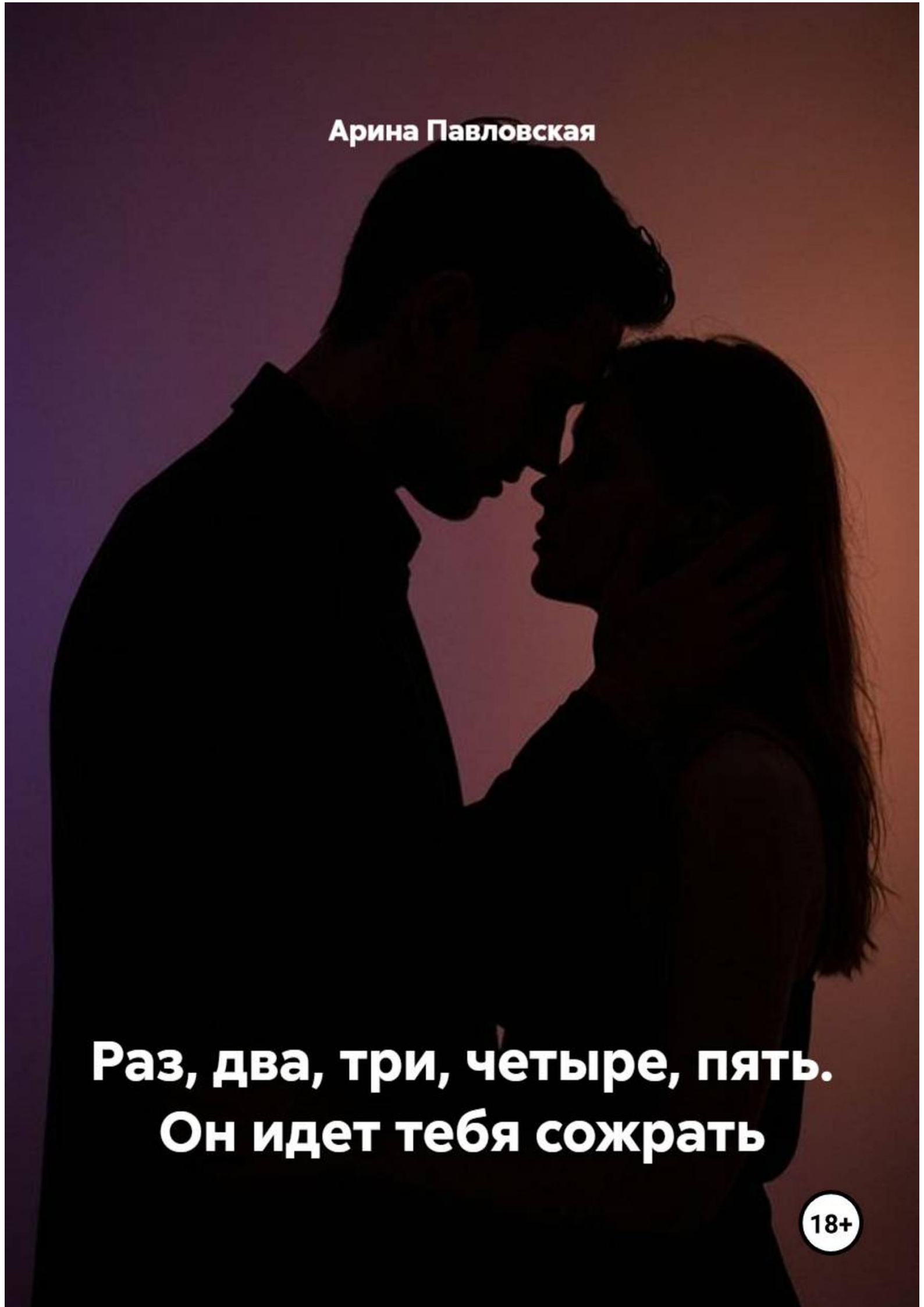


A romantic silhouette of a man and a woman about to kiss, set against a warm, sunset-colored background. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. Their profiles are dark against the light background.

Арина Павловская

**Раз, два, три, четыре, пять.
Он идет тебя сожрать**

18+

Арина Павловская

**Раз, два, три, четыре, пять.
Он идет тебя сожрать**

«Автор»

2026

Павловская А.

Раз, два, три, четыре, пять. Он идет тебя сожрать /
А. Павловская — «Автор», 2026

«Хищники рядом» — гид по токсичным личностям. Автор объясняет различия между нарциссами, психопатами и социопатами, учит распознавать манипуляции и защищаться от эмоционального насилия.

Арина Павловская
Раз, два, три, четыре, пять.
Он идет тебя сожрать

Глава 1

Эта книга родилась из тишины. Из той тишины, которая наступает после разговора с человеком, только что перевернувшим вашу реальность с ног на голову, — и вышедшим из комнаты, оставив вас с чувством, что вы сами во всём виноваты. Из тишины, в которой слишком много вопросов и слишком мало слов.

Мы привыкли называть таких людей «сложными», «страстными», «непонятыми», «жертвами обстоятельств». Мы ищем им оправдания, потому что признать правду страшно: некоторые люди не просто причиняют боль — они делают это системно, холодно и без тени вины. Перверзные нарциссы, социопаты, психопаты — это не ярлыки для бывших партнёров. Это описание определённой психологической архитектуры, в которой нет места эмпатии, совести и раскаянию в том виде, в каком мы их понимаем.

Зачем эта книга? Затем, чтобы дать имя тому, что долго оставалось безымянным. Без имени боль превращается в хаос. С именем она становится картой. Мы разберём, что общего у этих трёх типов, чем они отличаются, как именно они влияют на нашу психику и почему попытка «переиграть» их в их же игре почти всегда заканчивается разрушением — не их, а нашим. Эта книга не о мести и не о том, как стать таким же. Она о том, как вернуть себе зрение.

Для кого она написана? Прежде всего — для тех, кто пережил отношения с человеком, у которого, казалось, не было дна. Кто просыпался рядом с чужим взглядом. Кто слышал «ты всё придумала» так часто, что начал сомневаться в собственной памяти. Кто до сих пор не может объяснить друзьям, почему не ушёл раньше. Кто вышел, но остался в тумане. Эта книга — для вас.

Она также для тех, кто ещё внутри. Кто чувствует, что что-то не так, но боится назвать это абюзом. Кто надеется, что «если я стану лучше, он изменится». Кто ищет подтверждения, что не сошёл с ума. Вы не сошли.

Она для близких, друзей и коллег, которые хотят понять, почему жертва не уходит, почему возвращается, почему молчит. Для тех, кто готов не осуждать, а помочь. Она для психологов, терапевтов, коучей, HR-специалистов и всех, кто работает с людьми и хочет видеть паттерны раньше, чем они разрушат чью-то жизнь. И наконец, она для тех, кто просто хочет научиться распознавать манипуляции до того, как они войдут в его жизнь. Не для того, чтобы стать подозрительным, а для того, чтобы быть свободным.

Эта книга не ставит диагнозы. Она не делит мир на «нормальных» и «монстров». Она не заменит терапию. Но она может стать фонарём. Возьмите его. Вы не обязаны идти в темноте.

Момент, когда вы поняли

Есть момент, который знает каждый, кто пережил это. Момент, когда маска сползает — на секунду, на минуту, на целую ночь, — и вы видите за ней нечто, от чего кровь стынет в жилах. Не злость. Не усталость. Не человеческую слабость. А пустоту. Гладкую, отполированную, бездонную пустоту, которая смотрит на вас и не отражает ничего.

Этот момент может быть разным. Для кого-то это фраза, сказанная спокойным, почти нежным голосом: «Ты никто. Без меня ты — ничто». Для кого-то — ледяное молчание в ответ на слёзы. Для кого-то — улыбка, с которой он наблюдает, как вы разваливаетесь на части. Для кого-то — документ, письмо, случайно открытая переписка, где о вас говорят как о вещи: «она удобная», «он управляемый», «пока не надоел».

В этот момент рушится всё. Не отношения — они, возможно, уже давно были иллюзией. Рушится ваша картина мира. Потому что вы вдруг понимаете: человек, которого вы любили, которому доверяли, с которым строили планы, — никогда не был тем, кем притворялся. И самое страшное — он не притворялся перед вами. Он притворялся для вас. Всё это время.

Но давайте начнём не с него. Начнём с вас.

Вы не сошли с ума.

Первый вопрос, который задаёт себе человек, выходящий из таких отношений: «Что со мной не так?» Почему я не увидел? Почему позволил? Почему остался? Почему вернулся? Почему до сих пор не могу отпустить?

Ответ прост и жесток: с вами всё в порядке. Именно поэтому это случилось.

Люди с выраженными нарциссическими, социопатическими и психопатическими чертами — это не просто «плохие люди» и не «токсичные партнёры». Это специалисты по использованию человеческих эмоций. Они годами, часто с детства, оттачивали навык находить в людях то, что делает их уязвимыми: потребность в любви, страх отвержения, желание быть нужным, надежду на лучшее. И затем — использовать это с хирургической точностью.

Вы не сумасшедший. Вы — человек с работающей эмоциональной системой. У вас есть эмпатия, совесть, способность привязываться. Всё это — не недостатки. Это то, что делает вас живым. Но именно это делает вас уязвимым перед теми, у кого этих качеств нет. Они не сильнее вас. Они просто играют без правил, которые для вас священны.

Три лица одной пустоты

В этой книге мы будем говорить о трёх типах личностей, которые часто путают, смешивают и неправильно понимают. Они действительно похожи — настолько, что в психологии их объединяют в так называемую «Тёмную триаду». Но между ними есть различия, и эти различия критически важны, потому что от них зависит, как именно вас будут разрушать и что с этим делать.

Перверзный нарцисс — это тот, кто питается вашим восхищением и вашим унижением. Его цель — не деньги, не секс, не власть в обычном смысле. Его цель — подтверждение собственного величия через контроль над вами. Он не просто хочет, чтобы вы его любили. Он хочет, чтобы вы сомневались в себе, чтобы вы зависели от его оценки, чтобы вы не могли дышать без его одобрения. И когда вы всё-таки уходите — он сделает всё, чтобы уничтожить вашу репутацию, вашу веру в себя, вашу способность доверять кому-либо ещё. Не потому, что вы ему нужны. А потому, что ваш уход — это удар по его грандиозному «Я», который он не может вынести.

Социопат — это тот, кто хочет власти над вами через нарушение правил. Ему важно не столько ваше восхищение, сколько ваша покорность. Он импульсивен, реактивен, часто агрессивен. Его антисоциальное поведение — не холодный расчёт, а способ доказать себе и миру, что законы, мораль и границы других людей — не для него. Он может быть харизматичным, обаятельным, даже по-своему притягательным — но за этим всегда стоит готовность переступить черту. Он способен на привязанность, но только к тем, кого считает «своими». Все остальные — ресурс или препятствие.

Психопат — это тот, кто не испытывает ничего. Холодный, расчётливый, полностью лишённый эмпатии и угрызений совести. Он может быть обаятельным — но это обаяние хищника. Он может быть успешным — но его успех построен на чужих разрушенных жизнях. Он не гневается, не мстит, не страдает. Он просто использует. И когда вы перестаёте быть полезны — выбрасывает. Без злобы. Без сожаления. Как использованную салфетку.

Все трое — мастера маскировки. Все трое — разрушители. Но каждый разрушает по-своему. И понимание этих различий — это не академическое упражнение. Это вопрос вашего выживания.

Почему эта книга

Эта книга не о том, как «понять» их и «принять». Не о том, как «наладить отношения» или «стать достаточно хорошей». Не о том, как «победить их в их игре». Все эти идеи — ловушки, в которые попадает жертва, потому что они предполагают, что абьюзер — такой же человек, как вы, просто «сломанный». Это не так.

Эта книга о том, как увидеть, понять, защитить себя и выйти. О том, как перестать быть топливом для чужого реактора. О том, как вернуть себе право на собственную реальность, собственную память, собственную жизнь.

Мы разберём:

- Что общего у перверзных нарциссов, социопатов и психопатов — и почему их объединяют в одну группу.
- В чём разница — и почему эта разница определяет стратегию вашей защиты.
- Как именно они влияют на вашу психику — механизмы травмы, газлайтинга, травматической привязанности.
- Почему их нельзя переиграть — и почему попытка «победить» их в их игре гарантированно приведёт к вашему поражению.
- Что делать — конкретные шаги, стратегии и инструменты выхода.

Обещание

Я не обещаю вам, что после прочтения этой книги вы перестанете чувствовать боль. Боль — это часть исцеления. Она не исчезает по щелчку пальцев.

Я не обещаю, что вы сразу сможете уйти, если всё ещё внутри. Уход — это процесс, иногда долгий, иногда полный откатов и возвращений. Это нормально.

Я не обещаю, что вы перестанете скучать по человеку, который вас разрушал. Травматическая связь — это не слабость. Это физиология.

Но я обещаю вам другое. Я обещаю, что после этой книги вы будете знать. Вы будете видеть паттерны там, где раньше был туман. Вы будете понимать, что происходит с вашей психикой — и почему. Вы перестанете винить себя за то, что с вами случилось. И вы получите карту — не идеальную, не универсальную, но достаточно ясную, чтобы начать движение к выходу.

Вы не одни. Вы не сумасшедший. Вы не слабый. Вы — человек, который столкнулся с тем, к чему эволюция не готовила нас: с хищником в человеческом обличье. И у вас есть шанс не просто выжить. Есть шанс вернуть себя.

В следующей главе: «Анатомия хищника» — что именно делает человека перверзным нарциссом, социопатом или психопатом. Гены, среда, травма и выбор. И почему «это не оправдание» — это не просто фраза.

Глава 2

Анатомия хищника

Мы привыкли думать о зле как о чём-то внешнем. Как о тьме, которая приходит извне — из плохого воспитания, дурной компании, тяжёлых обстоятельств. Мы ищем причины вовне, потому что признать, что хищник может родиться среди нас — в нормальной семье, в благополучном районе, за соседней партой, — слишком страшно. Но правда в том, что хищник не приходит. Хищник вырастает. И чтобы понять, как с ним иметь дело, нужно сначала понять, из чего он сделан.

Мозг, который не чувствует

Начнём с самого неудобного. С биологии.

Современная нейровизуализация позволяет заглянуть в мозг людей с выраженными психопатическими и антисоциальными чертами. И то, что мы там видим, не оставляет места для сентиментальности.

Миндалевидное тело (амигдала) — область, отвечающая за страх, эмпатию и эмоциональную память, — у них работает иначе. У обычного человека при виде чужого страдания активируется амигдала, и мы чувствуем боль другого как свою. У психопата эта реакция либо притуплена, либо отсутствует вовсе. Они видят, что вам больно — но не чувствуют этого. Это как смотреть на огонь через толстое стекло: видно, что горит, но тепла нет.

Префронтальная кора — область, отвечающая за самоконтроль, планирование и моральные суждения, — у них часто имеет сниженную активность в ситуациях, где нужно подавить импульс или выбрать «правильное» поведение. Они знают, что лгать, воровать и причинять боль — «нехорошо». Но это знание не превращается в тормоз. Оно остаётся абстрактной информацией — как правило дорожного движения в стране, где вы никогда не водили.

Стриатум — центр вознаграждения — наоборот, гиперактивен. Они жаждут стимуляции, риска, власти, новизны. И эта жажда заглушает всё остальное. Мозг требует дозы — и он её получит. Любой ценой. Чужой.

Это не значит, что все они — «ходячие трупы» с мёртвым мозгом. Это значит, что их нейробиологическая «прошивка» изначально настроена на другой режим работы. Режим, в котором эмпатия — опция, а не константа. В котором чужая боль — не сигнал к остановке, а просто информация. Иногда — полезная.

Гены и среда: порочный круг

Откуда берётся такая прошивка? Как и почти всё в человеческой психике — из комбинации наследственности и среды. И здесь важно не впасть в две крайности: «это только гены, они родились такими» и «это только воспитание, они стали такими». Правда, как всегда, сложнее и страшнее.

Генетическая предрасположенность существует. Исследования близнецов показывают, что психопатические черты наследуются примерно на 50–60%. Это значит, что у человека может быть врождённая склонность к эмоциональной холодности, сниженной эмпатии, повышенной импульсивности. Но склонность — не приговор. Ген — это не судьба. Ген — это вероятность.

Среда решает, реализуется ли эта вероятность. И вот здесь начинается самое неприятное.

Представьте ребёнка с врождённой склонностью к эмоциональной холодности. Он растёт в семье, где его не понимают, где его «неудобные» эмоции наказывают, где любовь нужно заслуживать, где слабость — это стыд. Что произойдёт? Он научится скрывать свою холодность. Научится имитировать эмоции, которые не чувствует, потому что иначе не выжить. Научится использовать людей, потому что доверять — опасно. Его врождённая холодность не исчезнет — она обрастёт бронёй, маской и стратегией.

А теперь представьте ребёнка без врождённой холодности, но с тяжёлой травмой. Хроническое насилие, унижение, заброшенность, предательство со стороны тех, кто должен был защищать. Психика такого ребёнка может пойти по пути расщепления: чтобы выжить, нужно отключить чувства. Отключить эмпатию, потому что эмпатия к обидчику — это смерть. Отключить стыд, потому что стыд — это паралич. Отключить привязанность, потому что привязанность — это всегда боль. Так рождается социопат — не врождённый, а сделанный средой.

А есть третий путь. Ребёнок, которого не травмировали открыто, но который рос в атмосфере нарциссического воспитания: его использовали как продолжение родительского «Я», его любили условно, его стыдили за неидеальность, его заставляли быть «лучшим», чтобы родитель мог чувствовать себя значимым. Такой ребёнок не становится холодным хищником сразу. Он становится перверзным нарциссом — человеком с грандиозным фасадом и бездонной дырой внутри. Его холодность — не врождённая, а защитная. Его жестокость — не от отсутствия чувств, а от их невыносимости. Он не чувствует пустоту. Он чувствует стыд такой силы, что готов уничтожить любого, кто его к этому стыду приблизит.

Три пути, одна пустота

Итак, перед нами три фигуры. И у каждой — своя анатомия.

Психопат — это человек, у которого никогда не было эмоциональной связи с другими. Его мозг с рождения настроен на другой режим. Он не страдал. Он не был травмирован. Он просто другой. Его пустота — не дыра, которую нужно заполнить. Это его естественное состояние. Как слепота — не боль, а отсутствие зрения. Он не мучается от того, что не чувствует. Он просто не чувствует. И это делает его самым опасным, потому что до него невозможно «достучаться». Нет двери, в которую можно постучать. Нет человека, которого можно спасти. Есть только хищник, который умеет ждать.

Социопат — это человек, у которого связь была разрушена. Он чувствовал. Он привязывался. Но мир — или конкретные люди — сделали так, что эти чувства стали смертельно опасными. И он их отрезал. Его пустота — это ампутация. Она болит. Он может злиться, мстить, разрушать — не потому, что ему всё равно, а потому, что ему не всё равно. Его ярость — это крик человека, у которого отняли способность любить. Он не холоден. Он обожжён. И свои ожоги он носит как оружие.

Перверзный нарцисс — это человек, у которого связь есть, но она искажена. Он чувствует, но только те эмоции, которые касаются его самого. Его пустота — это не отсутствие, а голод. Он голоден до восхищения, до контроля, до подтверждения собственного существования. Он не может жить без чужого отражения. Ему нужен зритель, нужен свидетель, нужна жертва, которая будет смотреть на него и видеть то, во что он сам о себе не верит. Его холодность — не врождённая, а выученная. Его жестокость — не от отсутствия чувств, а от их невыносимости. Он не чувствует пустоту. Он чувствует стыд такой силы, что готов уничтожить любого, кто его к этому стыду приблизит.

Почему «это не оправдание» — не просто фраза

Здесь мы подходим к самому важному. К тому, что отличает эту книгу от сотен других.

Понять анатомию хищника — не значит его оправдать. Объяснить — не значит простить.

Мы склонны к сочувствию. Это наша сила и наша слабость. Когда мы узнаём, что у психопата «не работает амигдала» или что социопат «пережил травму», мы невольно смягчаемся. Мы ищем в этом объяснение — и, незаметно для себя, оправдание. «Он не виноват, он такой родился». «Она не виновата, её сломали». И в этот момент мы снова становимся уязвимыми. Потому что оправдание открывает дверь для нового цикла насилия.

Но правда в другом. Правда в том, что нейробиология — это не судьба. Тысячи людей рождаются с такими же особенностями мозга — и не становятся хищниками. Тысячи людей переживают чудовищные травмы — и не начинают уничтожать других. Разница между «сломанным» и «злым» не в генах и не в травме. Разница в выборе.

Каждый раз, когда психопат решает использовать человека, он делает выбор. Каждый раз, когда социопат решает нарушить границу, он делает выбор. Каждый раз, когда перверзный нарцисс решает уничтожить чужую самооценку, чтобы подпитать свою, он делает выбор. Да, его выбор может быть быстрым, почти автоматическим. Да, его мозг может быть настроен на это. Но это по-прежнему выбор. И по-прежнему ответственность.

Именно поэтому «понять» не значит «принять». Именно поэтому «объяснить» не значит «разрешить». Мы можем — и должны — понимать анатомию хищника. Но это понимание нужно нам не для того, чтобы его простить. Оно нужно нам для того, чтобы защитить себя. Чтобы не тратить годы на попытки «достучаться», «изменить», «спасти». Чтобы знать: нет человека, которого можно спасти. Есть хищник, которого можно только остановить — или обойти.

Что это значит для вас

Если вы читаете эту главу и узнаете в ней кого-то из своей жизни — остановитесь на минуту. Не бегите дальше. Позвольте себе осознать: это не просто «сложный человек». Это человек с определённой архитектурой психики, в которой нет места вам — как личности. Есть место вашей функции. Вашей роли. Вашему ресурсу. Но не вам.

Если вы узнаете в этом описании себя — не пугайтесь. Наличие некоторых черт не делает вас психопатом. Психопатия — это крайний полюс спектра, и большинство людей с отдельными чертами вполне способны к эмпатии, любви и моральному выбору. Важно не то, какие у вас черты. Важно то, что вы с ними делаете.

А если вы читаете эту главу и чувствуете, что это описание вашего партнёра, родителя, коллеги, друга — запомните главное. Понимание анатомии хищника — это не ключ к его исцелению. Это ключ к вашему выживанию. И следующий шаг — понять, как именно он охотится.

В следующей главе: «Почему вы не увидели сразу» — механика обмана. Как работает маска. Почему жертва не замечает красных флагов. Что такое «бомбардировка любовью» и почему она эффективнее любого наркотика. И главное — почему ваша интуиция молчала, хотя должна была кричать.

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.