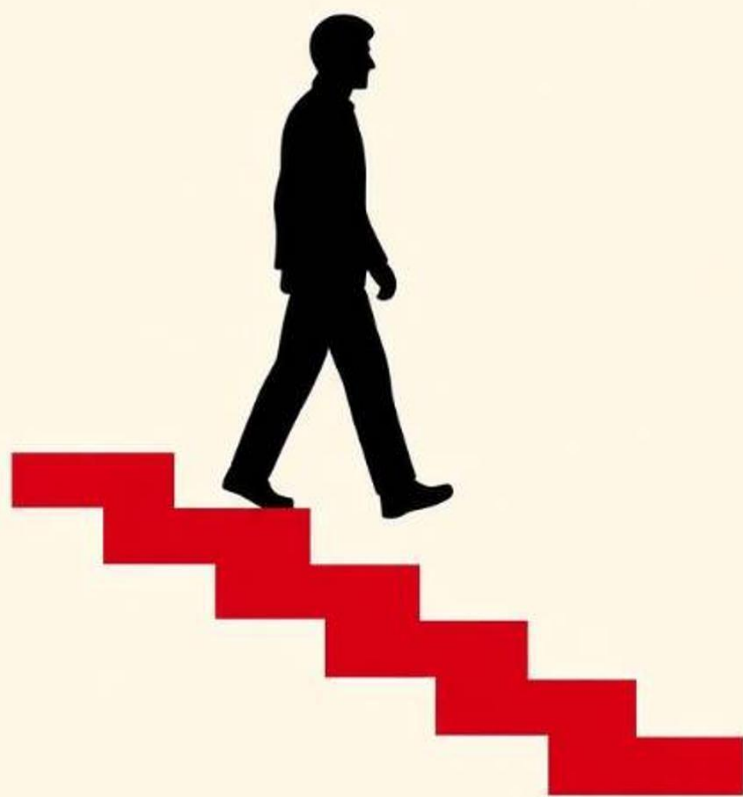


Андрей Анучин

Психология разрушающего поведения



Как жить и общаться с теми,
кто хочет, чтобы вы проиграли

Андрей Анучин

**Психология разрушающего
поведения. Как жить
и общаться с теми, кто
хочет, чтобы вы проиграли**

«Автор»

2026

Анучин А. А.

Психология разрушающего поведения. Как жить и общаться с теми, кто хочет, чтобы вы проиграли / А. А. Анучин — «Автор», 2026

Рядом с каждым из нас живут люди, которые портят жизнь другим без видимой выгоды для себя. Сестра распускает слухи о родных. Отец останавливает творческий порыв ребёнка. Друг радуется вашей неудаче... Как понять таких людей? Как становятся такими людьми? Как защитить себя от их разрушающего воздействия? Из книги вы узнаете, по каким фразам и привычкам можно распознать человека с разрушающим поведением. Вы проследите эволюцию человека, который выбрал путь цинизма и самооправдания. Вы поймёте, в какие четыре игры на проигрыш играет разрушитель. Вы узнаете, как надо относиться и как общаться с такими людьми. Последняя глава поможет вам вовремя заметить первые признаки разрушающего поведения в себе и предпринять меры, чтобы сохранить совесть и способность к творчеству. Книга написана для тех, кто хочет понять людей, которые заинтересованы в вашей неудаче и проигрыше, и кому важно защитить от таких людей то, что вам дорого.

© Анучин А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Феномен разрушающего поведения. Литературно-психологический взгляд	7
1.1. Юкио Мисима «Золотой храм»	8
1.2. Эрих Фромм «Анатомия человеческой деструктивности»	10
1.3. «Обыкновенный чёрный человек»: концепция И.Акимова и В.Клименко	11
Глава 2. Портрет разрушителя	13
2.1. Феномен апсии	14
2.2. Отличие «чёрного человека» от человека, который ошибся и раскаивается	15
2.3. Разрушители и повседневность	16
2.4. Психологические характеристики «чёрного человека»	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Психология разрушающего поведения.

Как жить и общаться с теми, кто хочет, чтобы вы проиграли

Введение

Есть поступки, за которые спустя годы бывает искренне стыдно, и ты с недоумением спрашиваешь себя: «Зачем я это сделал? Что за бессмысленная слепая злоба мной руководила?»

Много лет назад я работал бизнес-тренером — проводил семинары, тренинги и образовательные программы. Однажды мой партнёр предложил мне достаточно выгодный проект: поехать на неделю в другой город для проведения серии тренингов. Оплата была средней, условия — в целом приемлемыми, даты у меня свободными. Я подумал и отказался.

Тогда я оправдывал это перед собой тем, что тренинги были запланированы на конец года, и у меня мог появиться более привлекательный проект на эти даты.

Однако, обдумывая потом ситуацию, я вспомнил, что незадолго до этого между мной и партнёром произошёл неприятный разговор: я просил повысить мой гонорар, а тот не согласился.

Получается что обида у меня осталась, и я отказался только для того, чтобы поставить партнёра в невыгодное предложение. Моим настоящим мотивом было желание «наказать» партнёра — поставить его в неловкое положение, заставить его искать мне замену, повысить собственную значимость в своих глазах.

Лишь спустя время, когда эмоции улеглись, до меня дошла вся абсурдность моего поступка. В чём заключалась моя «победа»? Я лишился хорошего заработка, подорвал доверие к себе как к надёжному партнёру. Желая навредить другому, я в первую очередь навредил самому себе. Я поступил как дурак — усложнил жизнь другому человеку ценой собственного убытка.

Я сыграл в игру — «не дать выиграть другому, пусть даже ценой собственного проигрыша».

Этот случай заставил меня задуматься. Я стал внимательнее присматриваться к поведению людей вокруг и с удивлением припомнил десятки похожих историй из жизни, бизнеса и политики, семьи и дружбы.

Я видел, как взрослые, умные, образованные и, казалось бы, вполне успешные люди совершали странные, нелогичные поступки, очевидно ведущие их к финансовым потерям, репутационному краху и крушению личных отношений. Брат обижался на всех только потому, что его мнение не учли; супруги при разводе с упоением уничтожали общее имущество, лишь бы оно не досталось второй стороне; родители отталкивали детей от талантливых и ярких друзей, предпочитая видеть рядом с ними серых, но послушных приятелей.

Во всех этих ситуациях не было никакой логической выгоды. Единственным мотивом и единственным призом становилось то, что кто-то рядом тоже терял, страдал или проигрывал.

В гуманистической психологии и экономической науке считается, что человек — существо рациональное, стремящееся к выгоде, развитию и успеху (модель Win-Win). Однако реальность регулярно демонстрирует нам обратное: люди с готовностью выбирают сценарий Lose-Lose, поджигая собственный дом ради того, чтобы у соседа сгорел сарай.

И мне стало интересно, почему люди играют на проигрыш.

Мне захотелось понять, что происходит с психикой человека, когда радость собственного созидания и победы замещается удовольствием от чужого поражения, и где пролегает граница

между разовой эмоциональной мстью — как в моём случае - и опасным духовным недугом, из-за которого человек медленно и постепенно становится разрушителем чужих и своей жизни.

Эта книга — попытка подробного исследования того, как устроен механизм человеческой деструктивности, как становятся «чёрными людьми» и как люди ради своих выгод отказываются от самого важного для себя — своей души и творческих способностей — и становятся разрушителями.

На страницах книги мы подробно разберём:

Эволюцию деградации: как человек проходит путь от безобидной детской хитрости и защиты своего комфорта к системной лжи, подавлению других и открытому вандализму;

Природу апсии: почему у «чёрного человека» полностью отключается совесть и почему звать к его стыду, чести или милосердию абсолютно бессмысленно.

Закулисную науку стравливания: как поссорить других людей и как манипуляторы добиваются своих целей чужими усилиями, сами при этом оставаясь в тени.

Стратегию защиты: как понимание, безэмоциональное отношение и отказ от попыток спасти «чёрных людей» помогают обезопасить семью, карьеру и личную жизнь от посягательств разрушителей.

Главную внутреннюю победу: как провести честную самодиагностику, своевременно распознать первые симптомы «черноты» в самом себе и сохранять живую душу в любых жизненных передрягах.

Мы не можем полностью очистить мир от деструктивности, но мы в состоянии научиться не играть на проигрыш — и никогда не становиться «чёрным человеком» для самих себя и окружающих.

Глава 1. Феномен разрушающего поведения. Литературно-психологический взгляд

В 356 году до нашей эры в Эфесе сгорел храм Артемиды. Герострат поджёг храм, чтобы имя того, кто уничтожил самое красивое здание, разошлось по свету. На допросе под пыткой Герострат признался, что храм поджёг он и что сделал это, чтобы его имя разошлось по свету. Эфесцы постановили стереть память о Герострате. Имя всё равно записал Феопомп, а поздние авторы называют поджигателя Геростратом. Запрет произносить имя не сработал: имя сохранилось, и Герострат получил ту славу, которой добивался.

С тех пор феномен бессмысленного разрушения носит имя Герострата, а природу разисследуют писатели, художники, психологи.

1.1. Юкио Мисима «Золотой храм»

В основу романа легло реальное резонансное преступление: 2 июля 1950 года 21-летний заикающийся послушник Хаяси Ёкэн (студент буддийского университета Отани) поджёт знаменитый древний Храм Золотого Павильона (Кинкаку-дзи) в Киото, возведённый в XIV веке. После этого юноша попытался покончить с собой на холме за храмом, но выжил, был арестован и приговорён к 7 годам заключения, а его мать от позора покончила с собой. В 1956 году Хаяси умер в психиатрической лечебнице от туберкулёза.

Японский писатель Юкио Мисима был глубоко потрясён этим событием, увидев в нём не просто акт вандализма, а трагический символ духовного кризиса и разрушения традиций в послевоенной Японии. Писатель тщательно изучил протоколы допросов, медицинские заключения и газетные хроники. Чтобы точно передать психологию и атмосферу, Мисима специально ездил в Киото, посещал университет Отани и территорию сгоревшего храма, общался со свидетелями и изучил топографию монастыря. Мисима работал над романом с октября 1955 по 16 августа 1956 года. В отличие от реального поджигателя, двигавшегося скорее от смутной обиды и психического расстройства, Мисима выстроил целостную философскую концепцию: его герой Мидзогути сжигает Храм из-за экзистенциального конфликта с Абсолютом Прекрасного, заслоняющего от него реальную жизнь.

Сюжет произведения повествует о жизни болезненного послушника Мидзогути, страдающего от тяжелого заикания и острого чувства собственного уродства. Отец с раннего детства внушает мальчику представление о Золотом Храме (Кинкакудзи) как о высшем и недостижимом идеале красоты на земле. После смерти отца герой отправляется в Киото и становится послушником в Храме Рокуондзи. В годы Второй мировой войны Мидзогути чувствует духовное единство с Храмом, веря, что их связывает общая обреченность сгореть во время американских бомбардировок. Однако война заканчивается, Храм остается невредимым, и его вечное, нетленное совершенство превращается для героя в мучительное проклятие, которое заслоняет от него реальный мир и блокирует любую попытку просто жить. Потеряв искреннего друга Цурукаву, попав под влияние циничного хромого студента Касиваги и разочаровавшись в настоятеле Досэне, Мидзогути осознает, что единственный способ избавиться от гнета Абсолютной Красоты, символизируемой Храмом, и обрести свободу — это уничтожение самой Красоты. Пробравшись ночью в святилище, он совершает поджог Золотого Храма и, наблюдая за пожаром с вершины соседней горы, делает выбор в пользу жизни. Он выбрасывает запасённый для себя яд и говорит "Ещё поживём".

Для Мисимы разрушение в романе — это не бессмысленная жестокость или сумасшествие, а единственный способ для героя получить право на простую жизнь.

Во-первых, Золотой Храм был для Мидзогути вечным и абсолютным идеалом. Эта идеальная красота давила на героя, обесценивала все его чувства и мешала ему строить отношения с людьми. Сжигая храм, он уничтожает этот давящий идеал и освобождается от его власти.

Во-вторых, разрушение — это путь к изменению реальности через реальное действие. Герой считает, что одни лишь мысли ничего не меняют. Поджог храма меняет мир вокруг, потому что мир, в котором есть Золотой Храм, и мир, где его больше нет, — это два совершенно разных мира.

В-третьих, в разрушении заложен глубокий духовный смысл дзэн-буддизма, который в романе раскрывается через историю про древний коан о кошке. По сюжету притчи, монахи спорили из-за красивого приبلудного котёнка, не зная, кому он должен достаться. Увидев этот суетный раздор, учитель Нансэн схватил котёнка, приставил к его горлу серп и заявил: если никто из монахов не произнесёт слова мудрости, он убьёт зверька. Монахи растерянно промолчали, и мастер одним взмахом отсек котёнку голову. Красивый котёнок в этой притче симво-

лизирует слепое наваждение красотой, которое сеет среди людей вражду и эгоизм. Чтобы избавиться от наваждения, мастер совершает жест прямого разрушения. В дзэн-буддизме также есть известная заповедь: «Встретишь Будду — убей Будду». Это означает, что ради обретения подлинной духовной свободы человек обязан уничтожить объект своего слепого поклонения, иначе любой идол превратится в рабскую цепь.

Изначально Мидзогути готовился к поджогу как к собственному суициду: он купил яд и нож, рассчитывая сгореть в объятиях пламени вместе со святыней. Однако, когда Храм охватил огонь, наваждение абсолютной Красоты спало. Герой ощутил, что его главный враг уничтожен и божественный Идеал больше не имеет над ним власти. Выбравшись из горящего здания на вершину соседней горы, Мидзогути выбрасывает яд, спокойно закуривает сигарету и произносит: «Ещё поживем».

Уничтожение Храма оказывается не трагическим концом, а актом перерождения: только уничтожив своё прошлое и разрушив давивший на него идеал, герой освобождается от внутренних травм и получает право на обычную, живую человеческую жизнь.

1.2. Эрих Фромм «Анатомия человеческой деструктивности»

Почему люди способны на бессмысленную жестокость и можно ли объяснить насилие простыми генами или плохим воспитанием? В своей культовой книге «Анатомия человеческой деструктивности» Эрих Фромм устраивает настоящий интеллектуальный детектив и берется за расследование главных темных страстей человека.

Книга Эриха Фромма «Анатомия человеческой деструктивности» была написана между 1968 и 1973 годами. На ее создание Фромма толкнули тревожные события того времени: рост насилия в мире и нарастающая угроза войны. При этом его глубоко не устраивали популярные в те годы теории. Одни исследователи, как Конрад Лоренц, утверждали, что жестокость заложена в нас биологически через врожденный инстинкт агрессии, а другие, как Беррес Скиннер, считали человека пассивной марионеткой, которую полностью формирует внешняя среда. Фромм был несогласен с обоими подходами, так как они снимают с человека ответственность за насилие. Чтобы дать объективный ответ о причинах деструктивного поведения, он объединил данные психоанализа, истории, биологии, нейрофизиологии и антропологии.

Одна из основных идей книги заключается в том, что нужно четко разделять два вида агрессии. Первый вид — доброкачественная или оборонительная агрессия. Она есть и у животных, и у людей, включается при угрозе витальным интересам и затухает, когда опасность исчезает. Второй вид — злокачественная агрессия, то есть настоящая жестокость. Она присуща только человеку, не имеет филогенетической программы и не служит биологическому выживанию.

Жестокость вырастает из характера человека — его второй природы. Человек утратил животную гармонию с природой, но обрел разум и самосознание, из-за чего остро чувствует одиночество и бессилие.

Особое внимание Фромм уделяет анализу деструктивных черт характера. Садизм он определяет не как сексуальное отклонение, а как страсть к абсолютной и неограниченной власти над другим живым существом, компенсирующую внутреннее бессилие. Некрофилия выступает наиболее тяжелой патологией — это влечение ко всему мертвому, разлагающемуся, больному и чисто механическому, а также стремление превращать живое в неживое. Групповой нарциссизм заставляет людей считать ценной только свою нацию или группу, воспринимая любую критику как витальную угрозу и легко провоцируя массовую агрессию. Дополняют эту систему алчность как попытка заполнить внутреннюю пустоту, деструктивное отмишение как стремление выступить высшим судьей, а также деструктивность от некомпенсированной скуки.

Главная причина жестокости по Фромму — это компенсация непрожитой жизни и витального бессилия. Каждому человеку жизненно необходимо чувствовать себя активным субъектом и оказывать влияние на мир. Естественный путь — это любовь, созидание и творчество. Но если эти пути заблокированы плохим воспитанием, травмами или давлением общества, человека охватывает невыносимое чувство бессилия. Тогда разрушение становится самым простым способом проявить силу: не имея возможности создавать, человек утверждает себя через способность ломать и уничтожать. Кроме того, Фромм показывает, что уровень жестокости только возрастал по мере развития цивилизации, появления иерархий, эксплуатации и отчуждения человека в современном обществе.

1.3. «Обыкновенный чёрный человек»: концепция И.Акимова и В.Клименко

Игорь Алексеевич Акимов — советский писатель и журналист, автор военной прозы (в том числе повести «Легенда о малом гарнизоне») и публицистики. Виктор Васильевич Клименко (1935–2022) — доктор психологических наук, специалист по психомоторике, психологии спорта и творчества; работал в Киевском институте физической культуры, консультировал спортсменов к Олимпиадам и чемпиона мира по шахматам Анатолия Карпова.

Книга выросла из многолетней работы Клименко в спортивной психологии и наблюдений за развитием спортсменов и вундеркиндов, а также из журналистского интереса Акимова к природе таланта. Авторы опирались на практический опыт и собственные исследования, критикуя ранний отбор и «огранку» детей в спорте и искусстве; к моменту публикации книги этим вопросам они уделяли внимание уже около четверти века. Книга основана на разработанной авторами модели развития таланта, выраженной триадой ЭПК (энергопотенциал — психомоторика — критичность).

В книге описан путь к свободе — от «добровольного рабства» и саморастраты к само воплощению в творце. Авторы показывают, что талант как способность оригинально решать задачи есть у каждого, и предлагают практическую технологию самопознания и выхода на высокий творческий уровень. Книга заслуживает отдельного разговора; в ней также есть отдельная глава про «обыкновенного черного человека».

Авторы исследуют феномен разрушающего поведения, и приходят к выводу, что разрушителями не рождаются — ими становятся. Человек от природы – существо неагрессивное и творческое, чьё главное предназначение — воспринимать и создавать живую гармонию. Однако под давлением внешнего мира, воспитания и собственных ошибок человек может потерять нравственное чувство и пройти путь системной деградации, став «обыкновенным чёрным человеком».

Процесс деградации начинается с мелкой бытовой самообороны, когда ребенок или подросток пытается укрыться от внешнего давления. Чтобы снять чувство вины за лукавство, человек говорит себе «это всего лишь игра», и действует нечестно как бы понарошку. Со временем хитрость становится образом мыслей и образом жизни, а нравственное чувство окончательно атрофируется. Наступает состояние апсии — тотальное омертвление совести, при котором полностью исчезают стыд, сочувствие и способность к раскаянию.

Чтобы избавиться себя от внутренних уколов вины, человек привлекает интеллект для «облагораживания зла», переименовая предательство, трусость и травлю в «восстановление справедливости» или «выполнение долга». Научившись использовать ложь для управления картинками мира других людей, он тонко манипулирует другими людьми для достижения собственных целей – обретение комфорта, защита своей территории и образа жизни, создание иллюзии собственной святости и безупречности.

Из-за закона адаптации мелкие вредительства быстро притупляются и перестают давать остроту ощущений, подталкивая разрушителя к непрерывному наращиванию масштаба. Не умея созидать живое, он пытается подчинить окружающий мир сухим инструкциям и регламентам, превращая живую гармонию в мертвый шаблон. А когда чужой талант и счастье продолжают раздражать его «раковину», он выходит из тени и наносит прямой удар по самым высоким человеческим ценностям и культуре.

В конечном счете этот путь приводит человека в экзистенциальный тупик: лишив себя совести, памяти и настоящих связей с людьми, он оказывается заперт в одиночной камере соб-

ственного бездушия, испытывая смертельную скуку. Поскольку «черный человек» абсолютно глух к моральным призывам, стыду и логике, единственным способом остановить его деструктивную активность во внешнем мире остается жесткая внешняя сила, закон и непреодолимые институциональные барьеры.

Рассмотренные примеры — от древнего Герострата до литературного героя Мидзогути и теоретических построений Э.Фромма — показывают, что феномен разрушения почти никогда не бывает чисто бессмысленным или случайным. За ним стоят либо экзистенциальный бунт, либо компенсация непрожитой жизни и витального бессилия, либо постепенная нравственная деградация, ведущая к атрофии совести и превращению в «обыкновенного чёрного человека». Во всех случаях разрушение выступает как искажённый, часто единственный доступный способ утвердить себя в мире, когда пути созидания, любви и творчества оказываются закрыты. Попробуем построить целостный портрет разрушителя.

Глава 2. Портрет разрушителя

2.1. Феномен апсии

В повседневной жизни люди часто склонны путать обычные человеческие пороки и слабости с настоящим бездушием. Эгоизм, равнодушие, вспыльчивость, трусость или даже совершенная в эмоциональном порыве жестокость — всё это отрицательные качества, которые, тем не менее, вполне уместаются в пространстве человеческой души. Обычный человек может оступиться, поддаться слабости или пройти мимо чужой беды из-за нехватки сил, но спустя время, когда его энергopotенциал восстановится, совесть неизбежно заставит его испытывать стыд, раскаяние и душевные муки.

Апсия — особое состояние слепой доминантности, при котором у человека полностью отмирает нравственное чувство. Психика и мозг человека при этом остаются здоровыми, и объяснить такое состояние «бездуховностью» или плохим воспитанием нельзя. В отличие от обычных пороков, которые оставляют шанс на духовное исправление, апсия полностью исключает из внутренней жизни личности такие категории, как совесть, стыд, сожаление, покаяние и сочувствие к чужой боли.

Главная особенность человека в состоянии апсии заключается в том, что у него полностью исчезает необходимость осмысливать прошлое и задумываться о будущем. В его внутреннем мире больше нет душевных контактов с окружающими, остаётся лишь сиюминутное действие, продиктованное сугубо личным комфортом и реакцией на внешние раздражители. Перед нами предстаёт внешне здоровый, изворотливый и крайне энергично действующий субъект, у которого фактически полностью отсутствует человеческая душа.

2.2. Отличие «чёрного человека» от человека, который ошибся и раскаивается

Назовём человека, который ошибся и раскаивается, грешником. Главное отличие грешника от сформировавшегося «чёрного человека» заключается в сохранности внутреннего морального компаса. Обычный человек, совершая неблагоприятный поступок, преступая мораль или поддаваясь искушению, всё равно осознаёт факт нарушения. Внутри него продолжается борьба: он знает, что поступил плохо, даже если пытается скрыть это от окружающих. Его совесть остаётся живым органом, способным причинять боль, вызывать стыд и требовать раскаяния или искупления.

У «чёрного человека» эта внутренняя двойственность и нравственная борьба полностью отсутствуют. Поскольку его совесть окончательно отмерла, у него не возникает ни малейшего чувства вины, сожаления или мук выбора. Любой причинённый вред, ложь или уничтожение чужих результатов труда мгновенно оправдываются им и воспринимаются как естественная и единственно верная норма. Злодеем он себя никогда не чувствует и действует с абсолютной, железобетонной уверенностью в собственной невинности и правоте.

Там, где грешник способен осознать содеянное, попросить прощения или попытаться исправить причинённый вред, «чёрный человек» движется только вперёд в своём стремлении защитить личный комфорт и разрушить чужую гармонию. Категория покаяния ему недоступна в принципе, поскольку покаяние требует эмоциональной памяти и эмпатии — способности сопереживать чужой боли, чего у него больше нет.

Именно поэтому попытки вызвать к совести, стыду или милосердию «чёрного человека» заведомо обречены на провал. Любые этические призывы наталкиваются на полную пустоту, так как внутренний приёмник, отвечающий за восприятие морали, у него полностью уничтожен.

2.3. Разрушители и повседневность

Бытовой вандализм и наблюдаемые нами разрушающие действия других людей доказывают, что этот тип личности существует и в нашей повседневности. Это люди, которые при виде чужого таланта или красоты испытывают дискомфорт и с улюлюканьем бросаются затаптывать чужой дар, пытаясь подогнать под рамки своего серого идеала. В их душе ничего не шевелится от чужой боли или гибели природы, потому что доминанта их поведения подчинена единому механизму — механическому разрушению любой гармонии.

Всех их объединяет отключение нравственного компаса, при котором человек перестаёт видеть в окружающих людях личностей, а в их труде — ценность. Осознание природы апсии позволяет увидеть за самыми разными историческими и бытовыми трагедиями один и тот же процесс — механическое уничтожение живой жизни ради сиюминутного комфорта и иллюзии собственного величия.

2.4. Психологические характеристики «чёрного человека»

Реактивность как снятие с себя ответственности

«Я-то нормальный, но они сами меня спровоцировали».

«Меня так научили».

«У меня просто не было другого выбора, я просто защищался».

Реактивность — это привычка всегда сваливать вину на других. Такой человек искренне считает себя хорошим, а любые свои пакости объясняет чужими действиями или обстоятельствами. В его голове всегда готова отговорка, и этой отговорки хватает, чтобы в собственных глазах остаться хорошим.

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.