

Психопаты – это люди, которые питаются чужим прощением. Они выпивают из вас все соки. Они манипулируют вашим сочувствием и эксплуатируют ваше сострадание.

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

Но психопату недолго осталось торжествовать.

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

А вот теперь начнется ваше приключение...

Джексон Маккензи

Jackson MacKenzie

Psychopath free

Recovering from
Emotionally Abusive Relationships
with Narcissists, Sociopaths,
and Other Toxic People

Джексон Маккензи

Не кормите психопата

Как восстановиться
после нездоровых отношений
с нарциссами, социопатами
и прочими токсичными людьми

Кто
среди ваших
знакомых психопат?
Смотрите тест
на стр. 308



УДК 159.9
ББК 88.53(7Coe)
M15

Jackson MacKenzie
PSYCHOPATH FREE
Recovering from Emotionally Abusive Relationships with Narcissists,
Sociopaths, and Other Toxic People

Перевод с английского Татьяны Самсоновой

В книге имеются упоминания социальной сети Facebook (Фейсбук). Деятельность американской транснациональной холдинговой компании Meta Platforms Inc. по реализации продуктов – социальных сетей Facebook и Instagram запрещена на территории Российской Федерации.

Маккензи Д.

M15 Не кормите психопата : Как восстановиться после нездоровых отношений с нарциссами, социопатами и прочими токсичными людьми / Джексон Маккензи ; пер. с англ. Т. Самсоновой. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 320 с.
ISBN 978-5-389-25126-7

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

Я не могу помочь вам исправить токсичные отношения, поскольку токсичные люди не меняются. Но вы получите стартовую площадку, где сможете начать все сначала. И могу обещать, что вы снова сможете радоваться. Вы научитесь доверять своей интуиции. Вы обретете мудрость пережившего катастрофу и способность мечтателя кротко изумляться жизни».

Международный бестселлер Джексона Маккензи — это первое руководство для тех, кто желает бесповоротно выйти из токсичных отношений, созданное пережившей опыт абьюза жертвой. Книга рассказывает, как преодолеть основные психологические проблемы, восстановиться после горького опыта общения с психопатами и другими разновидностями манипуляторов и построить свою жизнь заново.

УДК 159.9
ББК 88.53(7Coe)

Ранее книга выходила на русском языке под названием «Psychopath Free: Как распознать лжеца и манипулятора среди партнеров, коллег, начальников и не стать жертвой обмана»

ISBN 978-5-389-25126-7

© Jackson MacKenzie, 2015
© Самсонова Т. П., перевод на русский язык, 2021
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024
КоЛибри®

*Посвящаю эту книгу Константам моей жизни.
Спасибо, что помогли мне снова
поверить в людскую доброту*

«Никакая боль не продержится долго, если мы сами не будем ей помогать», — сказала она, поцеловала меня и велела снова идти играть — до конца жизни.

Брайан Андреас. StoryPeople

Введение

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

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

Но в конце концов он вас исцелит.

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

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

Так что же такое психопат? А нарцисс? Социопат? Они — манипуляторы, напрочь лишённые способности сочувствовать. Они намеренно причиняют боль другим

людям — и при этом не ощущают никакой вины и не считают себя ответственными. Между тремя этими типами есть некоторая разница, но главное — то, что их отношения с другими людьми развиваются по абсолютно предсказуемому циклу: «идеализировать — обесценить — выкинуть на помойку».

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

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

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

Через год этот несчастный исчезает.

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

Так что же происходит за этот год?

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

Да, дружбу. Потому что это путешествие очень личное, но в то же время подчиняется универсальным законам. Независимо от того, что именно вас ранило — стремительный роман, интриган-сотрудник на работе, абьюзер¹ в семье, любовь всей вашей жизни, — отношения с психопатом всегда развиваются по одной и той же схеме. Вы ошарашены, у вас голова идет кругом. Вам кажется, что вы ничтожны и потеряны. Вас не радует то, что радовало раньше.

Я не могу помочь вам исправить токсичные отношения, поскольку токсичные люди не меняются. Но вы получите стартовую площадку, где сможете начать все сначала. И могу обещать, что вы снова сможете радоваться. Вы научитесь доверять своей интуиции. Вы обретете мудрость пережившего катастрофу и способность мечтателя кротко изумляться жизни.

¹ Абьюзер — тот, кто практикует абюз (*англ.* abuse — бездушное или жестокое обращение, насилие в отношениях, как физическое, так и психологическое). (*Прим. ред.*)

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

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

Но психопату недолго осталось торжествовать.

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

А вот теперь начнется ваше приключение.

*С любовью,
Джексон*

КАК РАСПОЗНАТЬ ТОКСИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

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

30 «красных флажков» (тревожных признаков)

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

Так чем же мой список отличается от остальной литературы из списка ресурсов? В первую очередь он посвящен отношениям. Но в то же время он посвящен вам. При чтении каждого пункта вам придется заглянуть в себя и изучить себя немного лучше. Потому что, если вы хотите распознавать токсичных людей, нельзя опираться

только на их поведение — это лишь половина битвы. Вы должны научиться распознавать «красные флажки» в собственном сердце. Тогда вы будете во всеоружии.

1. **Газлайтинг¹ и превращение черного в белое.** Психопат вопреки всякой очевидности отрицает свое собственное манипулятивное поведение и игнорирует факты, даже если они прямо перед глазами. Если вы пытаетесь опровергнуть эти построения вещественными доказательствами, он или она² небрежно отвергает их и начинает критиковать в ответ. Вместо того чтобы исправить свое поведение, психопат поворачивает дело так, что во всем виноваты вы — вы «чересчур эмоциональны» или просто «сошли с ума». Токсичные люди дрессируют вас, и в итоге вы начинаете верить, что проблема не в их поведении, а в вашей реакции на него.
2. **Психопат не способен поставить себя на ваше место (и вообще на место другого человека).** Вы многократно пытаетесь объяснить партнеру, как

¹ Газлайтинг — форма психологического насилия, главная задача которого — заставить человека усомниться в объективности своего восприятия, а также в самой реальности. Психологические манипуляции призваны выставить индивида «дефективным», «ненормальным», вынудить его поверить в собственное безумие. Термин происходит от названия фильма *Gaslight* (1944, США) с участием Ингрид Бергман. (Прим. перев.)

² Психопатами, нарциссами и социопатами бывают как мужчины, так и женщины (хотя первые, по некоторым данным, чаще). В силу особенностей грамматики русского языка, в котором слово «психопат» мужского рода, приходится писать «психопат сказал», «психопат сделал», хотя это может быть и женщина. (Прим. перев.)

плохо было бы ему или ей, если бы вы обращались с ним (ней) так, как он(а) обращается с вами. Но в ответ получаете лишь пустой взгляд. Постепенно вы начинаете понимать, что нет смысла говорить о своих чувствах, поскольку ответом бывает лишь раздражение или молчание.

3. **Предельное лицемерие.** «Делай, как я говорю, а не как я делаю». Психопат предъявляет к вам чрезвычайно высокие требования относительно верности, уважения и обожания. Но не станет отвечать вам тем же, когда пройдет фаза идеализации. Психопат будет изменять вам, лгать вам, критиковать вас и манипулировать вами. Вы же обязаны по-прежнему вести себя идеально, иначе вас тут же заклеят «нестабильной личностью» и заменят другим человеком.
4. **Патологическая ложь и обилие оправданий.** Психопат всегда найдет оправдание своим поступкам — даже тем, которые в оправдании не нуждаются. Психопат генерирует лживые ответы быстрее, чем вы успеваете задавать вопросы. Психопат постоянно валит вину на других — он(а) не бывает виноват(а) абсолютно ни в чем. Психопат тратит больше времени на измышление оправданий для своих поступков, чем на исправление своего поведения. Даже если психопата «поймали на горячем», он(а) не выкажет ни замешательства, ни раскаяния. Часто это выглядит так, как будто он(а) специально подстроил(а) разоблачение.
5. **Подчеркивает ваши оплошности и игнорирует свои.** Если психопат опоздал на два часа, не забудьте, что вы когда-то явились на первое сви-

дание с задержкой в пять минут. Указывая психопату на его неподобающее поведение, будьте уверены, что он или она тут же переведет разговор на вас. Лучше сразу постарайтесь превратиться в перфекциониста, поскольку любая ошибка может быть (и будет) использована против вас.

- 6. Вам приходится разьяснять взрослому человеку азы уважительных человеческих взаимоотношений.** Нормальные люди понимают такие базовые концепции, как честность и доброта. Психопаты часто кажутся простодушными, как дети, но пусть эта маска вас не обманывает. Взрослый человек должен сам, без объяснений, понимать, какие чувства он вызывает своими поступками у других людей.
- 7. Эгоизм и постоянная жажда быть в центре внимания.** Эти люди высасывают из вас энергию и пожирают всю вашу жизнь. Их потребность в обожании ненасытима. Вам казалось, что лишь вы можете сделать партнера счастливым, но теперь вы чувствуете, что на эту роль сгодился бы первый встречный. Истина, однако, заключается в том, что в душе у психопата зияет черная дыра, заполнить которую не может никто.
- 8. Психопат обвиняет вас в том, что вы испытываете чувства, которые он(а) сам(а) же намеренно провоцирует.** Он или она флиртует со своими бывшими (часто — в социальных сетях, чтобы видел весь мир), а потом обвиняет вас в ревности. Психопат намеренно игнорирует вас несколько дней, а потом, когда вы пытаетесь вступить в контакт, обвиняет в назойливости. Психопат наме-

ренно вызывает у вас определенную реакцию, чтобы стяжать сочувствие у других жертв, стоящих у него на очереди, — показывает им, с какой «истеричной личностью» приходится иметь дело. Возможно, когда-то вы считали, что у вас очень легкий характер, но после встречи с психопатом ваши представления о себе будут вывернуты наизнанку.

9. **Вы обнаружите, что заняты игрой в детектива.** До сих пор с вами такого не случалось, но внезапно вы начинаете следить за человеком, которому раньше доверяли безусловно. Если у него (нее) есть Фейсбук, вы пролистываете все его или ее альбомы и записи на годы назад. И страницы его или ее бывших — тоже. Вы пытаетесь найти объяснение некоему смутному чувству, которое даже не можете толком сформулировать.
10. **Вы единственный человек, видящий психопата в истинном свете.** Что бы ни делал психопат, почему-то любой его или ее поступок сопровождается одобрительными воплями хора поклонников. Психопат использует этих людей, выкачивая из них деньги, ресурсы и внимание, но поклонники этого не замечают, поскольку психопат запудривает им глаза стратегической лестью. Такая поверхностная дружба у психопатов бывает гораздо долговечней близких отношений.
11. **Вы боитесь, что любая ссора может стать последней.** Нормальные пары спорят, чтобы прийти к решению проблемы. Но психопаты дают понять, что разговор в негативном ключе ставит под угрозу ваши отношения. Особенно это касается разго-

воров о его или ее поведении. Любые попытки с вашей стороны наладить коммуникацию кончатся тем, что вам объявляют бойкот. Вы все проглатываете и быстренько извиняетесь, зная, что иначе вас просто бросят.

12. Ваши границы размываются — медленно и неуклонно. Вас критикуют и высмеивают — свысока, якобы в шутку. Вы пытаетесь выразить свои чувства, но ответом на ваш крик души служит ухмылка. Основной метод в общении с вами — насмешка и поддразнивание. Психопат тонко снижает ваши умственные и другие способности. Но если вы на это укажете, вам поставят диагноз «чрезмерная чувствительность» или «ненормальность». Возможно, вы начинаете злиться или расстраиваться, но вы уже научились прятать негативные чувства подалеке, лишь бы не вызвать очередной скандал.

13. Вас намеренно игнорируют и подрывают вашу самооценку. Когда-то вас беспрестанно осыпали знаками внимания и восхищения. Но теперь, кажется, вы не вызываете у партнера ничего, кроме зевоты. С вами не разговаривают. Психопата раздражает, что вы заинтересованы в продолжении страстных отношений, которые он(а) сам(а) же и инициировал(а). Вы начинаете чувствовать, что вы для партнера лишь нудная обязанность.

14. Психопат ожидает от вас умения читать мысли. Например, если он или она вдруг исчезает на несколько дней, виноваты вы — ведь вы должны были догадаться о его или ее планах, про которые вам не сообщили. У психопата всегда находится

оправдание, которое превращает вас в агрессора, а его или ее — в жертву. Психопат принимает важные решения относительно вас обоих и ставит в известность всех, кроме вас.

- 15. В обществе этого человека вы ощущаете, что стоите на краю пропасти, но все равно стараетесь нравиться ей или ему.** Вы обнаружите, что оправдываете сомнительное поведение партнера — «это случайность», или «он(а) просто не понимает, что делает больно», поскольку вам постоянно приходится конкурировать с другими за внимание и похвалу психопата. А психопату, кажется, все равно, рядом вы или ушли куда-то — ему или ей ничего не стоит переключиться на следующий источник подпитки.
- 16. На жизненном пути психопата попадается необычно много «психически ненормальных».** Психопат немедленно ставит клеймо на любого из бывших партнеров или друзей, кто не приползает на коленях просить прощения — «патологически ревнива», «маниакально-депрессивен», «алкоголик» или что угодно еще, главное — мазнуть грязью. Даже не сомневайтесь — вас опишут следующим жертвам ровно в тех же терминах.
- 17. Психопат провоцирует ревность и соперничество, сохраняя при этом невинный вид.** Когда-то все внимание психопата было устремлено на вас, и потому вы особенно теряетесь, когда он или она вдруг начинает отдаляться и переносить все внимание на других. Психопат своими поступками заставляет вас постоянно сомневаться в его или ее чувствах. Если он или она пользуется социаль-

ными сетями, то будет осыпать бывших (которых до этого описывал(а) вам в самых черных красках) знаками внимания — старыми песнями, фотографиями, интимными шуточками, понятными только им двоим. Психопат будет ставить «лайки» и писать «комменты» к действиям соперника или соперницы, игнорируя ваши.

18. Идеализация, «бомбардировка любовью», лесть.

После вашей первой встречи все происходит очень быстро. Психопат рассказывает вам, как много у вас двоих общего и как идеально вы подходите друг другу. Психопат как хамелеон мимикрирует под ваши надежды, мечты и страхи, чтобы немедленно приковать вас цепью доверия и обожания. Психопат постоянно иницирует общение. Его или ее будто бы завораживает каждая грань вашей личности. Если у вас есть страница в Фейсбуке, психопат заполонит ее комплиментами, песнями, стихами и «вашиими маленькими интимными шуточками».

19. Сравнивает вас со всеми. Психопат будет сравнивать вас со своими бывшими, с друзьями, с родными и, наконец, с тем, кто вас рано или поздно заменит. В фазе идеализации вы проникнетесь своей уникальностью — вам будут рассказывать, насколько вы лучше всех этих людей. В фазе обесценивания эти сравнения будут использоваться для того, чтобы возбудить у вас ревность и ощущение своей ничтожности.

20. Ваши качества, которые когда-то приводили психопата в восхищение, становятся омерзительными недостатками. Сначала психопат под-

страивается под ваши глубоко спрятанные уязвимые места и потребность в обожании — он или она все подмечает и мимикрирует, изображая именно ту реакцию, которая для вас желанней всего. Но стоит вам попасть в психологическую зависимость, и психопат начинает использовать все то же самое против вас. У вас все больше времени уходит на доказательства своей полноценности человеку, который когда-то уверял вас, что вы совершенны.

- 21. Трещины в маске.** В иные моменты очаровательная, милая, невинная личина слетает и на ее месте оказывается нечто совершенно другое. Вы видите ту сторону личности психопата, которую вам не показывали в фазе идеализации, — холодную, манипулятивную, равнодушную. Вы начинаете понимать, что совершенно неверно представляли себе этого человека — и что того, кого вы любили, не существует в природе.
- 22. Психопат легко начинает скучать.** Психопаты постоянно окружают себя людьми, чтобы получать от них стимуляцию и похвалу. Психопат не выносит одиночества. Он или она быстро теряет интерес ко всему, что не приносит ему или ей непосредственной выгоды и не подпитывает его или ее самооценку. Поначалу психопат покажется вам восхитительной, общительной, светской персоной, и вы ощутите свое недостоинство в сравнении с ней или с ним — ведь вас больше привлекает все знакомое, привычное, последовательное.
- 23. Построение треугольников.** Психопаты окружают себя бывшими любовниками и любовницами, потенциальными партнерами и вообще всеми, кто

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Маккензи Джексон

НЕ КОРМИТЕ ПСИХОПАТА

Как восстановиться после нездоровых отношений
с нарциссами, социопатами
и прочими токсичными людьми

Ответственный редактор *Н. Галактионова*

Художественный редактор *М. Левыкин*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректор *Т. Дмитриева*

Компьютерная верстка *Т. Коровенковой*

В оформлении обложки использован слайд
© Olga Khinevich / Shutterstock.com

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 12.02.2024.

Формат 60×88 ¹/₁₆. Гарнитура «Petersburg».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,6.

Тираж 2000 экз. В-РВJ-34112-01-Р. Заказ № .

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака «КоЛибри» 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — «КоЛибри» тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru Отпечатано в России.	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы, 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел.: (812) 327-04-55 Эл. поштаcы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басымның сәйкестігін
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

16+