

A man wearing a straw hat, glasses, and a white t-shirt is in the foreground, looking towards the camera. In the background, a line of metallic, geometric rabbit sculptures is arranged on a path. The scene is outdoors with grass and fallen leaves.

Вадим Симонов

Быть избранным, а не выбранным.
Приоритет сохранения воли и инициативы в
отношениях с токсичными людьми.

Вадим Симонов
**Быть избранным,
а не выбранным.**
**Приоритет сохранения воли
и инициативы в отношениях
с токсичными людьми**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68362711
ISBN 9785005913227*

Аннотация

Книга рассматривает феномен токсичных отношений в форме живой и занимательной лекции, вне академичных рамок, и направлена не только на структурное и всестороннее, местами ироничное, препарирование темы, но, в первую очередь, на мотивацию читателя, при постепенном овладении тематикой, направить основной вектор своего внимания на аспекты собственной личностной эволюции через призму предмета исследования настоящего труда. Внутри много ярких примеров и живых историй.

Содержание

Вадим Симонов

Конец ознакомительного фрагмента.

8

10

40

**Быть избранным,
а не выбранным
Приоритет сохранения
воли и инициативы
в отношениях
с токсичными людьми**

Вадим Симонов

© Вадим Симонов, 2022

ISBN 978-5-0059-1322-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Вадим Симонов

Быть избранным, а не выбранным.
Приоритет сохранения воли и инициативы в
отношениях с токсичными людьми.

Об авторе

Вадим Симонов – философ и публицист. Традиционно рассуждает о разнообразных явлениях и сферах современного общества и раскрывает их суть, не только, не ограничиваясь рамками конкретной науки или системы координат, а через призму совершенно, казалось бы, посторонних предмету изучения областей, иногда экспромтом смешивая в одном исследовании культурологию, психиатрию и технические дисциплины. Одним из первых – не просто подметил закономерность вертикального проникновения тех или иных глобальных государственных концепций: сначала в область малого бизнеса, а в итоге и в структуру семьи, но и определил величину периодов этой социальной диффузии идей сквозь масштабы и слои общественных институтов.

Искренне убеждён, что в актуальном пространстве с его лавинообразно растущей энтропией прежняя строгость привычных форм и незыблемость отраслевых рамок, терминов и точек зрения требует постоянного расширения и обновления, в том числе, через безграничную экстраполяцию наших жизненных наблюдений, через новый масштаб мышления, не самые очевидные прямолинейные проекции и самые необычные отражения.

Базовое образование получил в химико-технологическом Университете им. Д. И. Менделеева. По своему опыту полагаю, что новые знания в любых сферах, личностные трансформации и опыт, получаемый в жизни, защёлкиваются в сознании и раскрываются максимально всесторонне и эффективно, только если основываются на мощном фундаменте таких одновременно точных и естественных наук как физика, химия или математика.

Именно поэтому предлагаемая вашему вниманию книга выстроена не как академичная структура с главами и разделами, а, скорее, имеет форму эффективной и живой лекции, предполагающей возможность – для закрепления материала и его наглядности – возврата к той или иной уже изложенной закономерности со взглядом на неё в другом масштабе, или же с новой стороны.



Предисловие к изданию

Наконец-то о психологии токсичных отношений написано умно, смешно и терапевтично.

Хочешь на каждой странице, киваешь «о, да, все именно так и было», и неожиданно находишь ответы, казавшиеся у других авторов или слишком субъективными, или весьма поверхностными.

#

Почему абьюзер, нарцисс, психопат парадоксально ловко тягивает тебя в болото подконтрольности, даже если ты не наивный, не жертвенный, не глуповатый и далеко не слабый духом человек?

Что именно заставляет тебя скользить по выматывающим нервы кругам спирали токсичных отношений? Возможно ли установить свои правила?

Почему ты не можешь ни переубедить, ни переиграть токса, даже если он гораздо примитивнее тебя? Почему «они» так похожи между собой не только методами, фиши-

ками и приемщиками, но и базовыми принципами жизни, и чем же так принципиально отличаются от «нас». И отличаются ли на самом деле?

Очень советую эту книжку тем, кто устал от примитивных обобщений, советов из серии «пять правил» и «десять способов», держится подальше от «женских секретов семейного счастья» и давно мечтал заполучить в собеседники достойного автора, в чьём слогe определённo есть свой отдельный кайф.

Лия Шарова – общественный деятель, писатель, основатель международной сети школ безопасного детства «Стоп Угроза».

Вадим Симонов

Быть избранным, а не выбранным. Приоритет сохранения воли и инициативы в отношениях с токсичными людьми.

Светлой памяти Дмитрия Фёдорова.

Задумывая эту книгу, я, прежде всего, ставил перед собой цель представить читателю исследованную мной за несколько лет грань человеческого гения в деле эмоционального и энергетического высасывания и уничтожения себе подобных по возможности вне каких-либо существующих научных и литературных форматов, поэтому в равной степени буду стараться здесь избегать обеих крайностей – как излишнего экзистенциального академизма, с редуцированием которого, конечно, как в древнем анекдоте про двойника К. Маркса «бороду, предположим, я сбрею, ну а мысли куда девать?», сложно, но выполнимо – хоть я и отдаю себе отчёт в том, что, если вы не соприкасались с моей публицистикой раньше, то на первых порах всё равно начнёте обчитывать лишь текст, окружающий выделенные жирным шрифтом тезисы, зацепившие вас, и, в полноценное восприятие втянетесь уже после, так и упрощающей нацеленности на инструк-

тирующие тезисы в стиле «как защититься от токсичных людей?» и «на какую фазу луны лучше точить осино́вый кол?».

При этом главным отличием этой книги от уже вышедшей в свет литературы на тему манипуляторов, токсичных людей, абьюзеров, газлайтеров и примкнувших к ним макиавеллистов будет акцент не на максимально репрезентативное последовательное описание процессов с раскрывающими предпосылки из детства для столь неутешительного анамнеза подробными медицинскими выкладками или упоминания ответственных за тот или иной алгоритм отдел головного мозга – на основании свершившегося факта, когда вы уже на крючке и гарантированно потеряете от года до трёх лет своей жизни, а на предоставление максимального количества подробно препарированных признаков, по которым существует вероятность предварительно, пока ещё чужой яд глубоко не проник в вас, и вы ещё отчасти способны его почувствовать, не попав под гипноз манипулятора, и мышеловка не захлопнулась, с гарантированной долей уверенности идентифицировать человека, одной из побочных, а иногда и основных целей которого является превратить вашу жизнь в ад, а также попытки нащупать ту тонкую драгоценную жилку в беспросветной тьме в изо дня в день разрабатываемом вами монолите, посредством которой из истории отношений с абьюзером, вы, кроме временной практически полной потери себя самого, сможете вынести что-то

полезное и уникальное, что впоследствии катализирует ваше следующее обновление, кристаллизацию божественного дара любви, трансформацию или даже выход на принципиально новый уровень бытия.

При всём уважении к другим авторам, а также ведущим ютуб-каналов, раскрывающим суть и детали жизни с нарциссами и психопатами, я, как человек, вероятно, ещё, на момент планирования настоящего издания, до конца не завершивший свой персональный детокс по итогам своих проектов, неизменно ловил себя при ознакомлении с их информацией на каком-то преобладающем в восприятии нездоровом мазохистском смаковании всей этой адской кухни в стиле «ну да, вот ведь негодяи, так оно и есть на самом деле», через которую неоднократно проходил сам, проживал всё будто заново, что с любой точки зрения не есть терапевтично. Осмелюсь предположить, что я в этом своём общем впечатлении от такого рода, несомненно, информативных и чрезвычайно полезных материалов не одинок.

Из принципа уважения к другим авторам я здесь постараюсь воздерживаться от создания параллельных сессий в плане дублирования подачи уже известной информации, предложить взглянуть на которую читателю я не смог бы с несколько другого ракурса относительно прочих источников – как монументальных и безупречно структурирован-

ных медицинских, так и преимущественно повествовательных популярных, иногда настолько изобилующих жанровыми оборотами в стиле «с изменившимся лицом графиня побежала к озеру», да и просто именами, или даже фамилиями персонажей, к которым в своей жизни был неравнодушен тот или иной публицист, что, плотно прильнув к отрасли, я пару раз ловил себя на ощущении – боже, я трачу свою жизнь на чтение беллетристики!

Как в медицинской, так и в научно-популярной литературе подробно рассматриваются все причины и предпосылки, некоторые из числа которых я здесь, вполне вероятно, упустил, по которым персоны с асоциальным и нарциссическим расстройством личности настолько безразличны и жестоки к своим партнёрам, резонно упоминается, что человек, вышедший из отношений, например, с нарциссом, нуждается в практически идентичной по интенсивности и продолжительности терапии, как и тот, кто долгое время пробыл в заложниках или в плену, объясняется – почему конечной целью наших злейших друзей-манипуляторов является всеобщее: и в масштабах семьи, и в масштабах общества, раздавить вас как личность, детально описываются алгоритмы их гипнотического на вас воздействия, и всё это тысячу раз правильно, однако зачастую при поиске реальных, доступных к эффективному применению решений – иногда среди сотен страниц структурно и академично поданных фак-

тов можно найти лишь только один невыразительный совет в стиле «скажите партнёру: в таком тоне я с тобой разговаривать не буду, вернёмся к теме и продолжим диалог, когда ты перестанешь на меня давить».

При этом, например, я нигде не сталкивался с сколь-нибудь серьёзным рассмотрением парадигмы отношений подконтрольного с контролирующим, в которых контролирующий выигрывает по определению, – а **в отношениях с сильным абьюзером вы останетесь глубоко подконтрольным**. Примеров же чрезвычайной сложности и практической обречённости на подавление объекта, вынужденного всё время оправдываться, в то самое время как субъект безнаказанно делает всё, что захочет, множество – в любых исторических масштабах, взять хотя бы глобальную политику конца XX века с фатальной предопределённостью итога противостояния по факту таких отношений Советского Союза и США.

Я же в предлагаемом вашему благосклонному вниманию труде, в силу философской своей убеждённости не думать сверх меры о материях, которые ты не в силах изменить, и не направлять важнейший ресурс человека, его внимание, автоматически придающее дополнительную ценность любому объекту, на которое оно обращено, на уже произошедшие события и сложившуюся расстановку внешних и внут-

ренных сил, предлагаю читателю стараться по максимальной возможности смещаться в направлении энергосберегающей, но при этом достаточно эффективной позиции стороннего наблюдения – и за собой в том числе, нагружать все свои потенциальные способности и ресурсы, изучать и пробовать все свои силы, прощупывать и раскрывать все свои возможности: а жизнь с токсом – это непрекращающаяся, тяжелейшая, но, всё же, – лишь тренировка всего вашего человеческого и духовного, из которой я постараюсь помочь вам выйти закалённым, но не загрубевшим, с неизменным приматом авторства своей жизни, на практике, через катарсис постигшим истинную суть безусловной и безграничной любви, способным в любой ситуации, как минимум, к управлению собой как личностью качественно нового уровня.

Ведь и вы тоже осознаёте и принимаете свои качества и предпосылки, делающие нас исключительным призом для тех, у кого внутри никогда не было и не будет и сотой части нашего тепла, гармонии и наполненности, – и свою недолюбленность в детстве, и априорное отношение к миру «а что я могу здесь дать?» (а не получить) в целом, и благородную лёгкую созависимость в частности, и сквозь годы и испытания несёте эту нашу избранность, так или иначе, с любовью к себе в знаменателе.

Кроме того, в этой книге я ориентируюсь и на ту часть

аудитории, для которой понятия **кармических отношений**, **морального долга** или **интенсивности проживания** не являются совсем уж пустым звуком, и осознанно отдаю себе полноценный отчёт в том, что – как и каждый психологический тест прежде всего раскрывает нам личность его разработчика, так и любая классификация характеризует, прежде всего, самого классификатора, поэтому уверен, что помимо традиционной для формата подобных изданий сцены «Об авторе», которая мне, по большому счёту, никогда и нигде толком не удавалась, решительно ни в одной сфере и отрасли, при наличии такого сопутствующего интереса – само содержание этой книги поможет всесторонне раскрыть максимально полный портрет отчаянного персонажа, с одной стороны вооружающего читателя подробной, местами жёсткой во всех смыслах, инструкцией по сохранению вашей стопроцентной субъектности и комфорта через призму рассматриваемого здесь феномена, а с другой – одухотворённо рассуждающего о чрезвычайной трансформирующей и стратегической для вас ценности и пользе сезонного с этим самым феноменом осознанного всепоглощающего слияния.

Доказательством правильности этой моей **позиции принятия, но не смирения**, всегда являлись чудеснейшие по своей проявленности человеческого существа, женской энергии, безусловной любви, мудрости, благородства, конструктивности, эмоционального интеллекта, искренней бла-

годарности, глубочайшей нежности и безграничной по физике, сюжетности и драматургии своей сексуальности представительницы противоположного пола, по причине исключительности душевной своей красоты чуждые понятиям политики, конфликта, необъективности, надрыва, неизменно приходящие в мою жизнь на смену очередному манипулятору и абьюзеру – без каких-либо моих усилий, «запросов в пространство» и прочих гаданий на расширяющуюся вселенную в поисках суженого. Скорректировать для вящей гармонии каждый раз оставалось лишь незначительные фрагменты культурного кода и второстепенные социальные протоколы.

И это было не просто уравновешивание сполна отданного обществу высокоорганизованным социально вовлечённым индивидуумом «священного долга», это было не просто лучше и эффективней, чем любая терапия, это каждый раз было возвращение к полноценной жизни, к заводским настройкам психики, да и всего организма в целом, к привычному для меня самого и для общества себе, это и была полноценная, управляемая законом эволюции жизнь. Прерываемая, впрочем, рано или поздно, как и многими другими людьми моего «потерянного» поколения внезапным осознанием «что-то я мало отдаю в этом сезоне, в основном получаю – неправильно это...».

Кроме того, я далёк от склонности, доставшейся в той или иной степени всем нам от уходящей эпохи доминирующего в общественном сознании материализма, бинарно сортировать объекты и явления на полезные и вредные, конструктивные и разрушающие, ибо, согласно божественному замыслу, ничто в пространстве (в природе) не существует специально для того, чтобы только отвлечь внимание и позлить нас, даже комары. И, в отличие от назойливых кровососущих насекомых, чью уникальную вовлечённость в фундаментальные цепочки бытия можно представить, лишь подробно изучив биогеоценоз лесов и небольших водоёмов, истощающие без остатка ресурсы близких психотипы, при структурном и масштабном их рассмотрении, в первую очередь, дораскрывают, выводят на новый уровень и цементируют наши персональные струны души, качества и скиллы, если, конечно, уровень базового инстинкта самосохранения в сочетании с более-менее полной информацией о сфере, к которой мы приближаемся, уводит нас от крайних передозировок чем бы то ни было.

Здесь к месту будет вспомнить и народную мудрость «все испытания даются нам в соответствии с нашими силами», однако, по иронии актуального мироустройства, в свете представленной здесь тематики этот тезис, наряду с «про себя говоришь», являющийся слегка эволюционировавшим с античных времён аргументом «сам дурак», к сожалению,

входит в бессознательный аварийный лексикон препарируемых здесь манипуляторов, газлайтеров, пограничников, нарциссов и психопатов, и, через призму исследуемого здесь феномена, парадигма раскладывается примерно такая же, как со словом «ниггер» в Америке: я могу так говорить, а ты нет (с), только наоборот, ибо не может испытание философски упоминать самоё же себя – про испытание так имеет право говорить лишь Испытатель.

К определяющим объект моего исследования терминам, упомянутым списком выше, я отношусь с той же долей осторожности и максимальной отстранённости. И не только потому, что роль семантики в современном мире медленно, но неуклонно снижается – и по объективным причинам пролегания траектории нашей галактики в последние два года по новому для нас участку вселенной – с другими скоростями и массой нейтрона, и по субъективным, когда каждый из нас на новом этапе своей персональной эволюции в определённый момент понимает, что, например, чувства, приходящие с каждым актом проживания, уже не могут быть всеобъемлюще выражены ни Далем, ни Ожеговым, ни вообще никаким мёртвым или живым земным языком, а, в первую очередь, из соображений прикладной целесообразности взятого на себя труда.

Ведь проблема этого явления не нова. Относительно новы

как раз термины и рождающие их многочисленные направления и ответвления психологии, которые я в своё время без сколь-нибудь ощутимого эффекта перекопал, открыв разве что очередной уравнивающий механизм пространства – хвалёное информационное изобилие интернета и литературы неизменно компенсируется, в том числе, ограничительной семантикой терминологии: информации много, а целостность понимания по факту её оптового восприятия даже не обрастает каркасом. Допускаю даже, что у интеллектуально нестабильной аудитории при попытках плотно углубления в тематику может проявляться эффект «медицинского справочника», при ознакомлении с которым читатель находит у себя (**а настоящий абьюзер – у других, и это есть главнейшее его свойство**) признаки почти что всех упомянутых в нём отклонений.

Стоит признаться, что объективная ценность психологии как таковой для меня во все времена являлась призрачной – без качественного медицинского образования в сфере психиатрии о её эффективности говорить не приходится. Это как при строительстве загородного дома – есть архитектор, и есть дизайнер. Дизайнер тоже вполне себе может спроектировать лестницу, однако с высокой долей вероятности по ней будет небезопасно спускаться.

Справедливости же ради стоит сказать, что там, где психо-

логия по изучаемой мной впервые когда-то теме давала ориентиры, константы и примеры, но без полноценно осязаемой структуры явления, психиатрия структуру анамнеза формировала, однако относительная скудность содержания идентифицирующих констант мне, как замотивированному через бытие читателю, в своё время не позволила на ранних стадиях распознать диагноз следующего, данного мне для закрепления через самообразование материала, явившегося передо мной достаточно наглядно, вроде как в идентичном фасоне, но «с перламутровыми пуговицами».

Таким образом, владея материалом, я буду осознанно стремиться к принципу всеохвата в содержательности его для читателя, по возможности обходя зыбкость терминов, как правило, не имеющих в природе ни стопроцентного наполнения, ни моносостава (а каждый изучаемый мной объект включал в себя значительные фрагменты не менее четырёх различных официальных определений из номенклатуры психических расстройств, и в этой мутной воде вы никогда не встретите чистого психопата или исключительного нарцисса), избегая условной сортировки по разделам науки, медицины, тонких материй, транссущностей, слияние всего вышеперечисленного, а, точнее, хитросплетение в комплексе с базовыми показателями общего воспитания и интеллекта и образует в итоге предмет настоящей книги.

В осознании безупречности божественного замысла и в своём стремлении решительно во всём находить и положительные стороны, скажу со всей ответственностью: если вас нашёл и выбрал нарцисс или психопат, это, не то, чтобы «рука бога», однако определённо есть повод гордиться фактом, что вы входите в лучшие 10—15 процентов человеческой расы, в золотой её генофонд, ибо **пакет душевных и личностных качеств, на предмет которого нарциссы и психопаты сканируют своего вероятного партнёра на ближайшее время, включает в себя все, без исключения, фундаментальные человеческие добродетели, причём только в высокой или чрезвычайно высокой проявленности.** Уверен, что список этих добродетелей неизменно увенчивает упомянутое выше естественное эволюционное стремление в любом событии, в любой ситуации видеть прежде всего те плюсы, опираясь на которые, вы получаете первичные силы и предпосылки двигаться дальше.

Так что, наблюдая из года в год, что к вам, будто в горлышко воронки сваливаются все самые сложные, по нарастающей, случаи, вы не станете сомневаться, что это, в первую очередь, подтверждение увеличивающихся от испытания к испытанию ваших сил и осязаемая гарантия того, что вы определённо не проживёте эту свою жизнь впустую. Кроме того, реальная и объективная парадигма со мной в ро-

ли горлышка воронки в чрезвычайно непростой инженерной сфере, которой я отдал много лет и сил, неизменно вызывала рост моего авторитета в социуме в целом, и уважения к моей персоне со стороны коллег и смежников в моей отрасли в частности. И я не нахожу сколь-нибудь стабильных во времени причин полагать, что в сфере семейной нужно, наоборот, – вопреки природе вселенной изо всех сил стремиться к уменьшению энтропии.

Плохая новость здесь заключается в том, **чем выше ваш актуальный нравственный уровень, тем невыносимей будет ваше совместное пребывание** (при всём желании, жизнью это я не смог бы назвать) с токсичным человеком, и тем скоропостижней эта невыносимость для вас наступит в виде третьей фазы их цикла, в начале которого они внутренне истощены, хоть и никогда не признаются себе в этом, однако именно истощение ресурсов, внутренняя пустота и толкает психопата на поиск нового объекта для подзарядки, после которого идёт краткий период стабильности, в течение которого вам будет с ним относительно комфортно.

Да, если этот комфортный период длится месяц и более, спешу вас огорчить: человек вы пока ещё так себе, вам есть – над чем в себе работать. Если отбросить шутки, то это уточнение стабилизирующее, и оно здесь нужно для того, чтобы

вы, в случае, когда человек с антисоциальным или нарциссическим расстройством личности возвращается к вам через какое-то время, прожив свой очередной цикл с другим донором, и вы – не только слышали, а доподлинно знаете, что там относительно долгое время было какое-то подобие комфорта, не переживайте – от того и было комфортно, что человек тот, в отличие от вас, избыточно не фонил абьюзеру своей чистотой и открытостью, и, соответственно, какое-то время не вызывал у манипулятора желание себя за эту свою чистоту скорее вымотать и уничтожить.

Так что на этой стадии наслаждайтесь самым объективным в мире **рейтингом своих лучших качеств**. Человек с патологическим расстройством личности принимается мстить вам за них последовательно, начиная непосредственно с наиболее мощно вами проявленного:

– Если вы обладаете безграничной **эмпатией**, вы начнёте регулярно получать в свой адрес поступки, свидетельствующие сначала о полном к вам безразличии, затем о неприкрытой ничем враждебности.

– Если вы **тактичны**, и, уважая душевный комфорт партнёра, не выпаливаете сразу пришедшее вам в голову то или иное суждение, иногда неделями дожидаясь подходящего для обсуждения момента, и трепетно обходите острые углы, накопившиеся в любом союзе, будьте готовы и к выслушива-

нию чужих эмоциональных суждений в самое неподходящее время, возможно и при третьих лицах, а также к методичному обострению углов при параллельном судорожном поиске всё новых и новых заострений.

– Если вы **великодушны**, склонны по-взрослому доверять и снисходительно прощать, ждите в свой адрес подробных, многосерийных и регулярно повторяющихся проверок, расследований, включая звонки малознакомым людям с уточняющими вопросами, которые может задать только маленький, глубоко несчастный ребёнок, и пространных обвинений вас во всех грехах человеческих, включая подозрительную очерёдность при разливе гостям чая и незначительного изменения тембра вашего голоса при разговоре по телефону в ту минуту, когда ваш чудесный партнёр вышел из комнаты. Более того, если ваше великодушие, проявленное в закрытии глаз на вновь открывшийся преступный эпизод вашего партнёра в очень важной сфере, которую вы с ним накануне обсудили и закрыли (и бог с ним, что этот вскрывшийся эпизод выводит эту сферу на доселе недоступный никому масштабный уровень), объективно ставит крест на всей злопамятности и склочности этого мира, то ваш абьюзер вскоре проявит себя как полноценный представитель мира совершенно иного.

– Если вы осознанно **цельны**, по факту сильны и принципиальны в том случае, когда самостоятельно, по зову ответственности взяли на себя одностороннее обязательство,

касающееся одной из системообразующих сфер совместной жизни женщины и мужчины, – токс в один из ближайших дней вдруг начнёт пространно рассуждать о какой-либо фундаментальной материи, связанной, например, с уважением, свободой или с верностью, в результате чего без всякой вашей подачи несколько раз обязательно проговорит вслух «поэтому я никогда, слышишь – никогда не...». И на следующий же день сделает именно это – причём максимально уродливым, оскорбительным для вас и гипертрофированным образом.

– Если для вас одно из базовых проявлений близости – всегда **быть на стороне своего избранника**, и вы, например, полностью, то есть, насовсем перестали общаться со старым и верным другом, осмелившимся раз спросить вас – а что *это* снова делает у вас дома, то в ближайший месяц вы будете регулярно, каждый день, а под фазы луны и до четырёх раз в сутки получать подробные, со смакованием деталей сводки о том, как все знакомые вашего избранника, включая тех, кого и он, и вы видели раз в жизни, считают вас плохим человеком, и почему.

Так что здесь – пожалуй, единственная известная мне парадигма, где принцип реверсивной психологии работает как часы.

И – первый обобщающий вывод: если при взаимодействии

с добропорядочными или нейтральными людьми **эффект собственного примера**, когда вы сами неизменно демонстрируете проявленность на деле тех или иных человеческих качеств и держите в голове «не поступай с людьми так, как не хочешь, чтобы поступали с тобой», может – либо возыметь накопительный положительный эффект, либо остаться без внимания, то с токсом получится строго наоборот: он будет стараться максимально точно возвращать вам ваши же ему месседжи, только уже полностью перевёрнутые с ног на голову и максимально искажённые его принципами – двойных стандартов и своей незамедлительной мести за каждый акт любой вашей направленной на него добродетели.

Обозначая ранее дистанцированность от терминов, определений и прочей селекции, добавлю, что описанные выше алгоритмы густо дополняются культурными особенностями, чертами характера и издержками воспитания, и смешиваются с ними в любых пропорциях, так что найти и ту грань, где психопатия перетекает в абьюз, и, тем более, где у человека личностное искажение, а где – недостаток прочитанных в детстве книг, вовсе не представляется возможным. Лишь в относительных величинах – сравнивая глубину патологий и масштабы проявлений персон с нарциссическим и антисоциальным расстройством в привязке к тому или иному признаку или алгоритму, я с максимальной долей номенклатурной достоверности использую здесь

термины «психопат» и «нарцисс».

По статистике люди с высоким показателем тактической адаптивности, молниеносно ориентирующиеся в любой новой группе, не отягощённые ни даром по-настоящему любить близкого человека, необходимостью думать о последствиях своих поступков для других, ни способностью к сопереживанию, не ограниченные ни принятыми в обществе моральными нормами, ни тем более своими, пусть даже не раз озвученными обещаниями или принципами, ибо адаптивность в нашем контексте прежде всего предполагает моментальную смену показаний/ориентиров/ценностей, то есть на практике **не знакомые с психологическим феноменом под названием «совесть»**, при наличии даже незначительного интеллекта способны добиваться больших успехов в политике, бизнесе или в любой другой общественной или экономической сфере, так что, вполне возможно, что их априорная успешность и непотопляемость в этих основополагающих социальных институтах на актуальном совместном жизненном отрезке как раз призвана скомпенсировать или уравновесить какие-то ваши персональные пробелы или недоработки в тех сферах, при соприкосновении с которыми вы неизменно не выигрываете, проявляете недопустимую иногда в современном мире доброту/слабость, запуская в процесс избыточное число переменных или констант.

Но бывают и исключения. Уровень человека может быть изначально настолько невысоким, что он на практике ни в каких проектах, ни на каких социальных лестницах – вообще никак не пользуется природным этим своим гандикапом в виде облегчённого пакета социальной ответственности. В таком случае крепитесь – вы сорвали джекпот, так что вся безграничная красота и нереализованность внутреннего мира вашего партнёра будет без остатка (ну, почти без остатка: около пяти процентов токс неизменно расходует на поддержку сезонного окружения, создающего для него иллюзию уважения со стороны социума и нормальности жизни) направляться на вашу личность.

Вот тут как раз вы непременно прокачаете свои способности к селекции до уровня «бог» – отделите все зёрна от плевел, и гектар гречи переберёте, и, в итоге, может быть, впервые, дойдёте до стопроцентной, без единой молекулы примесей сути такого понятия как «любовь». Ибо ставка будет для вас настолько высокой, что – оставь вы помимо этой сути (из жалости ли, из ответственности ли) хоть мельчайшую пылинку другого вещества – всё, процесс обратного отсчёта саморазрушения запущен, и остановить его дано лишь немногим.

Один из важнейших прикладных вопросов – как превентивно распознать токсичного человека и не допустить

его сближения с вами – не имеет однозначного ответа, есть лишь ряд признаков, не регулируемый даже простым законом о необходимых и достаточных условиях, то есть сканирование каждого нового знакомого станет уникальным алгоритмом с той или иной степенью проявления интуиции, вашей актуальной статистики и импровизации. Эти признаки я постараюсь для вас максимально полно и всесторонне раскрыть.

Хорошим началом для аккуратного введения читателя в эту гипнотическую вуаль, для иллюстрирования чрезвычайной сложности, относительной зыбкости и отсутствия однозначно признанных основных векторов структуры процесса может послужить моё относительно недавнее внезапное озарение по поводу супруга одной подопечной, с которым она через десять лет совместной жизни развелась именно по причине его крайней токсичности. На протяжении всех этих десяти лет я никоим образом не наблюдал его как психоаналитик, а лишь видел в разных интерьерах пару раз в год.

И, сопоставив её развёрнутые отзывы о его анамнезе, включая и системные поступки, и манеру важные предметные диалоги переводить в область туманных абстракций, с собственным опытом, я вдруг осознал тревожный звоночек, который все эти годы находился буквально у меня под

носом: каждый раз, когда мы с ним пересекались в компании, он все эти годы был, не побоюсь этого слова, идеальным. Эдакий образцовый человек-душка, никогда ничего не перебивавший, проявлявший ангельскую способность слышать мысль собеседника, отвечать выверенными конструкциями – причём это не было на сто процентов имитацией, – мягким и вкрадчивым голосом неизменно говоривший взвешенные вещи, и лишь только по факту персонального приглашения к участию в разговоре.

Из этого отнюдь не следует, что, встречая более или менее эмоциональных людей, позволяющих себе проявлять разные проявления и настроения, отличные от идеала, можно снижать бдительность: один из последних наблюдаемых мной психопатов при знакомстве проявлялся как банальное расчётливое гламурное кисо с покушением на объективную добродетель, однако этот человек не был токсичным в полноценном смысле этого слова: приоритеты комфорта партнёра, уважительных к нему поступков и искренние попытки прокачивать свою способность к любви вместо циничного забивания эфира просто пустым повторением этого слова как можно больше раз вызывали у меня благодарность и уважение самого высокого порядка – хотя бы за искренние труды в попытках выйти за ограниченные своей природой рамки.

Другой же был исключительно склочным персонажем, патологически не умеющим слушать, маг демагогии девяносто восьмого левела, в системных и просто важных диалогах – не просто перебивавший собеседника, а, задавая вопрос, не давал ему на этот вопрос ответить – или придираясь к одному из пяти-шести слов, которые собеседник успел произнести, по принципу «я сказала – сырая, а не влажная, зачем ты злонамеренно искажаешь смысл моих слов?» (с), или же вычлняя из начала ответа какую-нибудь второстепенную деталь, и моментально выстраивая на её основе следующий вопрос (я называю этот риторический приём **«бесконечное каскадное интервью»**) склонным к демагогии, фарисейству, смещениям акцентов, сплетням, внезапным прилюдным извлечениям из рукава (а впоследствии вы увидите, что это не рукав, а бездонный рог изобилия всего какафелля, так или иначе связанного с личностью собеседника) вырванных из контекста фрагментов интимных семейных диалогов, – из всего этого, возвращаясь к примеру «идеального» мужа моей подопечной, нужно сделать лишь первый базовый системный вывод: **если вы регулярно видите то, чего в принципе не бывает**, как, например, не бывает стопроцентного спирта, скорее всего, перед вами профессионально разыгрывается спектакль, цели которого вам ещё предстоит проанализировать и осознать.

Однако **общительность, харизматичность, способ-**

ность, и, что важнее, стремление моментально становиться центром компании – важный повод задуматься.

Именно на самых ранних стадиях знакомства с человеком с патологическим расстройством личности нарциссического типа в социуме за пределами его «свиты», такой персонаж неизменно **очаровывает всех своей общительностью, искромётностью, иллюзорной заинтересованностью и соучастливостью**, например, общаясь впервые с родителями или друзьями своей новой жертвы, будет многократно и подчёркнуто перемещаться в тень своего избранника, под плодородные ветви его исключительно лучших на фоне средней статистики человеческих и личностных качеств.

Правда, достаточно скоро вы начнёте обнаруживать, что ваш новый знакомый уверенно и наверняка знает, а также озвучивает с безапелляционной настойчивостью – что нужно делать и чего не стоит делать кому бы то ни было, что именно будет лучшим для каждого его нового собеседника – будь то проблемы со здоровьем или же какая-то ситуация в его семье или на работе, что будет уже характеризовать его как эдакого **заботливого и любящего завоевателя**, который, будучи сам «идеальным и всевидящим», в одиночку обладая уникальным пониманием устройства мира и сути вещей, завоёвывает и подчиняет себе других людей исключительно по глубинной потребности безграничной души

своей «железную рукою привести человечество к счастью», как некий универсальный, собирательный актёрский персонаж Н. Михалкова. Следом же вы наверняка узнаете, что у него есть и уникальное авторитарное, превосходящее суперсилу Капитана Очевидность, понимание того, как на самом деле должна была развиваться та или иная уже давно произошедшая и сформировавшаяся ситуация с тем или иным его или вашим знакомым, что даст вам уже исходную пищу для размышлений в направлении первого действительно глубинного вектора: ваш новый чрезвычайно активный, внимательный и знающий решительно всё знакомый **сознанием своим в действительности локализован в выдуманном идеальном мире, выстроенном собственным, доминирующим надо всем сущим, эго.**

С людьми же, которых он уже какое-то время знает, а также по мере его развития, а точнее, продвижения (развитие доступно психопату, с нарциссом развития не будет), знакомства с вами, вы будете замечать другую закономерность: ваш новый знакомый **перебивает собеседника** с изрядной регулярностью, проявляя при этом самодовольство и явную непробиваемость в сочетании с демагогией, – и это тревожный звонок. Причём – абсолютно с любой точки зрения. Вообще за всю историю моих исследований – среди людей, способных в одной коммуникации последовательно применить все десять механизмов из раздела методички

по риторике Филфака МГУ «запрещённые приёмы ведения диалога», была лишь коммерческий директор фирмы, в которой я успешно трудился на протяжении одиннадцати лет, ну и, в соответствии с жанром, все мои возлюбленные токсы. Больше я таких талантов не встречал ни в одном отстойнике или заповеднике.

Ибо при тяжёлых расстройствах психики в сознании таких людей не остаётся места ни для эмоционального пространства других людей, ни для, тем более, их собственного мнения. В диалогах с людьми, с которыми он взаимодействует более или менее регулярно, нарциссу интересно лишь собирать всё, что потом может быть когда-нибудь использовано против собеседника, а также факты и взгляды для последующего их передёргивания или переворачивания. Именно поэтому **в отношениях способность перверзным нарциссом слушать вас тает от недели к неделе**: весь компромат и сомнительные моменты он из вас уже выудил, из контекста полностью вырвал, а **как человек со своим мнением, мыслями и чувствами, вы ему глубоко неинтересны**. Однако при этом потребность блистать в компании своей общительностью, харизмой и всезнайством, купаться в восхищении своей безграничной социализацией, наслаждаться бесконечной трескотнёй у нарца никуда не девается: именно по этой причине жизненный путь таких манипуляторов всегда характеризуется полной и экспоненци-

альной противоположностью принципу «старый друг лучше новых двух».

Здесь я предлагаю первое отступление по аспекту авторства своего бытия в тяжёлых полевых условиях. Приём нарцисса **«бесконечное каскадное интервью»** – как раз один из немногих, где вы можете переиграть абьюзера, и при этом ваша победа не будет пирровой, хоть и не поставит точку на этом грязном приёме. При втором же вопросе, вылетевшем в вас из автоматного рожка вашего избранника, пока вы успели произнести пять-шесть слов своего ответа на первый, берите большой лист бумаги, поднимите с важным видом указательный палец вверх, с заинтересованным видом скажите «секундочку!» и запишите в начало списка пронумерованные два вопроса. Когда список достигнет двадцати или двадцати пяти вопросов, продемонстрируйте его вашему собеседнику со словами «милая, на какой из заданных тобой за эти десять минут мне вопросов ты хотела бы получить ответ в первую очередь?». Оппонент примется воротить от стенограммы бесконечности потока своего сознания морду лица аки кот от испорченных тапок, прокричит напоследок что-то наподобие «что ты тут пишешь всякую фигню, когда с тобой любимая разговаривает!», однако в ближайшие две-три недели вас гарантированно этим иезуитским механизмом никто изводить не станет.

Здесь стоит упомянуть, что иллюзия того, что **перенести всё системное общение с токсом в зону письменной речи** станет эффективным решением по причине невозможности оппонентом перебивать вас, уводить в сторону от заданной темы и исказить смысл написанного, так и останется иллюзией, но иногда стремиться в этом направлении бывает на короткое время полезным, особенно, если уровень вашего технического образования позволяет моментально генерировать на бумаге отражающие вашу мысль графики и диаграммы и предлагать их вниманию вашего собеседника настолько быстро, что его файерволлы даже не успевают натужно загудеть в режиме аварийного разогрева. Ибо при всей своей склонности самым заинтересованным образом погружаться в вашу публицистику и похахатывать над вашими там образами и шутками, к вашим краеугольным тезисам, адресованным непосредственно ему, восприятие токса будет редуцировано схемой «я не читала, но при беглом просмотре заметила пару слов, которые считаю недопустимыми». **Первичность потребности манипулятора не слышать вас, отгораживаться от ваших чувств, от ваших мыслей, и при этом изматывать вас, питаясь вашими усилиями, вашими эмоциями, никто не отменял.**

Психопаты и нарциссы традиционно сильны не только в способности при знакомстве определять максимальное число больных точек, триггеров нового человека, чтобы впо-

следствии знать – через что им наиболее эффективно манипулировать и куда наносить решающий удар, но, прежде всего, в **искусстве расположить к себе новую компанию** и максимально возможное время – через ведение безошибочной игры – не только удерживать эту компанию в зоне лояльности к своей персоне, но и своевременно изолировать или с опережением выключать из игры тех участников этой компании, которые в силу своей наблюдательности первыми начнут замечать явные нестыковки и **противоречия между демонстрируемым и действительным, между проповедуемым и содеянным**, или же станут сомневаться в интеллектуальной полноценности человека, способного с серьёзным лицом произносить откровенно саморазоблачающие наблюдения наподобие «мои друзья были всегда лучше, чем мужья». Они достаточно ловко могут обмануть интуитивную чувствительность к фальши детей – хотя некоторые психиатры утверждают, что дети лишь интуитивно чувствуют, что таким взрослым для собственной же безопасности нужно стараться нравиться и изображать взаимность, – и даже умудрённых опытом бабушек. С дедушками это, слава богам, проходит реже, что подтверждает неизменную пока ещё прикладную первичность разума перед остальными двумя составляющими личности.

В дополнение к сфере социального взаимодействия непременно стоит добавить, что патологическому манипу-

лятору в его практической неспособности просто слушать и слышать собеседника необходимо решительно **к любой теме разговора неизменно и весомо добавлять свои пять копеек** – вне зависимости от своей по этой теме информированности и, к сожалению, вне стремления, предписанного культурологией, при своём присоединении к беседе, неизменно стремиться вывести её содержание на новый уровень – хотя бы посредством банального обобщения.

Впоследствии максимально рвотные когнитивные ваши реакции в сценах такого рода нарцисс будет вызывать обширными, навязчивыми, досужими, пошлыми и упрощёнными суждениями в социуме о, например, сферах искусства, которые открылись ему впервые лишь при тесном взаимодействии с вами. Ведь ни для кого не секрет, что любой оснащённый тонким художественным чутьём человек, достигший этого уровня, в том числе и через многолетнюю, с самого детства, каждодневную работу по изолированию себя от токсичных продуктов дешёвой и во многом вторичной массовой культуры, никогда не будет стремиться популяризировать то, чем питаны его личные вибрации самого высокого порядка. Это для него всегда одна из важнейших интимных сфер.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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