выводы соответствующим образом до тех пор, пока их словарь не напоминает словарь их*

слушателя. Это самое близкое расстояние, на которое нарцисс способен подобраться к эмпатии».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Но потом, поняв мою нетерпимость к подобным вещам, она «перестроилась». «Ты убедила меня, – говорила Оля. – Это действительно неправильный путь к успеху. С тобой я становлюсь другим человеком, духовно расту». А потом я узнала, что, с пафосом объявив мне это, она обдeldывала свои делишки за моей спиной.*

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

А вот что «царапнуло» Яну:

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

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

*Второй звонок был таким. В то время я участвовала в судебной тяжбе, и как-то Вадим пожелал мне успеха следующими словами: «Удачной ОХОТЫ на NN!» Я не проанализировала*

*тогда, почему меня это так резануло, но отфиксировала, что резануло сильно. Дело в том, что я не определяла свое участие в процессе с позиции охотника, не видела в своей противнице жертву, трофей. Моей целью было восстановление справедливости посредством закона.*

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

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

Рассказывает Анастасия:

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

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

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

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

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

Рассказывает респондент Алексей:

*«Моя «глупышка» настаивала на том, чтобы я ее «просвещал». Говорила, что катастрофически мало читает, но хочет расширить свой кругозор. Я отобрал для нее три любимые книги и спросил: «Что ты предпочитаешь: утонченный черный юмор, пронзительные чувственные новеллы или невероятно хитро закрученную подкову».*

*интригу? Я был уверен, что влюбленная девушка выберет чувственные новеллы. Но выбор моего «несмышлениша» меня очень удивил. Ее заинтересовали интриги!»*

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

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

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

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

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

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

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

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

*– С Лермонтовым.*

*– Опять! – вскричал он.*

*– Разве я могла ему отказать?*

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

*– Я вам сказала.*

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

– С Михаилом Юрьевичем Лермонтовым.

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

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

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

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

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

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

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

С аналогичным поведением Олега столкнулась и Инна:

*«Он ходил за мной по пятам два месяца, и вот настал день, когда я прониклась его огромной любовью и сказала, что люблю его тоже и хочу встретиться с ним наедине. Он тут же огорошил меня заявлением, что... секса не будет, что это только портит отношения, что я буду разочарована и брошу его. Я была в ауте. Впервые за 35 лет моей жизни и при немалом опыте общения с мужчинами я столкнулась с подобным. У меня возникло горячее желание помочь Олегу побороть свою неуверенность, победить комплексы».*

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

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

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

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

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

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

Жажду исповедоваться всепонимающей Алине ощутил и Григорий:

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



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

Особо злостным и дальновидным соблазнительям недостаточно устных признаний. Они предпочитают компрометирующие письма, записки, видео, СМС и исподволь вымогают их у своих жертв. Их цель – обзавестись конкретными рычагами, с помощью которых они рассчитывают контролировать «добычу» в дальнейшем. О коварном коллеге мне рассказала респондент Полина:

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

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

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

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

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

*«Вскоре я рассказала Оле, что мечтаю о собственном деле. Она тут же призналась в аналогичных устремлениях. Но у нее было недостаточно денег, да и качеств многих не хватало, чтобы самой вести бизнес. Она сама в этом призналась, попутно превознося мои знания, талант организатора и приговаривая: «А вдвоем мы отлично друг друга*

дополняем». Вообще, она постоянно подчеркивала, что мы вместе, вдвоем, что мы одной крови. Так мы открыли свою фирму».

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

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

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

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

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

### **Как чувствуете себя вы:**

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

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

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

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

– одержимы мыслями о Неотразимом и едва можете сосредоточиться на учебе, работе, обязанностях,

– чувствуете непреодолимое желание раскрыть ему самое сокровенное, поскольку вам кажется, что он поймет вас как никто и примет все, что бы вы ему ни рассказали,

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

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

### **Как Неотразимая Личность относится к вам:**

– поддерживает плотный контакт,

– слушает как зачарованный и(или) участливо расспрашивает,

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

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

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

– подчеркивает ваше огромное влияние на его личность, вообще, дает вам понять, что вы для него некий светоч, гуру, муза, духовный наставник, сэнсей, поводырь («с твоей помощью я

начал узнавать свои эмоциональные и духовные потребности», «вокруг меня катастрофически мало умных людей», «ты помогаешь мне из примитивного существа переродиться в настоящего мужчину», «Таких женщин – одна на миллион»)

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

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

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

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

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

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

### **О чем говорит Неотразимая Личность:**

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

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

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

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

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

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

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

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

– о своем одиночестве, ранимости и непонятости.

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

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

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

*росте и весе таком-то», «у отца такие пронзительные сине-зеленые глаза, как аквамарины»).*

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

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

Кстати, Владимир Соловьев отмечает нездоровую агрессивность маленького Лермонтова:

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

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

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

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

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

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

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

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

**Как он говорит:**

- в его речи проскальзывает агрессивная, хищная, «вампирская», «людоедская», «охотничья» лексика. (*«Считай это моим эгоистическим желанием стать умнее, подпитавшись от твоей батареек», «Удачной охоты на NN», «я бы тебя съел», «мой шеф высосал из меня всю кровь», «Мужики – хищники, охотники, всем нужно одно и то же».*),
- часто использует слова «восхищаюсь», «уважаю», «завидую белой завистью»,
- любит употреблять слова в превосходной степени (*«абсолютно», «прекрасно», «замечательно»*),
- использует «техническую» лексику (*это наблюдение от Сэма Вакнина: «любит говорить о себе в механических терминах – „машина“, „эффективный“, „пунктуальный“, „результат“, „компьютер“, «оптимально»*).
- может быть очень говорлив, стремясь привлечь к себе всеобщее внимание. Или, наоборот, «загадочно» молчать.

### **Еще он может:**

- срывать злобу на заведомо зависящих от него (Сэм Вакнин: *«Нарциссы предпочитают направлять свою злость на бесполезных для них людей, чей уход не создаст угрозы для их ненадежно сбалансированной личности. Они кричат на официантку, таксиста, взрываются на мелких служащих»*),
  - походя проявлять агрессивность к посторонним людям, животным,
  - агрессивно водить машину, подрезать других участников движения, пытаться проскочить на зеленый свет, резко тормозить в метре от пешеходов, упоминать об эпизодах езды в пьяном виде.
  - обладать эффектным, производящим впечатление, умением: танцевать брейк, садиться на шпагат, по-ресторанному тонко и быстро резать огурцы, с первого прочтения запоминать номера телефонов.
- Феноменальную память деструктивных личностей отмечает Эрих Фромм. Он рассказывает, что Гитлер прекрасно помнил имена даже третьестепенных персонажей из книг любимого писателя Карла Лея.
- быть демонстративно набожным, носить крест, сыпать цитатами из Библии.
  - иметь говорящее прозвище (обязательно поинтересуйтесь этим невзначай!). В любом случае, пусть вас насторожат всевозможные Монстры, Пауки, Торнадо, Коварные, Мэд Максы, Ярые и т. д.
  - иметь «крутой» номер машины (007, 666 и т. д.), «непростой» номер сотового телефона,
  - хранить СМС-ки и регулярно их перечитывать (в том числе, и демонстративно),
  - вымогать комплименты (*«У меня большой живот, да?», «Ты меня хочешь? Ты меня любишь?» «Мне так не хватает поддержки, добрых слов, ободрения. Да мне кажется, я этого и не заслуживаю»*)

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

– обнаруживать эрудицию, но как правило, порхать по верхам.

### **Как выглядит:**

– закрытая «таинственная» улыбка или улыбка в 32 зуба, улыбается часто, а вот расхохотаться – такого почти не бывает. Временами может быть угрюмым.

– может принимать подчеркнуто непринужденные позы или сидеть прямо, словно аршин проглотил, с надменным выражением лица,

– избегает приближения, держит дистанцию, не прикасается к вам,

– тело напряжено, он словно старается от вас защититься.

– взгляд – «поддерживает пронизывающий зрительный контакт» (Сэм Вакнин). Многие жертвы отмечают взгляд нарциссизма, как интенсивный, неустанный, пристальный, при этом – «непроницаемый», «несчитываемый».

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

– как правило, фанатично озабочен своей внешностью.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тут опять в тему придется цитата из Бека и Фримена:

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

– частая и неоднократная смена мест работы, периоды длительной безработности (дифференцируйте с фрилансом и творческой работой без официального трудоустройства),

– частое обращение за кредитами, могут быть проблемные кредиты, долги,

– плачевное завершение многих начинаний,

– проблемы с законом, в прошлом или в настоящем,

– эпизоды ухода из дома в подростковом возрасте,

– зигзагообразная, «рваная» жизнь: то человек на жесточайшей диете, каждый день ходит в спортзал, не ругается матом, то гоняет пьяный на машине, ввязывается в драки, имеет все что движется. Золотая середина – это не про него.

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

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

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

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

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

Послушаем Светлану:

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

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

### **Роковая Личность в Сети:**

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

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

Если вас все еще гложут сомнения, с кем вы столкнулись: с перверзным типом или многогранной противоречивой личностью, прислушайтесь к своему организму. Он-то не даст себя обмануть. Испытываете иррациональную непреодоляющую тревогу, несмотря на полную

разлюли-малину? Просыпаетесь среди ночи и не можете заснуть? Воротит от еды? Подташнивает? Ломит в груди? Хочется больше курить, а то и вовсе спустя годы воздержания вернуться к былой привычке? Все это очень красноречивые маркеры, что рядом с вами – враг.

### **Круг третий. Пробы Пера**

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

*(Инна Гофф)*

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

*(Лидия Козлова)*

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

*(Сергей Михалков)*

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

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

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

Рассказывает Яна:

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

*Через неделю ситуация повторилась. Это уже слегка насторожило меня. Но Вадим выдвинул полуфантастическую версию: видимо, кто-то читает нашу переписку и пытается вредить ему. Я спросила: кто, например? Он предположил, что кто-то из коллег. «Так ты что, не разлогиниваешься, уезжая из офиса? – удивилась я. «Нет, – нехотя сказал Вадим.*

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

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

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

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

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

*«Мы впервые поцеловались и сидели у него в машине, разговаривая о наших чувствах. Тут он достал телефон и прочитал мне СМС – от женщины, с которой у него якобы несколько раз был секс по пьяни, после чего ему было очень стыдно. И вот, мол, она написала ему. Он*

посмотрел на меня пытливо и сказал: «Мне важен твой совет. Как бы ты себя повела в такой ситуации? Я решил не отвечать на это СМС».

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

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

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

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

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

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

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

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

«Сушкова связала к его именинам кошелек. Узнала его любимые цвета и сделала его из голубого и белого шёлка. Отправила к нему тайно, но тайна эта была, опять же, шита

*белыми нитками. В тот же день Лермонтов играл с некоторыми дамами в карты, за неимением разменной монеты поставил на кон этот самый кошелёк и проиграл его».*

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

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

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

*– Женщин тоже немало.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## **Круг четвертый. Ледяной Душ.**

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

*(Марина Цветаева)*

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

*(Михаил Лермонтов)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*«Милостивая государыня Екатерина Александровна!*

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

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

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

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

*Одно участие побудило меня писать к вам; авось еще не поздно! Я ничего не имею против него, кроме презрения, которое он вполне заслуживает. Он не женится на вас, поверьте мне; покажите ему это письмо, он прикинется невинным, обиженным, забросает вас страстными уверениями, потом объявит вам, что бабушка не дает ему согласия на брак; в заключение прочтет вам длинную проповедь или просто признается, что он притворялся, да еще посмеется над вами и – это лучший исход, которого вы можете надеяться и которого от души желает неизвестный, но преданный вам друг NN».*

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

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

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

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

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

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

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

Рассказывает Григорий:

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

Послушаем Светлану:

*«Помню, какой я испытала шок, когда Ольга впервые учинила бурную ссору по абсолютно надуманному поводу. Она буквально взорвалась. Я попыталась выяснить отношения конструктивно, добиться, чтобы она цивилизованно высказала претензии, но все мои попытки провалились. Когда я сказала ей, что если такое повторится, то я выйду из совместного бизнеса, Оля превратилась в настоящую фурию. «Это же наша фирма, наше детище, наше будущее, наши планы! – заверещала она, подскочив ко мне. – Ты не разрушишь то, что мы с таким трудом создавали! Как ты жестока! Неужели ты мне врала и не хотела всего этого на самом деле? Неужели ты мной манипулировала?! Боже, как я в тебе ошиблась! За что мне это очередное предательство?!» Вот так она всегда все выворачивала наизнанку».*

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

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

Рассказывает респондент Наталья:

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

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

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

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

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

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

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

**Перверзник не будет перверзником, если хоть раз объяснит вам причины своих «пауз» и прочих иррациональных с точки зрения здравого смысла поступков.** Во-первых, потому, что причин никаких нет, кроме его желания дестабилизировать вас и, внушив через дестабилизацию чувство вины, насладиться вашими смятением, слезами, покаянным бормотанием, уверениями в преданности и мольбами о любви. Во-вторых, **в том и состоит фишка перверзного поведения, чтобы истолковывать свои гадкие поступки самыми благими побуждениями, а ваши, искренние – истеричностью, неадекватностью, манипулятивностью, расчетливостью** и далее по списку. Гэзлайтинг в действии.

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

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

*Он затаскивает вас в лабиринт, и все ваши отношения превращаются в поиски выхода в обход ловушек, зеркал и неожиданных поворотов. Он хочет озадачить вас, занять вас разгадыванием его скрытых посылов, как если бы он был прекрасной, но сломанной*

шкатулкой, к которой только нужно подобрать правильные ключики и детальки, и она заиграет волшебную музыку. **Настоящая же его цель, хотя он никогда не признается в этом даже себе, – заставить вас ломать голову, чтобы вы не дай бог не заметили логики в его поведении, сознательных действий за внешним сумасшествием.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*– Вы несправедливы и жестоки, – сказала я ему.*

*– Я теперь такой же, как был всегда.*

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

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

*– Неужели вы сомневаетесь в моей любви?*

*– Благодарю за такую любовь!»*

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

Словом, оставьте надежду: конструктивно выяснить отношения с такими людьми невозможно. Они заинтересованы в обратном – еще больше запутать ситуацию, нагромоздив один абсурд на другой. Поэтому, **что бы вы ни сказали, они все тут же извратят.**

**Спроецируют на вас свои собственные качества, обвинив в коварстве, манипулировании, жесткости и бог знает чем еще.** Чем трезвее и логичнее ваши доводы, чем интеллигентнее манера общения, тем больше будет яриться перверзник.

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

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

Потерпели крах и попытки Светланы договориться с Ольгой:

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

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

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

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

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

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

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

*«Я ушла после первой «отрезвляющей оплеухи», которая случилась через две недели совместного житья, – рассказывает в Сети одна из жертв. – Когда поняла, что кое-кто думает, что он самый умный и что он не хочет со мной разговаривать, а будет делать вид*



*«догадайся сама». Когда его дома не было – собрала вещи, вызвала такси и уехала. Иначе бы заморочил, заговорил зубы».*

**«Офигенная харизма совершенно декоративна и за ней всё фальшивое, если ковырнуть правильно и сразу, – делится в Интернете личным опытом nuevo\_tanga. – Но если этот момент пропущен, то дальше у вас нет возможности противостоять полноценно, потому что чувство вины навешивается сразу и таким грузом, что все силы уходят на то, чтоб его уменьшить. Бежать – сил нет. Ну потому что нечестно это – бежать, если виновата. Нормальная же логика с точки зрения общечеловеческих ценностей».**

### **Подытожим, что может предпринять Неотразимый в качестве Ледяного Душа:**

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

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

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

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

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

- не согласованное с вами одностороннее «взятие паузы», т. е. бойкот.
- заявление о разрыве или красноречивый намек на то, что это произойдет, если не будет выполнено то-то и то-то.
- заметное и немотивированное охлаждение, козья морда вместо вчерашнего одухотворенного лица, пустые гляделки вместо сияющих страстью и нежностью очей.

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

- сильная негативная (и как правило, непривычная для вас) реакция с вашей стороны,
- внезапность выходки и отсутствие внятных мотивов,
- отрицание перверзника, что проблема существует и его нежелание что-либо обсуждать. Обычно он заявляет что-то вроде: *«Мне на фиг не нужны эти разборки! Мы же договаривались нести друг другу только позитив»*. Хотя вы никаких разборок не ведете, а всего-то пытаетесь выяснить нечто важное для вас, улучшить ваши отношения, *«rescue our love»*.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*«Нарциссические личности – очень конкурентные люди, и те же самые качества, которые привлекают их в начале отношений, спустя некоторое время заставляют их ощущать свою неполноценность по сравнению с любимым человеком. Человек, который, как им казалось, может насытить их жажду восхищения, впоследствии превращается в угрозу, и, чтобы восстановиться, им приходится устранять этого человека. Все черты любимого человека, вызывающие восхищение у нарциссической личности, вместе с тем ее унижают».*

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

Но сколь вы ненавистны вашему перверзнику – столь и необходимы.

*«Ненависть подразумевает интенсивную увлеченность объектом прошлой или потенциальной любви, объектом, который временами глубоко необходим, – пишет*

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

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

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

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

Итак, маски сброшены. Истинный лик Неотразимого оказался не так уж лучезарен – вы видите холодный непроницаемый взгляд, презрительно сморщенную переносицу и оскал хищника. Неужели все еще не страшно? Ах, вы не из пугливых? Тогда приготовьтесь, что на следующем этапе вас призовут занять свое место у хозяйской ноги и служить за кусочек сахарку, но все чаще и чаще – без оного. «Сметь свое суждение иметь», свободно выражать чувства, задавать вопросы и получать ответы, иметь свои интересы – это тоже отойдет для вас в область преданий. Как и быть любимыми.

## **Круг пятый. Закручивание Гаек**

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

*(Сергей Михалков)*

*«Не верь мне, милая,  
не верь, не верь, не верь,*

Проснись, красавица,  
Проснись, проснись, проснись».

(Влад Сташевский)

*Du*

*Du hast*

*Du hast mich*

*Du hast mich gefragt*

*Und ich hab nichts gesagt.*

(Rammstein)

(«Ты меня спросила.

А я ничего не ответил»)

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

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

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

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

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

**какой он есть» и взваливаете на себя крест, тяжесть которого на этом этапе не осознаете.**

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

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

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

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

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

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

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

велико желание разобраться в этом феномене. Слишком силен преступный оптимизм, уверяющий, что произошедшее – случайность, которая не повторится.

Замешательство, которое испытывает сейчас жертва, очень на руку нашему «пациенту». Сейчас надо по максимуму дестабилизировать ее, завиноватить по самое «не хочу», чтобы как можно скорее перевести в полностью зависимое состояние и начать юзать на всю катушку. К сожалению, обычно перверзникам это удается.

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

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

Рассказывает Григорий:

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

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

Рассказывает Людмила:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Мы холодно расстались...»*

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

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



Очень надежный маркер! – Прим. Авт.), что ничего не произошло, и я опять создаю проблемы на ровном месте.

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

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

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

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

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

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

*Он примирительно улыбался, и мы вновь проводили прекрасный вечер, и я слышала, что я неземная, совершенная... Выше меня только звезды, круче меня только яйца... Если бы это сказал кто-то другой, я бы зашлась в смехе и решила, что ко мне подкатывает второсортный ловелас. Но эти глаза напротив! Они не могли лгать...*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– отвлечении на посторонние вещи во время разговора,

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

– откладывании беседы на потом («никогда не бывает подходящего времени или подходящего способа, чтобы что-то обсудить. Вы можете дожидаться самого спокойного момента, создать самую благоприятную атмосферу для разговора, но все равно ваши проблемы не будут услышаны, – пишет Ланди Банкрофт.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*«После ряда бурных ссор я решительно сказала Ольге, что меня покинули всякие надежды на восстановление рабочих отношений, и я хочу выйти из бизнеса. Гнев, напор и обвинения тут же сменились приторными сценами. «Как я могла тебя обидеть?! Тебя, самого*

дорогого человека в моей жизни? – с выражением полнейшего раскаяния на лице твердила она. – Лучшие я отрежу себе свой поганый язык, чем обижу тебя еще раз!»

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

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

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

Ланди Банкрофт описывает тактику «пытки водой»:

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

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

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

*Вы можете чувствовать, что реагируете непропорционально, и что на самом деле все не так страшно. Но воздействие пыток водой аккумулируется у вас на душе. Если вы в итоге расстанетесь со своим мучителем, вы можете испытывать приступы сильного гнева по*

*мере того, как к вам приходит понимание того, как долго над вами тихо и беспощадно издевались.*

*Центральные моменты подхода мучителя, склонного к пыткам водой:*

*– Ты неадекватна. Ты выходишь из себя по ничтожным поводам.*

*– Я легко могу показать другим людям, что это ты источник проблем.*

*– Пока я не повышаю голоса, ты не можешь называть оскорблением или насилием ничего из того, что я говорю и делаю.*

*– Я всегда знаю, как тебя достать».*

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

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

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

Рассказывает Яна:

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

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

*Я жестоко страдала, но отказывалась признавать себя тем, кем он пытался меня выставить – чуть ли не истеричкой, раздувшей из мухи слона и не оценившей его кристальной честности. Я пыталась оправдать его разумом, но весь организм словно*

бунтовал против этого чудовищного обмана, который Вадим сервировал под соусом правды. Я впервые всерьез задумалась о разрыве отношений.

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

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

А вот как противостояла контролирующему поведению Николая Анастасия:

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

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

– А что, разве не так?

– И ты не хочешь передо мной отчитываться?

– А зачем? Ты разве отчитываешься передо мной?

– А-а, понятно, ты привыкла быть сама по себе и не хочешь подчиняться.

– Подчиняться?! Ты про что это?

– Ты опять увидела в моих словах какой-то другой смысл! Как ты не хочешь понять, что я просто очень волнуюсь, где ты и что ты.

– Нет, ты меня на привязи держать хочешь, чтоб если что, скомандовать: «К ноге, сидеть, смирно», а что со мной реально, хорошо мне или плохо – тебе пофиг».

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

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

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

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

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

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

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

*«При большой сложности в подборе партнера любой подходящий человек приобретает для нарцисса сверхзначимость и, как следствие, у него возникает эмоциональная сверхзависимость, – пишет Елена Емельянова. – Требование непрерывного восхищения собой сочетается со стремлением и в партнере видеть только то, что устраивает нарцисса, и вытеснять собственные чувства, которые возникают как реакция на деструктивные взаимоотношения. Это, в свою очередь, оказывает разрушающее влияние на состояние здоровья такого человека: от головных болей, болей в желудке, спине до глубокой депрессии».*

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

*«Когда после очередной Олиной истерики я объявила, что хочу уйти, она предприняла нетривиальный и сбивший меня с толку ход. Она разыграла карту... страстной*



влюбленности в меня. Призналась, что все наши конфликты связаны с ее глубокими страданиями из-за того, что она не может быть вместе со своим идеалом – т. е. со мной. Также она выразила уверенность, что и я ее люблю, только сама себе в этом не признаюсь. А когда я возразила, Оля сказала, что знает мои чувства лучше меня самой.

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

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

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

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

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

Эти эпизоды сменяются периодами сахарной сентиментальности и чрезмерной льстивости и смирения по отношению к жертве ярости. Движимый смертельным страхом быть брошенным или игнорируемым, нарцисс обесценивает и обесмысливает себя до того, что вызывает отвращение у очевидцев».

«Нарциссист, не имеющий своей сущности, стремится соединиться с другим человеком и как пиявка высосать его жизнь, – пишет Мари-Франс Иригуайен. – **Такой человек не**

**способен к нормальным отношениям, он может строить их только извращенным способом, основанном на разрушительной злобе».**

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

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

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

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

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

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

интереса к внутренней реальности другого, является центральной проблемой нарциссизма, обусловленной глубинной диффузией идентичности и недостатком способности к глубокой эмпатии по отношению к другим, что закрывает путь к пониманию жизни другого.

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

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

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

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

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

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

«Но почему тогда он не отпускает меня? Почему так заинтересован в продолжении отношений? Что это, если не любовь?» – задается вопросом жертва. И она отчасти права. Перверзник действительно очень хочет удержать ее. Но в качестве кого? Любимого человека? Ни в коем разе. Такого понятия в его системе координат нет. Жертва для него – дилер нарциссического ресурса, в потреблении которого перверзники ненасытны. Если после лечения Ледяным Душем восхищения в вас заметно поубавится, равноценным заменителем для перверзника станут ваши почтительность, покорность... Да что там, даже ваши страдания, слезы, боль и страх наш прожорливый «пациент» найдет не только питательной, но и гурманской трапезой. **И пожирать вас будут ровно столько, сколько вы будете вестись на «сахарное шоу невыносимой сентиментальности».**

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

*«Они милы и дружелюбны, когда:*

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

*– им что-то от вас надо – нарциссический ресурс, помощь, поддержку, голоса, деньги... Они подготавливают почву, манипулируют вами и затем появляются с «маленькой просьбой», явно или исподтишка выпрашивают из вас нарциссический ресурс («Что ты думаешь о моём выступлении?»), «Думаешь ли ты, что я заслуживаю Нобелевской премии?»),*

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

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

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

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

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

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

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

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

*«В попытках представить себя несчастными жертвами, мои клиенты не жалеют эпитетов о разрушительной вербальной мощи своих партнерш. «Она пронзает меня своими словами прямо в сердце!» – оправдывал свое поведение один из клиентов, ударивший партнершу в грудь ножом, – пишет Ланди Банкрофт. – Вы все время раните его чувства, не очень понятно, как, но он ждет, что вы все время будете заняты его эмоциональным состоянием. Если вы как-то были не в духе и что-то не то сказали, извиниться и признать свою ошибку недостаточно. Он будет требовать, чтобы вы признали свою невероятную жестокость, посыпали голову пеплом и распластались перед ним ниц. Он изображает хрупкого и ранимого, отвлекая внимание от эмоциональных руин, которые он оставляет за собой».*

– саботирует ваши попытки по-взрослому обсудить сложившуюся ситуацию.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*«Он говорит с вами голосом, дрожащим от гнева, он обвиняет вас во всех тяжких, он дуется на вас два часа кряду – а потом говорит, что всего этого не было, – пишет Ланди Банкрофт. – Вы знаете, что было – и он знает, – но отказывается это признать, доводя вас*

до бешенства и полного изнеможения. Вдобавок он еще назовет вас неадекватной из-за того, что вы так расстраиваетесь. С некоторыми вещами можно спорить – то что один назовет повышенным тоном, другой назовет криком. Но если человек называет другого скотиной, это либо было, либо не было. **Мучитель готов отрицать все, что он говорил или делал».**

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

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

– передергивает ваши слова, придает им совершенно другой смысл.

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

Что чувствуете на данном этапе вы?

*«Преобладающее состояние партнера – полное смятение. Даже самые базовые отношения – с мужем, ребенком, родителем – остаются непостижимо затуманены гигантской тенью нарцисса, – пишет Сэм Вакнин. – Партнер больше не знает, где правда, а где ложь. Партнер не знает, что делать – и это естественно в том хаосе, который являются отношения с нарциссом».*

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

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

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

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

## **Ситуация 2. Обидные шуточки, шпильки**

**Неправильная реакция.** Вымученно улыбаясь, пытаться отшутиться.

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

## **Ситуация 3. Флирт с другими людьми**

**Неправильная реакция.** Игнорировать либо мучаться ревностью, но молчать.

**Правильная реакция.**

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

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

**Неправильная реакция.** Извиняться, выяснять причины.

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

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

**Неправильная реакция.** Успокаивать.

**Правильная реакция.** Игнорировать.

## **Ситуация 6. Беспочинная ревность и/или ревность на стадии флирта**

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

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

## **Ситуация 7. Бойкот**

**Неправильная реакция.** Стараться разговорить, извиняться, звонить.

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

### **Ситуация 8. Жалобы на здоровье**

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

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

### **Ситуация 9. Жалобы на здоровье в момент ссоры**

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

**Правильная реакция.** Сыронизировать: «А поноса/метеоризма у тебя случайно нет? А то в комнате странно пахнет». Никаких таблеток и «скорых». Это взрослый человек, и если ему на самом деле так плохо, он сам примет необходимые меры

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

**Неправильная реакция.** Сделать все самой.

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

### **Ситуация 11. Угрозы уйти, найти вам замену**

**Неправильная реакция.** Испугаться и начать выяснять причины.

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

### **Ситуация 12. Критика ваших личностных качеств**

**Неправильная реакция.**

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

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

### **Ситуация 13. Критика вашей одежды**

**Неправильная реакция.** Смутиться и изменить стиль одежды.

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

### **Ситуация 14. Критика того, как вы ведете хозяйство**

**Неправильная реакция.** Пойти на поводу.

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

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



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

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

#### **Ситуация 16. Критика вашей внешности и советы по ее улучшению**

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

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

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

**Неправильная реакция.** Послушно тренировать навыки и соглашаться на эксперименты.

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

#### **Ситуация 18. Поправки речевых ошибок**

**Неправильная реакция.** Поправиться и принять к сведению.

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

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

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

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

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

**Неправильная реакция.** Слушаться.

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

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

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

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

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

**Неправильная реакция.** Смириться.

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

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

**Неправильная реакция.** Смириться.

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

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

**Неправильная реакция.** Замыкаться в себе.

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

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

**Неправильная реакция.** Работать на трутня.

**Правильная реакция.**

1. Попросить помочь

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

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

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

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

#### **Ситуация 27. Критика вашего подарка**

**Неправильная реакция.** Растеряться, расстроиться, начать оправдываться.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Неправильная реакция.** Продолжать это все делать.

**Правильная реакция.** Прекратить это все делать.

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

**Неправильная реакция.** Баловать.

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

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

### **Неправильная реакция.**

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

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

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

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

### **Ситуация 33. Измена, игры на два фронта**

#### **Неправильная реакция.**

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

#### **Правильная реакция.**

1. Отвечать тем же.

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

#### **Ситуация 34. Демонстративный уход**

**Неправильная реакция.** Звонить и бегать с мольбами о прощении.

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

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

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

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

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

**Правильная реакция.** Варианты:

1. «Я не намерена продолжать общение в таком тоне», – прервать разговор и не реагировать, пока не извинится;
2. «Если у тебя какие-то проблемы или просто плохое настроение, то я в этом не виновата. Я тебе не паж для битья и не помойка для негатива».
3. Зло посмотреть в глаза и рявкнуть: «Не ори!»

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

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

#### **Ситуация 36. Оскорбления в ваш адрес.**

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

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

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

**Неправильная реакция.** Пытаться вежливо вразумить, переубедить.

**Правильная реакция.**

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

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

**Неправильная реакция.** Дать сбить себя с толку.

**Правильная реакция.** Уличить в манипуляциях и стоять на своем.

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

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

*Если это снова случится, прекратите встречаться на достаточно долгое время. Не продолжайте видеться с предупреждениями «на этот раз я всерьез», потому что он интерпретирует это ровно наоборот.*

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

А вот какие вещи ни в коем случае нельзя спускать с рук! Продолжает lili\_dunker:

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

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

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

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

**Неправильная реакция.**

1. Проигнорировать факт незначительного насилия или простить значительное.
2. Пытаться усюветить: «Прекрати! Мне больно!»
3. Плакать.
4. Выяснять отношения, а потом согласиться на примирение.

5. Уйти, а потом вернуться.

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

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

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

- перекрывает вам путь, удерживает и как-то иначе ограничивает вашу физическую свободу – например, запирает в машине,
- замахивается на вас,
- хватает вас за волосы,
- делает угрожающие замечания, типа «Ты еще пожалеешь», «Мало не покажется», «Я тебе шею сверну»,
- опасно ведет автомобиль, когда сердит,
- колотит по стенам и дверям,
- швыряет предметы, не обязательно в вас, может плеснуть в вас жидкость из стакана (одной моей респондентке муж плеснул горячим кофе на живот – так, что потом кожа слезала)
- намеренно громко говорит во время ссоры, зная, что это вас пугает,
- как бы невзначай демонстрирует вам оружие – например, играет перед вами ножичком, размахивает ружьем.

## **Круг шестой. Соковыжималка**

*«Зачем топтать мою любовь?*

*Ее и так почти не стало».*

*(«Смысловые галлюцинации»)*

*«Давно ль, гордясь своей победой,*

*Ты говорил: она моя?*

*Год не прошел – спроси и сведай,*

*Что уцелело от нея?*

*Куда ланит девались розы?*

*Улыбка уст и блеск очей?*

*Все опалили, выжгли слезы  
Горючей влагою своей».*

*(Федор Тютчев)*

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

*(Rammstein)*

*(Сегодня я встречаюсь с одним господином,  
Который охотно меня съест.)  
Из пасти у зверя торчит голова.  
До берега ветер доносит слова:  
«Непра... Я не ве...»*

*(Сергей Михалков)*

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*«Нарцисс в лоб говорит партнеру: ты грязнуля, дрянная хозяйка, с тобой стыдно на улицу выйти, не то чтобы на вечеринку сходить. Ты на меня давишь, не даешь мне вздохнуть. Надо отметить, что нарцисс предъявляет не случайные претензии. Это все его страхи и мнение о... самом себе. Партнер для него становится мусорным ведром, в которое он сбрасывает негатив и стыд. Ему так становится легче, – пишет Наталья Стилсон.*

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

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

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

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

*«Нарцисс будет вам давать понять (не обязательно словами), что вот вы сейчас еще чуть-чуть сделайте то, чего он хочет, и вы попадете в море блаженства, любви, счастья и обожания, – рассказывает психолог Анна Карташова. – Что вот ты еще немножечко похудей, и будет нам полное счастье. Ты вот только научись языкам, и я буду тебя уважать. Ты вот только найди работу, на которой тебе будут платить на 5 тысяч больше, и тогда у нас все будет хорошо. Ты только попроси своих родителей купить нам*

квартиру, и тогда мы заживем счастливо. Бедная жертва нарцисса старается изо всех сил стать такой, как он хочет, но **чем больше жертва старается, тем жестче требования и реже поощрение**».

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

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

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

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

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

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

*На этом этапе я полностью запустил дела в фирме, растерял ключевых клиентов. Я спрашивал: «Чего ты от меня добиваешься?» Она говорила: «Развода». Но когда я ушел из*

семьи, мы смогли прожить вместе всего сутки. После бурного секса Алина устроила сцену, выкинула мои вещи с балкона, а меня самого среди ночи выставила из квартиры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**– непредсказуемость.**

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

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

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

**– непропорциональные реакции.**

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

**– агрессия информацией.**

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

**– невозможные ситуации.**

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

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

Рассказывает Людмила:

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

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

*– Доплывешь?*

*Ружье в воде мне показалось легким.*

*– Да, – отвечаю.*

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

**– опосредованный контроль.**

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

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

Жертвы отмечают, что на этом этапе к ним начинает стекаться информация о том, как насмешливо и уничижительно отзывается о них «любимый», как оскорбительно он трактует окружающим их поступки. Вы можете с удивлением узнать, что человек, который вчера разыгрывал перед вами «сахарное шоу невыносимой сентиментальности», жалуется вашим общим знакомым, что вы к нему «прицепились, как клещ», и он не знает, как от вас отделаться, или опасается порвать с вами, поскольку вы совсем съехали с катушек на почве своей «больной любви», и от вас всего можно ожидать.

Лермонтов, совершенно не таясь, рассказывал, что намеренно давал людям искаженную информацию об их отношениях с Сушковой. Вкусила подобного и наша респондентка Светлана:

*«Со всех сторон до меня стали доходить слухи о том, что Оля говорит обо мне гадости. Она старалась переманить на свою сторону моих знакомых и даже попробовала обаять мою лучшую подругу, рассказывая ей вполне правдоподобные байки о моем двуличии с ней и вероломстве. Видимо, ей очень хотелось организовать против меня широкий фронт – причем, из числа позитивно настроенных ко мне людей».*

*«Слухи. Сплетни. Их много. Им верят. Уж очень убедительно рассказывает, – пишет блогер autumnhearted. – Сейчас с видом праведника и великомученика окружающим сообщают, что я наркоманка. Все мои поступки объясняются через призму очередной бредовой теории, будь то наркомания или одержимость бесами».*

*«Мой бывший любил потешаться за моей спиной над моей одеждой, которую я якобы на помойке нахожу. Всем нашим друзьям говорил, что я не зарабатываю даже себе на еду и всем им вру про свои успехи на работе. В общем, выставлял меня самой ущербной и жалкой на свете».*

*«Настраивание вас и ваших друзей и близких друг против друга – выдавая секреты, хамя, «передавая» людям то, что вы якобы о них говорили, рассказывая о вас гадости, и так далее, – расписывает тактики хищников Ланди Банкрофт.*

**Перверзник пытается «перевербовать» ваше окружение, а тех, кто не поддается его чарам и остается на вашей стороне, старается выжить из вашей жизни. Его цель – ваша полная изоляция.**

*«Они разрушают все ваши отношения с другими людьми, – пишет Адриана Имж. – Что при обесценивании легко устроить. Люди даже с родителями и детьми перестают разговаривать».*



Послушаем еще одну историю из Интернета:

*«Восемь лет прожила в каком-то бреде. Мужчина – мечта. Никаких вредных привычек, умен, приятен внешне... Какая была эйфория, а потом – хрясь, об асфальт личиком. и тактика эта – оттолкну-позову. Вся издергалась. Самооценка поползла вниз с жуткой скоростью. Потом уже вообще не могла понять, как я такая никчемная еще могу жить и как он меня еще терпит, меня же нельзя любить в принципе, такое ничтожество.*

*У меня пропали все внешние контакты. Все университетские друзья как испарились. Потом он отвлекся еще на кого-то (он периодически гулял налево, тоже с соответствующей «обработкой»), я малость попробовала узнать, кто чем жил это время, и узнаю просто офигительные вещи. Оказывается, никто не в курсе, что мы с ним вместе уже хрен знает сколько лет. Меня держали «для внутреннего использования», а он, оказывается, лакомый кусочек и мечта девушек. Оказалось, что мной всё это время интересовались знакомые, и не один раз (а я-то была уверена, что всё, капут, я никому не нужна, ни на что не гожусь). Оказывается, мой «принц», сохраняя свой независимый статус, еще и успевал отгонять от меня всех: и потенциальных ухажеров, и друзей обоего пола».*

**Поведение перверзника на этапе Соковыжималки жертвы описывают как тотальный и удушающий контроль.** Рассказывает autumnhearted:

*«Звонок по телефону:*

*– Ты где?*

*– Еду домой, я у депо.*

*В автобусе объявляют остановку: „Электродепо такое-то“. В трубке удовлетворенный голос:*

*– Ну вот, теперь верю».*

*«Дебил читал время на магазинных чеках, сравнивал номера презиков в тумбочке, проверял мои карманы и сумки, – рассказывает в Сети другая жертва.*

Жесткие придирки сыплются на вас как из рога изобилия. Вот еще одно откровение из Интернета:

*“Он мог взбеситься, если я, например, не сказала „будь здоров“ на его „апчи“, или „пожалуйста“ на его „спасибо“. Или тон ему мой вдруг не понравится – сразу таким басом говорит: „Тон смени и извинись“.*

**Вас не слышат и не хотят слышать. Посыл такой: с вещью не разговаривают.**

Продолжает autumnhearted:

*«Попытка обсудить то, что меня реально беспокоит, вызывает реакцию: „да ну тебя, ерундой страдаешь“.*

*Или начинает выпрашивать с участливым видом, якобы помочь хочет, а потом отмораживается: да о чем с тобой разговаривать, заткнись, достала, отвали, не нарывайся, довела...*

*Обещания раздаются особенно охотно тогда, когда заранее известно, что они невыполнимы. Чем мне нужнее, тем больше вероятность, что не выполнит. Если я подъезжаю последнюю таблетку, то гарантированно забудет купить новую пачку. И я иду по ночному городу в круглосуточную аптеку и радуюсь, что могу немного побыть одна».*

Такое ощущение, что перверзника несказанно бесит сам только факт того, что вам может быть хорошо!

*“Когда у меня бывало хорошее настроение, он начинал нервничать и тут же говорил что-нибудь неприятное, у меня начиналась или истерика, или грусть, и он успокаивался, – делится в Сети экс-жертва.*

Чужое счастье и веселье весьма действовали на нервы и Лермонтову. Когда Мартынова, застрелившего его на дуэли, спросили, не стыдно ли ему, погубившему светило русской поэзии, он ответил:

*«Господа, если бы вы знали, что это был за человек! Он был невыносим. Если бы я промахнулся тогда на дуэли, я бы убил его потом. Когда он появлялся в обществе, единственной его целью было испортить всем настроение. Все танцевали, веселились, а он садился где-то в уголке и начинал над кем-нибудь смеяться, посылать из своего угла записки с гнусными эпиграммами. Поднимался скандал, кто-то начинал рыдать, у всех портилось настроение. Вот тогда Лермонтов чувствовал себя в порядке».*

*«Из-за того, что нарцисс воспринимает людей с враждебностью, они уменьшаются до мультяшных двумерных переносчиков функций. Они становятся инструментальными или полезными, функциональными или развлекательными, радующими или бесящими, фрустрирующими или любезными объектами. Это ведет к безжалостному эксплуататорству, – отчасти разъясняет это Сэм Вакнин.*

Чем дольше жертвы находятся в отношениях с перверзником, тем больше чувствуют себя «аватарками». Вот откровение из Сети:

*«Мой сценарий схож. Случайная встреча. Проснувшаяся душа. Желание творить. Море сил и любви к миру. Возросший внутренний потенциал. Словно все краски мира – твои... и всё это исчезло через пару месяцев.*

*Потом сюжет в чёрно-сером: от оплеух и лёгких издёвок до бесконечных недель ожиданий, открытая демонстрация „не менее любимой и желанной“ и убеждение в том, что ты ограничиваешь чужую свободу, ревнива и всегда виновата... И, наверно, такой становишься от этой непонятной для тебя дрессуры, от неясности всего этого... Человек со всем богатством своего мира превращается в „аватар“: включил-выключил, стёр... На сердце страшный рубец. „Стервой“ стать не получилось, до сих пор люблю... хотя и шаг к разрыву отношений сделала первой, поняв что для него я лишь очередная „аватарка“... а может, и того меньше».*

На этапе Соковыжималки **хищник обычно контролирует вас и материально**. Если вы живете вместе, это происходит со 100 %-ной вероятностью.

*«Как только мы сошлись, Дима заставил меня переводить всю зарплату на его карточку, – рассказывает респондент Вера. – Денег у него было не допроситься даже на колготки. Если у меня случались «калымы», я копила деньги втайне от Димы – но не на себя, а чтобы сделать ему дорогой подарок и хоть ненадолго вернуть его расположение. Он мне не дарил вообще ничего».*

*«Финансовый контроль. В самом наглом виде. Все, что я зарабатываю, я должна отдавать, а мне будут выделять по своему усмотрению сумму на карманные расходы, – рассказывает autumnhearted. – Когда я не согласилась на такую схему – “ты меня не любишь». А уж любая дорогостоящая покупка, которую я делаю для себя, – это вызов, практически личное оскорбление».*

В любом случае, перверзник предпримет попытки поживиться за ваш счет.

*«Лена убедила меня взять для нее кредит, – рассказывает респондент Валерий. – Ей якобы понадобились деньги на лечение, а сама она оформить кредит не могла, поскольку имела проблемную кредитную историю. Но едва 100 тысяч оказались у нее в руках, она купила шубу и потребовала, чтобы я взял еще кредит».*

Вообще, на этом этапе вы неожиданно узнаете, какое алчное и скупое существо ваш перверзник, и просто поражаетесь, как контрастирует его поведение с широкими жестами периода Обольщения:

*«Олина щедрость закончилась совершенно непостижимым образом, – рассказывает Светлана. – Канули в прошлое подарочки, приглашения в кафе. Теперь Оля частенько плакалась, что едва сводит концы с концами и наконец, выпросила у меня займы довольно приличную сумму. Как-то Оля без всяких объяснений забрала половину выручки: «Это моя часть». Я возмутилась: а как же налоги и зарплата персоналу? На что Оля заявила: хочешь – плати из своей части, а я не дам ни копейки. Опять была ссора, опять я сказала ей о своем желании выйти из бизнеса. Но тогда я еще надеялась что-то исправить. Каждый раз говорила себе: «Она же несчастная, у нее было тяжелое детство, ее били-насиловали, надо делать на это скидку, она совсем одна в этом мире, а у меня любящий муж, прекрасные родители, друзья...»*

**Не всегда перверзник выбирает себе ампула мучителя. Иногда большие дивиденды он извлекает, прикинувшись жертвой безжалостного и неумолимого вас. Рассказывает блогер lili dunkerk:**

*«Тактика мучителя – чередование тепла с холодностью, веселости и легкости со скандалами и откровенным унижением достоинства партнера, обидное невнимание, избегание разговоров об отношениях, намеренное создание эффекта тягостной неизвестности и неуверенности в будущем, измены, уходы и возвращения, позиционирование*

себя как короля мира и некой роковой особы, обреченной на то, чтобы сеять зло и причинять страдания.

Вторая тактика опаснее. Это ситуация, где бессердечным мучителем предстает партнер, а манипулятор объявляет себя отчаянно влюбленным со всеми вытекающими последствиями, как то: перепады настроения, капризы, детские обиды, бойкоты, беспричинная ревность, истерические припадки, жалобы знакомым, громкие демонстративные уходы, болезни, попытки самоубийства. На первых порах обвал самооценки не так оцутим, как в первом случае, но при продолжительном воздействии психологические травмы у несчастного «мучителя» оказываются серьезнее и исправляются с большим трудом, чем у того, кого просто бросили. В обоих случаях будут завышенные требования к партнеру и огромное количество претензий.

Высший пилотаж манипуляции – умение сочетать или грамотно чередовать эти две тактики. В этом случае бедному партнеру уйти от стервеца можно только на тот свет».

Вот как перверзник разыгрывает из себя жертву:

«Он начинает высказывать мысли о том, что не счастлив из-за того, что партнер не дает ему того, что он хочет, – пишет Наталья Стилсон. – Нет уюта, понимания, партнер отупел, потолстел, перестал быть таким, как был. Нет должного внимания к нему. Все это не обязательно говорится напрямую. Просто нарцисс сидит с кислым выражением лица, делает какие-то неллицеприятные замечания о еде, вздыхает, глядя на партнера и в окно, высказывает мысли, что «последнее время не хочется идти домой». Партнеру внушается мысль, что во всем виноват он, и он пытается стать лучше, понять, осознать. Чтобы найти нарциссу оправдание, люди начинают сильно «психологизироваться». Дескать, у него было сложное детство, он творческая личность, он слишком эмоционален и т. п. Поэтому «надо подстроиться, создать условия, молчать, когда не спрашивают, делать все, как он хочет».

Про «жертвенный» типаж хищника подробно рассказывает Ланди Банкрофт:

«По его словам, его недооценивали, предавали, а его хорошими намерениями мостили дорогу в ад. Он рассказывает женщинам длинные печальные истории о своих прежних партнершах. Мучитель-«жертва» скажет, что женщины преувеличивают и придумывают, или что мужчины не меньше страдают от насилия в семье, чем женщины.

«Жертва» очень концентрирован на себе. Все вертится вокруг его прошлых травм, и он старается все время быть в центре внимания. Конечно же, в вас он тоже видит обидчика. Впрочем, кроме вас, его обижают начальники, родственники, соседи, друзья и прохожие на улице. Все всегда против него, лишь его самого не в чем упрекнуть.

*Стандартная история «Жертвы» примерно такова: «Я годами терпел нападки моей жены, но в какой-то момент мое терпение кончилось, и я заставил ее чувствовать то, что она заставляла чувствовать меня. Теперь меня объявили агрессивным. Женщинам всегда все можно, но только мужчина попробует вести себя так же, на него тут же вешают ярлык». Далее можно услышать, что женщины вообще правят миром и угнетают мужчин. На замечание, что мужчины явно доминируют среди, например, законодателей и блюстителей закона, Жертва выдает параноидальные версии о том, что хитрые женщины за кулисами дергают за ниточки. Его способность превращать вещи в их полную противоположность и делает его мучителем. Если вы хотите оставить такого человека, вы, скорее всего, чувствуете себя виноватой перед ним, хотя это он оскорблял и унижал вас, а не наоборот».*

Посмотрим, как использовала тактику «я жертва» в отношении нашего респондента Светланы ее «подруга» Ольга:

*«В ходе одной из бурных ссор я твердо потребовала у Оли прекратить обвинения, нападки и слезы, иначе просто уйду. На что Оля ответила, что тогда она покончит с собой, и я себе ни в жизнь не прощу, что из-за меня во цвете лет погиб человек. Я проигнорировала этот шантаж, и она всю ночь забрасывала меня СМС, что она уже набрала ванну, уже приготовила лезвие, уже написала завещание, и непоправимое вот-вот свершится».*

**Перверзник контролирует вас тысячей разных способов. Он угрожает, подавляет, намекает, давит на жалость...**

*«Оля рассказала жалостливую историю о том, как ее подставили на прежней работе: на ее имя открыли с десяток фирм и все они сейчас – «помойки» для обналочки или же фирмы для мошенников. Но как-то я нашла бумаги с ее подписью на всех документах. Потом всплыла и переписка, в которой Оля обсуждала, сколько она заработает на том, если на нее откроют эти фирмы. Так что никто ее не подставлял. Просто она, как я потом поняла, хотела эти фирмы отжать помаленьку, а ее саму обвели вокруг пальца. Потом, когда мы с ней расстались, она всем рассказывала, что я использовала ее для открытия фирмы».*

**Еще одна издевательская обесценивающая техника – ввод в игру третьего (четвертого, пятого) участника:** мнимого или реального. И в том, и в другом случае перверзник унижает жертву рассказами о достоинствах «соперника», неллицеприятными сравнениями, подстраивает ситуации, чтобы попасться с ним жертве на глаза, сталкивает «соперников» и злорадно наблюдает за их реакциями, а если повезет – то и за выяснением отношений.

*«В очередной раз будучи выгнанным в ночь, я через день позвонил Алине и сказал, что не могу жить без нее, – рассказывает Григорий. – Она позволила мне приехать. В дверях ее*

квартиры я разминулся с молодым человеком, которого она, нисколько меня не стесняясь, подчеркнуто игриво поцеловала на прощание. «Кто это?» – спросил я, когда он ушел. «Матвей, я тебе только что с ним изменила, – злорадно отвечала Алина. – Не устраивает – уматывай».

У меня голова кругом пошла, я стал кричать, умолять ее не делать так больше, ведь мы любим друг друга и собираемся пожениться. Но Алина набрала номер подруги и преувеличенно беззаботно стала договариваться с ней, что неплохо поехать куда-нибудь потанцевать. Вскоре она укатила в ночной клуб, а я остался один, полностью раздавленный и опустошенный. В ту ночь я понял, что достиг «дна».

Кстати, с большой долей вероятности в свое время роль «счастливого соперника» сыграли вы. Когда хищник обольщал вас, он наверняка расчетливо унижал восхвалением ваших достоинств свою «параллельную» жертву. Да, возможно, и сейчас кому-то ездит по ушам, расписывая вас как «чистейшей прелести чистейший образец» или «святую, у которой достает мудрости принимать меня таким, как есть». Послушаем Светлану:

«После одной из ссор Оля рассказала мне о некой Полине. Мне дали понять, что я более не являюсь идеалом, а вот Полина – это совсем другое дело. Но я не реагировала на «Полину». Тогда Оля начала присылать мне «ошибочные» СМС: „Полина, я тебя люблю, ты такая классная, как хорошо, что ты у меня есть“.

Поскольку на этапе Соковыжималки вы уже не заблуждаетесь насчет великодушия и миролюбия вашего «повелителя», **он не стесняется открыто или намеками устрашать вас:**

«Как бы невзначай, Оля стала рассказывать, как она поступает с теми, кто ее предает, – рассказывает Светлана. – С самодовольной улыбкой она хвасталась тем, что нанимала отморожков, которым надо было на дозу, чтобы они расправились с ее врагом. Частенько она приговаривала, что месть, это блюдо, которое подается холодным, и что нападать надо на жертву через много лет, когда она и думать забыла...»

«Хотела уйти, но тут он мне поведал многозначительно, что давно планирует убийство с расчленением. Чье убийство, он «загадочно» умалчивал, – пишет в Интернете экс-жертва. – Рассказывал, где спрячет труп, как всё обставит, что его никто ни в чем не заподозрит. Но, мол, пока я с ним, он этого не совершит. И я оставалась».

«Одна из моих клиенток пришла ко мне, чтобы разработать план побега, – рассказывает Ланди Банкрофт. – Ее муж не тронул ее пальцем за пять лет, но постоянно говорил ей вещи в стиле: «У тебя осталось шесть месяцев», а на вопрос, что он задумал, отвечал: «Подожди, увидишь». Они умеют держать в страхе при помощи угроз, странных намеков и действий. Один из моих клиентов вырезал из газеты статью о женщине, убитой

собственным мужем, и приклеил к холодильнику. Другой отреагировал на намерение партнерши уйти, разлив кровь животного перед порогом. Еще один размахивал ружьем, но потом заявил, что просто собирался его почистить».

Впрочем, запугивание может вестись и гораздо тоньше. Здесь **основной посыл жертве: да кому ты такая вообще нужна?**

«Он как бы невзначай ведет разговоры о партнере: о его работе, способностях, вкусе, фигуре, – пишет Наталья Стилсон. – Смысл этих рассуждений: ты всегда был негодный, и теперь годен только потому, что я, прекрасный, с тобой. А вот если я тебя брошу, ты умрешь под забором и никому нужен не будешь. Все это выдается малыми порциями. Нарцисс приводит факты, показывающие несостоятельность партнера и с которыми трудно не согласиться. Но на основе этих разрозненных фактов делается глобальный вывод. И партнер этот вывод принимает. Согласившись десять раз с мелочью, трудно отказаться от глобального вывода. И потом, «любимый зла не пожелает...»

Частота и сила скандалов нарастают в режиме крещендо:

«Настал такой момент, когда мы стали ссориться по несколько раз за день, – рассказывает Светлана. – Однажды Оля устроила истерику со швырянием предметов, и мне пришлось на час закрыть офис. Я поставила ей ультиматум: или расходимся, или работаем, соблюдая деловые отношения. Для вида она подержалась недельку и закатила грандиозный скандал на пустом месте, упрекая меня в том, что я расчетливая сука, которая ее нагло использует».

**«Большая часть его гнева – это попытка наказать вас за то, что вы сопротивляетесь его контролю, –** разъясняет «темпераментность» мучителей Ланди Банкрофт.

На этом этапе перверзник распахивает перед вами чемоданчик со всеми своими тайными инструментами, с которыми шапочно познакомил вас на предыдущих стадиях. Спектр негативных воздействий становится гораздо шире. Например, если раньше в рамках удержания (witholding) вам «всего лишь» запрещалось выражать свои мысли и эмоции, то сейчас перверзник то и дело:

– объявляет вам бойкоты,

– обесценивает ваши эмоции («только дебилы смеются над такими шутками», «какой надо быть нездоровой на всю голову, чтобы расстраиваться из-за таких вещей»), надежды и планы («Ну ты о себе возомнил! Слишком мелко плаваешь»),

– обнуляет ваши достижения («это любой дурак умеет»).

*«Оля постоянно говорила: «Я зарабатываю для фирмы деньги, а что делаешь ты? От тебя никакого толку, ты ни одного клиента привести не можешь», – рассказывает Светлана. – Это притом, что мы договаривались: каждый делает то, что умеет лучше. Она хорошо продавала, общалась, но всю остальную работу – бухгалтерию, наем персонала, ведение документации – все это делала я. А Оля говорила, что с этой ерундой любая троечница справится. Хотя для нее было тяжело выписать даже элементарную накладную».*

– жестоко шутит, а потом заводит старую недобрую песню о вашей сверхчувствительности и отсутствии чувства юмора,

*«Мы с другом поехали на его моторке в открытое море, – рассказывает респондент. – Далеко ушли, берега было не видно. Я поплавал и хотел подняться на лодку, как вдруг мой друг ни с того ни с сего дал полный газ! Я пробарахтался минут 15–20, пока он, наконец, не появился. Еще бы 2–3 минуты, и я бы утонул. На берегу у нас с ним был серьезный разговор. Но он мне заявил, что это был просто розыгрыш, и что у меня совсем плохо с чувством юмора».*

*«Как-то мне с незнакомого емэйла пришла ссылка на интересный тест, – рассказывает респондент Ольга. – Вопросы удивили меня своей откровенностью. Так, нужно было ответить, в каком возрасте я потеряла девственность, сколько у меня было половых партнеров, был ли опыт секса с девушками, группового секса и т. д. Когда я нажала на кнопку «Обработать результаты», то оказалось, что все мои откровения улетели на ящик... моего жениха. Я была ошеломлена этим невероятным коварством. Он же в ответ на мое возмущение заявил, что мне доступен только юмор Петросяна, а для восприятия столь «продвинутых» шуток я слишком примитивно устроена».*

– навешивает ярлыки («ты так говоришь, потому что тупая курица»).

– дает обидные прозвища («старушка дряхлая моя», «доска два соска», «апельсиновая девочка» – с красноречивым намеком на ваш целлюлит и т. д.)

– «бьет» «честностью» («ты не обижайся, но я тебе скажу начистоту: с таким целлюлитом я бы вообще на пляже не показался»),

– вторгается в личную жизнь («Я тут наткнулась на твой дневник. А что, ты там разве что-то неприличное пишешь, что нельзя читать?», «Да, я читал твои СМС-ки, а разве между любящими людьми могут быть какие-то секреты?», «В твоей сумке черт ногу сломит!»),

– предъявляет к вам завышенные требования,

– стыдит вас,

– намеренно создает разные трудные ситуации с целью испытать вас,



– контролирует вас через других (например, просит присмотреть соседей, куда и с кем вы ходите, навязчиво пытается завязать отношения с вашим окружением, подсылает разного рода «казачков»),

Рассказывает Людмила:

*«Вдруг вижу – бежит за мной молодой человек и кричит:*

*– Девушка, постойте, я ничего плохого не сделаю. Только хочу с вами поговорить. Всего две секунды.*

*Причем достаточно искренне кричит. Что называется – от сердца.*

*Я остановилась, а он подбегает и говорит:*

*– Девушка, это судьба. Это судьба! Как бы я хотел с вами познакомиться!*

*– Что вы, какая судьба! – отвечаю.*

*– Ну, пожалуйста, очень прошу, дайте мне ваш телефон.*

*– У меня нет телефона.*

*– Тогда запишите мой.*

*– Не буду. Мне очень жаль, но это все-таки не судьба.*

*– Ну а вдруг Вы передумаете? Запишите на всякий случай.*

*– Никакого случая быть не может.*

*Повернулась и пошла.*

*Тогда совершенно не думала, что это могло быть какой-то проверкой. Но потом вспомнила тот случай. И много раз Володю об этом спрашивала, но он всякий раз уклонялся от ответа».*

– преподносит ненужные (а иногда и глумливые) подарки, которыми потом требует пользоваться.

– обвиняет вас в поступках и мыслях, которые на самом деле не ваши, а его,

– использует тон абсолютной правоты,

– не слушает вас, затыкает уши, закатывает глаза, строит рожи,

– отказывается отвечать на ваши вопросы,

– нападает на вас с резкой, злой, незаслуженной критикой.