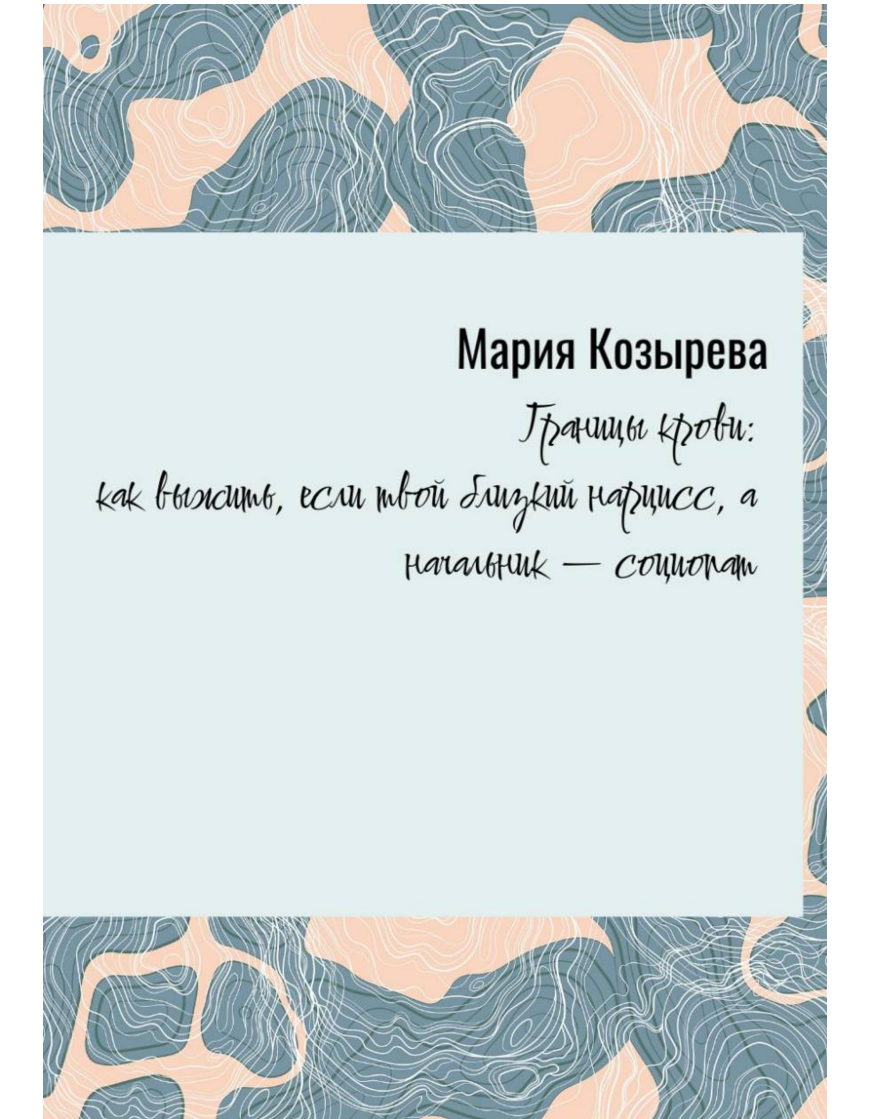




Мария Козырева

*Границы крови:
как выжить, если твой близкий нарцисс, а
начальник — социопат*

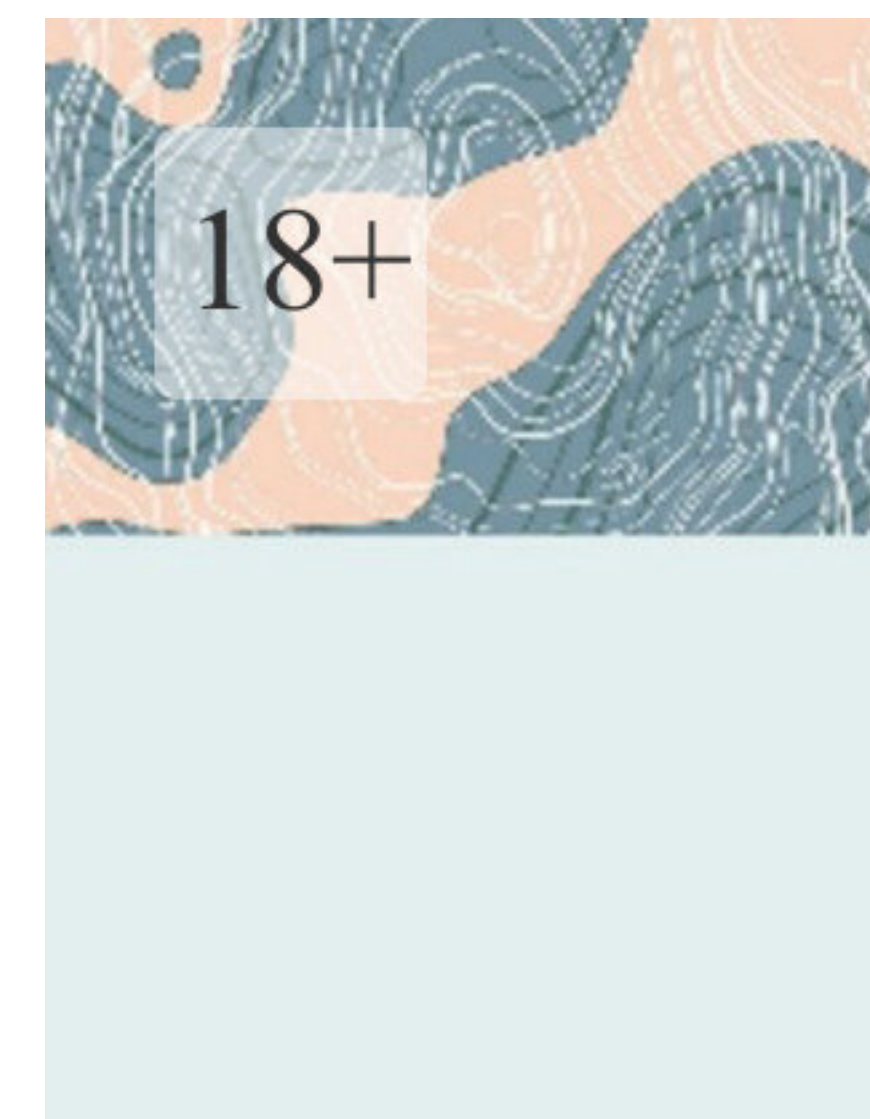
Мария Козырева
**«Границы крови: как выжить,
если твой близкий нарцисс,
а начальник — социопат»**

*<https://litres.ru/74504744>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Если вы регулярно просыпаетесь в 4 утра в холодном поту от мысли о дедлайнах, извиняетесь перед неодушевленными предметами, когда случайно задеваете их плечом, и искренне верите, что ваш начальник орет на вас исключительно из-за «высоких стандартов компании» — поздравляем, вы идеальный, сочный и абсолютно бесплатный корм. Эта книга написана простым человеческим языком без псевдо-духовной чуши в стиле «пойми и прости своего мучителя».

Мария Козырева
«Границы крови: как
выжить, если твой
близкий нарцисс, а
начальник — социопат»



18+

Мария Козырева

**«Границы крови: как выжить, если
твой близкий нарцисс,
а начальник — социопат»**

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Мария Козырева, 2026

Если вы регулярно просыпаетесь в 4 утра в холодном поту
от мысли о дедлайнах, извиняетесь перед неодушевленными
предметами, когда случайно задеваете их

плечом, и искренне верите, что ваш начальник орет на вас
исключительно из-за

«высоких стандартов компании» — поздравляем, вы иде-
альный, сочный и абсолютно

бесплатный корм. Эта книга написана простым человече-
ским языком без псевдо-духовной чуши в стиле «пойми и
прости своего мучителя».

18+

ОГЛАВЛЕНИЕ

«Границы крови: как выжить, если твой близкий нарцисс,
а начальник — социопат»

Часть 4. Ремонт кухни и строительство железобетонных
стен

Раздел I. Личная жизнь: Перевод с нарциссического

Раздел II. Корпоративный концлагерь: Перевод с социо-
патического

КОНТРАКТ НА ПРАВО БЫТЬ СОБОЙ

ПРОТОКОЛ ЗАКРЫТИЯ СЧЕТОВ

Мария Козырева «Границы крови: как выжить, если твой

близкий нарцисс, а начальник — социопат»

Часть 1. Введение в зоологию: кто все эти люди в вашей жизни?

— **Глава 1.** Почему в вашем окружении нет нормальных людей

(или вам просто «везет» на маньяков).

— **Глава 2.** Портрет в интерьере: как отличить здорового эгоиста

от нарцисса с короной из фольги.

— **Глава 3.** Социопат на работе: это не монстр с бензопилой, а ваш милый начальник Игорь, который улыбается перед

увольнением.

— **Глава 4.** «Я у мамы солнышко, а вы — челядь»: анатомия

грандиозности нарцисса.

— **Глава 5.** Почему они притягиваются к вам, как мухи на мед

(спойлер: потому что вы слишком удобные).

Часть 2. Личная жизнь: когда постель превращается в полигон

— **Глава 6.** Фаза «Божество»: как вас ловят на крючок из комплиментов и фальшивой любви.

— **Глава 7.** Эмоциональные качели: от «ты мой ангел» до «ты

ничтожество» за три секунды.

— **Глава 8.** Газлайтинг для чайников: «Тебе показалось, я этого

не говорил, дура/дурак».

— **Глава 9.** Чувство вины как семейная скрепа: за что вы извиняетесь, пока он дышит.

— **Глава 10.** Почему уйти от нарцисса сложнее, чем сбегать

из тюрьмы строгого режима.

— **Глава 11.** Дети нарцисса: как выжить, если вы родились

в цирке с конями.

— **Глава 12.** Развод и тапочки: как делить имущество с тем, у кого

нет совести, но есть хороший адвокат.

Часть 3. Карьера: офисный террариум под прикрытием КРІ

— **Глава 13.** Утренний кофе с социопатом: как понять по его

смайлику в корпоративном чате, что вас ждет увольнение.

— **Глава 14.** Метод «разделяй и властвуй»: интриги в коллективе

под чутким руководством кукловода.

— **Глава 15.** «Эта блестящая идея была моей»: как шеф

присваивает ваши результаты без суда и следствия.

— **Глава 16.** Конструктивная критика от психопата: переводим

фразу «Ты профпригоден примерно как рыба на велосипеде»

на русский язык.

— **Глава 17.** Токсичные дедлайны и манипуляции: «Мы же здесь

одна семья» (семья маньяков-трудооголиков).

— **Глава 18.** Искусство офисного ниндзя: как кивать, улыбаться

и делать все по-своему, не попадая под удар.

— **Глава 19.** Увольнение по собственному желанию или в бешенстве: стратегия красивого побега сожжением мостов.

Часть 4. Ремонт кукухи и строительство железобетонных стен

— **Глава 20.** Инвентаризация ущерба: что осталось от вашей

самооценки и где искать обломки.

— **Глава 21.** Границы на замке: учимся говорить слово «нет» без

приступов паники и оправданий.

— **Глава 22.** Метод серого камня: как стать скучнее пресной

манной каши для любого манипулятора.

— **Глава 23.** Информационный детокс: почему заглядывать

в бывшие соцсети нарцисса — это медицинский мазохизм.

— **Глава 24.** Гнев — ваше законное топливо, а не «грех и деструктив». Учимся злиться правильно.

— **Глава 25.** Прощение: нужно ли прощать гадов (спойлер: нет, можете оставить это святым, вам хватит выживания).

Часть 5. Новая жизнь на руинах старого цирка

— **Глава 26.** Новые знакомства: как перестать шарахаться от каждого

нормального человека, который просто подал вам палто.

— **Глава 27.** Эпилог: жизнь после психопатов. Спокойная, тихая, где кофе

вкусный, а начальник — просто скучный функционер.

Введение. Осторожно, хищники: почему эта книга не сделает

тебя «мудрее», но сохранит твои нервы и деньги

Раз уж ты открыл эту книгу, давай сразу снимем белые перчатки

и признаем очевидное: **ты по уши в дерьме.**

Возможно, прямо сейчас ты сидишь в туалете на работе, судорожно листая эти страницы, пока твой начальник-социопат

нарезает круги по офису в поисках очередной жертвы для публичной порки. Или ты читаешь это на кухне, пока твоя «вторая

половинка» (которая на самом деле считает себя пупом Земли, а тебя — досадным придатком) в соседней комнате устраивает тебе

«великий ледяной бойкот» из-за неправильно купленного йогурта.

Знаешь, что объединяет всех умных, добрых и чертовски ответственных людей с синдромом «я смогу все объяснить и всех

исцелить»? Все они рано или поздно превращаются в ходячие

сухофрукты, из которых через соломинку выпили всю душу. А их

мучители в это время цветут, пахнут и требуют добавки.

Мне дико надоело слушать благостную чушь из серии: «*Пойми*

его, у него было тяжелое детство» или «*Прояви мудрость, стань*

выше этого». Если тебя ест тигр, глупо пытаться понять его детские

травмы. Нужно либо строить клетку, либо бежать, либо отбиваться

табуреткой.

Эта книга — не про «понимание». Она про **выживание**.

Мы разберем две самые опасные категории психологических

вампиров, с которыми тебе не повезло столкнуться:

— **Нарциссы.** Люди, чье эго настолько хрупкое, что им постоянно

нужна твоя кровь, восхищение и страдания, чтобы просто чувствовать себя живыми. Они мастера иллюзий. Сначала они

вознесут тебя на пьедестал, а потом толкнут оттуда просто ради

забавы. И еще обвинят в том, что ты неправильно летел вниз.

— **Социопаты.** Эти ребята устроены еще проще. У них вообще

нет опции «эмпатия» и «совесть» в заводских настройках. Если твой

начальник — социопат, ты для него не ценный сотрудник и даже

не человек. Ты — ресурс. Как степлер. Когда в степлере кончаются

скобы, его не несут на терапию. Его выбрасывают в урну. На этих страницах не будет ни капли жалости к твоим обидчикам. Зато будет много жесткой правды, проверенных техник

защиты и, конечно, плотного сарказма — потому что без юмора

смотреть на этот цирк просто невозможно.

Мы научимся строить «Границы крови» — такие ментальные

железобетонные стены, о которые твои домашние нарциссы

обломают свои идеальные виниры, а офисные социопаты расшибут

свои холеные лбы.

Готов? Тогда выдыхай, снимай нимб святого мученика — он тебе

больше не понадобится, только шею натирает — и переворачивай

страницу. Шоковая терапия начинается.

Глава 1. Корона не жмет? Тонкости нарциссического кастинга

Поздравляю, тебя выбрали! Можешь выдохнуть, распрямить

плечи и почувствовать себя особенным. Правда, радоваться стоит

примерно так же, как радуется свинья, выигравшая конкурс «Мисс

Бекон». Тебя выбрали не за красивые глаза и не за твой потрясающий внутренний мир. Тебя выбрали, потому что ты

идеально подошел на роль главного спонсора чужого психического

благополучия. Добро пожаловать на **нарциссический кастинг** —
самое закрытое, элитарное и абсолютно бесплатное шоу,
где
главным призом для тебя станет дергающийся глаз и абонемент
к психотерапевту.
Если ты думаешь, что нарцисс — это просто чувак, который
слишком часто смотрится в зеркало и целует свой бицепс перед
сном, у меня для тебя плохие новости. Это нарцисс из палаты мер
и весов, безопасный и глуповатый. Настоящий, породистый
нарцисс — это высокотехнологичный пылесос для высасывания
человеческих ресурсов. И чтобы этот пылесос заработал, ему нужен
качественный, дорогой фильтр. То есть ты.
Давай разберем, как устроен этот кастинг, почему ты умудрился
сдать все экзамены на «отлично» и по каким невидимым маркерам
можно понять, что на тебя уже примерили ошейник.
Этап первый: Кастинг-директор выходит на охоту

Нарцисс никогда не выбирает себе в жертвы слабых, забитых

и серых мышек. Запомни это и выбей себе на лбу, чтобы не скатываться в жалость к себе. Зачем королю тратить свое

королевское время на добычу, которая сама падает от легкого

ветерка? Им нужны **лучшие из лучших**.

Идеальный кандидат для нарциссического кастинга должен

обладать тремя главными качествами:

— **Ресурсность**. У тебя должно быть что-то, что можно сожрать

или использовать в качестве декорации. Деньги, статус, связи, безупречная внешность, квартира в центре или просто

неиссякаемый фонтан жизненной энергии. Нарцисс — это паразит

высшего порядка, он не питается отбросами, он предпочитает фуа-гра.

— **Гиперответственность**. О, это твой самый сладкий грех. Если

ты из тех людей, кто извиняется перед неодушевленными предметами, когда случайно задевает их плечом, — ты официально

в зоне риска. Нарциссу нужен человек, на которого можно

будет

сгрузить всю вину за глобальное потепление, плохую погоду и его

собственное хмурое утро. И ты с радостью это примешь, ведь ты

привык «нести крест» и «работать над отношениями».

— **Эмпатия промышленных масштабов.** Твоя способность

сопереживать, понимать и прощать — это их любимое блюдо. Пока

ты будешь искать оправдания его свинскому поведению («ну у него

просто был тяжелый день», «его в детстве недолюбили»), он будет

спокойно доедать твою нервную систему.

Когда нарцисс появляется на горизонте, он включает режим

Сканера. Он не просто смотрит на тебя — он оценивает емкость

твоего бензобака. Он проверяет, насколько глубоко в тебя можно

вонзить свои ментальные зубы и как долго ты сможешь обеспечивать его это бесперебойным питанием.

Этап второй: Любовная бомбардировка, или «Оскар» за лучшую

мужскую/женскую роль

Как только кастинг-директор понимает, что ты подходишь по всем параметрам, начинается шоу под названием «**Любовная**

бомбардировка». Это самый опасный этап, потому что на нем

ломаются даже самые стойкие.

Тебя не просто зовут на свидание или предлагают совместный

проект.

Тебя

заворачивают

в

кокон

из

абсолютного,

дистиллированного обожания. В твои уши заливают тонны сиропа

такой концентрации, что у любого нормального человека должен

был бы развиваться сахарный диабет. Но ты держишься и веришь.

— *«Я никогда никого так не любил (а)!»*

— *«Мы как будто знали друг друга в прошлой жизни!»*

— *«Ты — единственный человек, который меня по-настоящему понимает!»*

Звучит знакомо? Если в первые две недели знакомства тебе

кажется, что ты встретил своего близнеца, родную душу и идеального принца/принцессу в одном флаконе — хватай

кроссовки и беги так, чтобы пятки сверкали. В природе такая

идеальная совместимость бывает только в двух случаях: либо ты

встретил святого, либо тебя профессионально зеркалят.

Зеркаление — это любимый фокус нарцисса на кастинге. Он

мгновенно считывает твои ценности, твои музыкальные вкусы, твои

травмы и твои мечты, а затем просто отражает их обратно. Любишь

артхаусное кино и мечтаешь поехать в Исландию? О боже, он тоже!

Ненавидишь кинзу и обожаешь спать с открытым окном? Какое

совпадение, это же его жизненное кредо!

Ты смотришь в него и видишь идеального себя. На самом деле

ты смотришь на профессионального хамелеона, который просто

принял форму твоего идеального партнера, чтобы ты рас-

слабился

и открыл ворота крепости.

Этап третий: Тест на прочность (Микро-дозы яда)

Нарцисс не может долго притворяться плюшевым мишкой

—

у него от этого сводит челюсть. Поэтому прямо во время фазы

обожания он начинает проводить **тест-драйв твоих личных границ.**

Ему нужно понять, сколько дерьма ты готов проглотить, прежде чем

начнешь возмущаться, и как быстро тебя можно вернуть в стойло.

Этот этап выглядит как случайные, досадные мелочи, на которые

«интеллигентный человек» вроде тебя обращать внимания не станет.

Ну, чтобы не портить атмосферу.

— **Опоздания без извинений.** Он заставляет тебя ждать часами, а когда приходит, ведет себя так, будто это ты пришел слишком рано.

Если ты промолчал или виновато улыбнулся — галочка в анкете

поставлена.

— **Шуточки с двойным дном.** *«Ой, какое платье классное! Оно*

так здорово скрывает твои округлые бедра!» или *«Ты такой умный*

для своего отдела!». Это называется «неггинг». Тебя вроде как

похвалили, но во рту остался вкус какашки. Если ты проглотил

и не уточнил, что это сейчас было, нарцисс мысленно аплодирует.

— **Внезапное исчезновение.** Он может пропасть на сутки, не отвечать на звонки, а потом появиться как ни в чем не бывало

с фразой: *«А что такого? Я был (а) занят (а)»*. Это проверка на твою

тревожность. Если ты начал паниковать и обрывать телефон —

отлично, ты на крючке.

Цель этих тестов — прощупать твою кожу. Если она мягкая, податливая и готова впитывать токсины под соусом «ну у всех

бывают недостатки», кастинг можно считать официально завершенным. Контракт подписан, и начинается самое интересное.

Анкета участника: Почему ты победил в этом конкурсе?

Давай снимем с тебя мантию невинной жертвы и посмотрим

правде в глаза. Ты оказался здесь не потому, что ты глупый. Ты

оказался здесь, потому что твои психологические настройки

идеально совпали с его поломками.

Нарциссы выбирают людей с определенной **«прошивкой»**.

Проверь себя по этому списку (только чур без слез и самобичевания, мы тут диагнозы ставим, а не панихиду служим):

Твоя черта характера	Как ее видит нарцисс	
Желание спасти	Бесплатная служба МЧС	Будет б неспра ресурс
Синдром отличника	Собака Павлова	Достат «разоч лепешк
Страх конфликтов	Идеальный коврик для ног	Можно промол выясне
Вера в «лучшее в людях»	Слепота 80-го уровня	Ты буд идеаль игнори

Если ты нашел у себя хотя бы два пункта — поздравляю, у тебя отличный потенциал для того, чтобы стать главным героем многосерийного триллера «Я и мой домашний абьюзер».

Как закрыть кастинг до того, как тебя утвердили на роль

Хорошая новость заключается в том, что контракт можно расторгнуть на любом этапе. Даже если тебя уже осыпали лепестками роз и пообещали назвать в твою честь звезду в созвездии Ориона.

Самый простой способ провалить нарциссический кастинг —

стать **нерентабельным**. Нарциссы — очень прагматичные существа, они ценят свое время и не любят тратить энергию туда, где нет

быстрой отдачи. Как только они понимают, что ты «сломался»

и не работаешь так, как им нужно, они сами соберут свои вещички

и пойдут искать другую, более податливую аниматоршу или

аниматора.

Вот тебе три золотых правила, как завалить экзамен и получить

гордый статус «непригоден для использования»:

— **Включай скуку**. Нарцисс питается твоими эмоциями. Неважно, какими: восторгом, слезами, яростью или оправданиями. Если на его

очередную попытку устроить драму или выбить тебя из колеи ты

отвечаешь с лицом сытого ленивца: *«М-м-м, понятно»* или *«Да, грустно»*, его система выдает ошибку. Нет эмоций — нет еды.

Паразит уходит искать другой источник.

— **Задавай прямые вопросы.** Они этого ненавидят. Когда тебе

говорят: *«Ты сегодня как-то странно выглядишь»*, не беги к зеркалу.

Спроси прямо и с легкой улыбкой: *«Что конкретно ты имеешь*

в виду? Тебе не нравится мой цвет лица или ты просто пытаешься

поднять свою самооценку за мой счет?». Все, занавес. Нарцисс

раскрыт, его магия больше не работает.

— **Не оправдывайся.** Если тебя обвиняют в том, что ты «испортил

выходные», потому что захотел просто поспать, не надо расписывать

свои симптомы усталости. Скажи: *«Да, я решил поспать. Мне это*

было нужно». Без агрессии, без оправданий. Просто факт. Для

нарцисса человек, который не чувствует вину, — это как запертая

консервная банка без открывашки. Ковыряться долго, а

толку ноль.

Корона, которую нарцисс носит над своей головой, на самом

деле держится на твоих вытянутых руках. Как только ты устанешь их

держат и просто опустишь их, чтобы почесать свой собственный

нос, эта корона с грохотом полетит вниз, увлекая за собой и самого

«короля».

В следующей главе мы оставим домашний уют и отправимся

в самое пекло — в офис, где твой начальник-социопат уже доедает

отчет твоего коллеги и присматривается к твоему рабочему креслу.

Переворачивай страницу, пока он не объявил планетарное совещание.

Анатомический театр: Диалоги, от которых сводит челюсть

Чтобы окончательно понять, как выглядит нарциссический

кастинг на практике, давай разберем три типичные сцены. Обрати

внимание не на то, *что* говорится, а на то, *как* плавно тебя пересаживают с пассажирского кресла в багажник твоей

собственной жизни.

Сцена первая. Кастинг в личной жизни: «Ты не такая, как эти подлые бывшие»

Контекст: Третье свидание. Вы сидите в уютном кафе.
Нарцисс

смотрит на тебя взглядом побитой, но очень породистой собаки

и начинает сеанс «душевного стриптиза».

— **Нарцисс:** Знаешь, я смотрю на тебя и поверить не могу, что

такие люди еще существуют. Ты такая настоящая. Чистая. Без всей

этой современной фальши и меркантильности.

— **Ты** (*слегка краснея и мысленно ставя себе плюс пять баллов*

к карме): Ну что ты... Мне кажется, все люди внутри хорошие, просто

нужно уметь видеть...

— **Нарцисс** (*тяжело вздыхая*): Если бы... Моя бывшая... Господи, мне даже вспоминать больно. Я ведь отдавал ей всего себя. Купил ей

машину, возил на море, дышать без нее не мог. А она... Просто

использовала меня как банкомат, а потом ушла к моему другу, заявив, что я «эмоционально холодный». Представля-

ешь, какая

жестокость?

— **Ты** (*внутри закипает волна праведного гнева и желания спасти*

этого святого человека): Какой кошмар! Как можно быть такой

неблагодарной? Тебе, наверное, было ужасно больно...

— **Нарцисс** (*нежно берет тебя за руку*): Было. Но сейчас я смотрю

в твои глаза и понимаю: все это было ради того, чтобы встретить

тебя. Ты ведь никогда так не поступишь, правда? Ты ведь не бросишь

меня, если мне будет плохо?

Разбор полетов:

Что произошло на самом деле? Тебе только что выдали **должностную инструкцию** и повесили на шею чужой поводок.

Нарцисс очертил границы твоей будущей тюрьмы. Тебе прямо

сказали: «*Моя бывшая требовала от меня человеческих реакций*

и взаимности, поэтому она сука. Ты ведь не сука? Докажи, что ты

лучше нее — сиди тихо, не проси внимания, не будь меркантильной

и раскидываяй руки каждый раз, когда мне захочется упасть». И ты, из лучших побуждений, только что подписал этот контракт.

Сцена вторая. Офисный кастинг: «Ты моя единственная надежда»

Контекст: Пятница, 18:30. Все приличные люди уже пьют пиво

или ползут в сторону дивана. В твой кабинет залетает начальник-нарцисс (или старший коллега с раздутым эго).

— **Нарцисс:** О, Светочка/Игорек! Слава богу, ты еще здесь! У нас

ЧП, проект «Альфа» горит синим пламенем. Юра из соседнего отдела

накосячил, сдал какую-то макулатуру, инвесторы в ярости.

— **Ты** (*напрягаясь, но чувствуя свою значимость*): А что случилось?

— **Нарцисс:** Там нужно полностью переписать аналитическую

записку и пересчитать таблицы к утру понедельника. Я посмотрел

на этот бред и понял: кроме тебя, с этим никто не справится. У Юры

мозги как у ракушки, а ты у нас — главный мозг отдела. Я генеральному так и сказал: «У меня есть человек, который

спасет

компанию». Ты ведь выручишь команду? Я в долгу не останусь, ты же

знаешь, я своих не забываю.

Разбор полетов:

Поздравляю, тебя переиграли и уничтожили. Тебе выдали медаль

«Лучший спасатель года» из прессованного картона и завернули

в нее перспективу провести все выходные за чужой работой

бесплатно. Заметь, нарцисс не предлагает оплатить сверхурочные.

Он предлагает тебе **свою оценку** твоей гениальности. Если ты

со согласишься, то в понедельник получишь короткое «А, спасибо, положи на стол», а Юра получит премию, потому что он умеет

красиво улыбаться боссу на курилке. Твой статус «умного раба»

официально подтвержден.

Сцена третья. Семейный кастинг: «Мы же просто хотим как

лучше»

Контекст: Ты звонишь маме-нарциссу, чтобы поделиться

радостью — ты наконец-то купил (а) путевку в отпуск, о котором мечтал (а) три года.

— **Ты:** Мам, привет! Представляешь, я наконец-то забронировал отель в Италии! В мае лечу!

— **Мама-нарцисс** (*после зловещей трехсекундной паузы, ледяным тоном*): В Италию? Надо же... Ну, если у тебя есть лишние деньги

на развлечения, я рада. Рада, что хоть кто-то из нас может себе это позволить.

— **Ты** (*настроение стремительно падает вниз*): Мам, ну я же три года никуда не ездил (а), работал (а) как лошадь...

— **Мама-нарцисс:** Да-да, конечно. Отдыхать нужно. Просто у меня вчера снова прихватило сердце, вызвала скорую, врачи

говорят — нужен дорогой курс санатория. Но откуда у пенсионерки

такие деньги? Ничего, я как-нибудь тут, на таблетках... Ты лети, лети, развлекайся. Главное, чтобы тебе было хорошо. А обо мне не думай.

Разбор полетов:

Классический черный пояс по вызову чувства вины.
Твой успех
и радость мгновенно обесценены и перевернуты так, буд-
то твоя

поездка — это прямой плевков в немогущую грудь роди-
тельницы.

Цель этого кастинга — заставить тебя чувствовать себя
эгоистичной

тварью каждый раз, когда ты делаешь что-то для себя.

Нарциссическая мать не терпит, когда фокус внимания
смещается

с ее персоны на твою личную жизнь.

Практикум: Как переписать сценарий на ходу

А теперь давай посмотрим, как изменились бы эти диало-
ги, если бы ты уже прочитал эту книгу до конца и отрастил
себе те

самые «Границы крови».

— **В первом случае (с бывшей):**

— *Нарцисс*: «Ты ведь никогда так не поступишь, правда?»

— *Ты с границами*: «Знаешь, жизнь — штука сложная, и
в отношениях всегда виноваты двое. Давай не будем загады-
вать, а просто посмотрим, как у нас все будет складываться».

— *(Бум! Ты отказался давать клятву верности на крови
и вернул*

*его в реальность. Нарцисс в замешательстве — наживка
не проглочена).*

— **Во втором случае (в офисе):**

— *Нарцисс*: «Ты ведь выручишь команду? Я в долгу не останусь...»

— *Ты с границами*: «Я готов взять этот проект в работу, если мы

прямо сейчас согласуем с генеральным двойную оплату за выходные

дни или официальные отгулы на следующей неделе. Как оформим?»

— *(Бах! Нарцисс понимает, что лестью сыт не будешь, а тратить реальные деньги компании на твою мотивацию в его*

планы не входило. Скорее всего, он пойдет искать Юру или другого

безотказного бедолагу).

— **В третьем случае (с мамой):**

— *Мама-нарцисс*: «Ты лети, лети, развлекайся. А обо мне не думай...»

— *Ты с границами*: «Хорошо, мам, спасибо! Обязательно привезу

тебе сувенир. А насчет санатория — давай после моего приезда

сядем, посмотрим твои выписки от врача и подумаем, какую

государственную субсидию или бесплатную путевку тебе можно

оформить через соцзащиту».

— (Дзынь! Ты не отказался от отпуска, не побежал переводить

ей деньги и перевел разговор в русло скучной бюрократии. Манипуляция сломалась, потому что вины нет, есть только сухое предложение решить проблему официальным путем).

Запомни: нарцисс силен только тогда, когда ты играешь по его

сценарию. Как только ты перестанешь выдавать те эмоции, которые

от тебя ждут, актер погорелого театра быстро свернет свои декорации.

Глава 2. Шеф, у вас хвост отвалился. Анатомия офисного

социопата и его интриги

Если в первой главе мы разбирались с нарциссами — существами, которые безумно страдают без твоего восхищения, то

сейчас мы заходим на территорию истинных хищников. Знакомься: **твой начальник-социопат.**

В отличие от нарцисса, этому персонажу глубоко плевать, любишь ты его или нет. Ему не нужны твои комплименты, ему

не нужно, чтобы ты восхищался его новой стрижкой или машиной.

Ему нужен твой **полный, беспрекословный контроль**
и твоя

абсолютная утилитарность. Если нарцисс — это капризный король, требующий аплодисментов, то социопат — это эффективный

терминатор. У него в заводских настройках напрочь отсутствуют

такие базовые опции, как «совесть», «сострадание» и «эмпатия».

Запомни главную истину, которая уберезет тебя от инсульта

в тридцать пять лет: **социопат не исправится**. Ты не сможешь стать

для него «таким хорошим сотрудником, что он наконец-то тебя

оценит». Для него ты — как офисный принтер. Пока ты печатаешь

отчеты и не жуешь бумагу, ты стоишь в кабинете. Как только у тебя

полетят картриджи (читай: начнется выгорание или ты посмеешь

заболеть), тебя без тени сожаления выставят в коридор к мусорным

бакам.

Давай разберем, как этот биологический вид управляет офисным террариумом и устраивает интриги, от которых

у нормальных людей шевелятся волосы на всех частях тела.

Корпоративные гладиаторские бои: Стратегия «Разделяй и стравливай»

Любимое развлечение начальника-социопата — это создание

искусственного дефицита и хаоса. Нормальный руководитель

стремится к тому, чтобы отдел работал как часы, а люди помогали

друг другу. Социопат знает: если сотрудники объединятся, они могут

дружить *против него*. А это угроза его власти.

Поэтому его главная стратегия — сделать так, чтобы все ненавидели и подозревали друг друга. Выглядит это как высококласное кукловодство:

— **Кулуарные нашептывания**. На личной встрече он доверительно говорит тебе: *«Ты знаешь, Игорь, я ценю твою*

аналитику. Вот Маша из соседнего отдела считает, что твои

отчеты поверхностны, и постоянно пытается тебя подсадить...

Но ты не переживай, я тебя в обиду не дам». Через час он вызывает

Машу и говорит ей ровно то же самое про тебя. Результат? Вы с Машей не разговариваете, дуется друг на друга, а шеф сидит в кресле, пьет кофе и наслаждается зрелищем.

— **Любимчики на час.** Социопат обожает возводить одного сотрудника в ранг «божества», демонстративно хвалить его на планерках и ставить в пример остальным «бездельникам».

Думаешь, он правда его полюбил? Нет. Он использует этого бедолагу как дубину, чтобы избивать самооценку всей остальной команды.

Как только «любимчик» расслабится, его сбросят в грязь с особым цинизмом, подняв на щит кого-то другого.

Зачем он это делает? В атмосфере вечной паранойи и страха люди не думают о повышении зарплаты или защите своих прав. Они думают только об одном: как сделать так, чтобы сегодня скормили не их.

Офисные интриги: Стенограмма манипуляций

Давай заглянем за кулисы классического офисного митинга

и посмотрим, как социопат перекручивает реальность в реальном времени.

Контекст: Еженедельное совещание. Проект, который курировал

ты вместе с коллегой Олегом, задерживается из-за того, что смежный

отдел три недели не выдавал вам технические допуски. Ты заранее

писал об этом боссу в письмах.

— **Шеф-социопат** (*с ледяной улыбкой*): Итак, проект «Титан»

просрочен. Олег, скажи мне, почему мы снова опаздываем?

— **Олег** (*бледнея*): Э-э... Ну, мы ждали документы от юридического

отдела, они только вчера прислали...

— **Шеф-социопат** (*перебивая, мягким, но опасным тоном*): Олег, меня не интересуют юридические отделы. Меня интересует твоя

неспособность коммуницировать с коллегами. Или, может быть, дело

в твоём напарнике? Игорь, ты ведь у нас отвечал за координацию?

Почему ты допустил, что Олег провалил сроки?

— **Ты** (*пытаясь защищаться*): Но я же отправлял вам три письма

с предупреждениями, что юристы блокируют работу! Вы ответили

«принято».

— **Шеф-социопат** (*смотрит на тебя как на сумасшедшего, с искренним удивлением*): Письма? Игорь, если у тебя горит проект, ты

не письма должен писать, а ночевать под дверью у юристов. Твои

письма — это попытка прикрыть собственную лень и переложить

ответственность. Из-за твоего инфантилизма сейчас страдает вся

компания. Олег, ты согласен, что Игорь повел себя непрофессионально?

Разбор полетов:

Что произошло? За тридцать секунд социопат:

— Снял с себя ответственность за то, что игнорировал проблему.

— Столкнул лбами тебя и Олега (теперь Олег будет спасать свою

шкуру, топя тебя).

— Сделал тебя виноватым в форс-мажоре, переведя фокус

с фактов (документов нет) на твои личные качества («инфантилизм», «лень»).

Если ты начнешь спорить, кричать и доказывать правоту, ты

проиграешь. Он спокойно скажет: *«Посмотрите, у Игоря истерика, он не умеет держать удар. О каком повышении вообще могла идти речь?»*.

Домашний психологический прессинг: Когда социопат приходит к тебе домой

Иногда случается худшее: социопатический паттерн поведения

проявляется у близкого человека. Дома социопат действует тоньше, но по тем же лекалам контроля. Ему не нужна твоя любовь, ему

нужно, чтобы ты функционировал так, как ему удобно, и не отвечивал.

Главный инструмент домашнего прессинга социопата — **полное**

лишение тебя автономии. Это происходит через три шага:

— **Социальная изоляция.** Твои друзья — «придурки», твоя мама —

«манипуляторша, которая лезет в нашу семью», твои хоб-

би —

«пустая трата денег». Социопат методично отрезает тебя от любой

группы поддержки, чтобы в твоём мире остался только один

авторитет — он сам.

— **Экономический контроль.** Даже если ты зарабатываешь сам, твои траты будут подвергаться жесткой ревизии и высмеиванию.

Цель — сделать так, чтобы ты чувствовал себя финансово несостоятельным и зависимым.

— **Утилитарный подход.** От тебя требуют идеального выполнения

домашних и партнерских обязанностей, но твои собственные

потребности (в отдыхе, болезни, личном пространстве) вызывают

у социопата искреннее раздражение. Заболел? *«Как ты невовремя, у меня вообще-то важная неделя, а ты тут лежишь».*

Инструкция по выживанию: Как ломать интриги хищника

Работать или жить с социопатом без правил безопасности — это

все равно что прыгать в бассейн с крокодилами, надеясь, что они

оценят твой новый купальник. Запомни три правила, которые спасут твою шкуру:

— **Правило №1. Каменный протокол (Пиши так, будто ты в суде).**

Никаких устных договоренностей. Вообще. Никогда. После каждого

разговора с начальником-социопатом отправляй ему e-mail с текстом: *«Петр Петрович, фиксирую итоги нашей встречи.*

Согласно вашему поручению, я делаю А, Олег делает Б, ждем юристов

до четверга». Если он начнет кричать на совещании, ты не споришь.

Ты просто открываешь ноутбук и пересылаешь это письмо с копией

на вышестоящее руководство или HR. Социопаты трусливы перед

лицом железных фактов, которые могут испортить их собственную

репутацию.

— **Правило № 2. Ноль личной информации.** Не рассказывай

на работе о своих кредитах, проблемах с партнером, хоби или

страхах. Для социопата твои откровения — это бесплат-

ный набор

стрел, которые он запустит в тебя при первой же необходимости.

Будь профессиональным, вежливым, но абсолютно стерильным роботом.

— **Правило № 3. Не апеллируй к жалости.** Фразы вроде «Я

не спал трое суток», «*У меня наболело*», «*Это несправедливо*»

вызывают у него только одну реакцию — хищный оскал. На него

действуют только категории выгоды, убытков, регламентов и рисков.

Вместо «*Я устал делать работу за Олега*» говори: «*Выполнение задач*

Олега занимает 40% моего рабочего времени, что снижает KPI по моему основному проекту на 15%. Предлагаю пересмотреть регламент».

Социопат — это не мистическое зло, это просто алгоритм без

совести. Как только ты уберешь из общения с ним свои эмоции

и начнешь отвечать ему сухими, задокументированными фактами, он поймет, что ты — слишком жесткий и неудоб-

ный кусок мяса.

И переключится на кого-то, кто все еще пытается доказать ему, что
«он хороший».

Анатомический театр: Домашний террариум в диалогах

Если офисного социопата сдерживает хотя бы трудовой кодекс

и страх перед акционерами, то домашний хищник на своей

территории разворачивается на полную мощность. Для него семья —

это не тихая гавань, а закрытое акционерное общество, где он

владеет 100% акций, а ты — наемный рабочий на испытательном

сроке без права голоса.

Давай препарлируем классическую семейную сцену, чтобы ты

увидел, как выглядит полное отсутствие эмпатии под соусом

«семейного прагматизма».

Сцена четвертая. Социопат дома: «Ты ломаешь мои планы своей болезнью»

Контекст: Суббота утро. У тебя температура 38.9, рас-

калывается

голова, и ты физически не можешь встать с кровати. На этот день

у вашего партнера-социопата была запланирована поездка

в строительный гипермаркет за плиткой и обязательный семейный

обед с его нужными бизнес-партнерами, где ты должен был служить

красивой, улыбающейся декорацией.

— **Социопат** (*входит в спальню, одетый с иголки, смотрит*

на тебя сверху вниз без капли сочувствия): Так, мы выезжаем через

двадцать минут. Ты почему еще не в душе?

— **Ты** (*хриплым голосом, пытаясь сфокусировать взгляд*): Дорогой/дорогая, мне очень плохо... У меня 38.9, меня всю ночь

трясло. Я вообще не могу встать. Поезжай, пожалуйста, без меня, а я

отлежусь.

— **Социопат** (*раздраженно вздыхая, скрещивает руки на груди*): Слушай, ну только не надо устраивать драму на ровном месте. У нас

эта поездка месяц в календаре стояла. Ты не могла заболеть

в понедельник? Почему твои форс-мажоры всегда случаются тогда, когда у меня важные дела?

— **Ты** (*чувствуя, как к горлу подступают слезы от обиды*): Я

не специально... Мне правда очень плохо, вызови мне врача, если

не веришь...

— **Социопат** (*абсолютно холодно*): Врача? Чтобы он написал тебе

парацетамол за три тысячи рублей? Выпей таблетку, соберись

и поехали. От тебя требуется просто посидеть в машине и поулыбаться на обеде у Смирнова. Я из-за твоей слабости

не собираюсь отменять сделку года. Ты вообще думаешь о нашем

будущем или тебе плевать на то, сколько сил я вкладываю в этот дом?

Разбор полетов:

Обрати внимание на то то то, как виртуозно перевернута реальность. Твоя болезнь — это не повод для заботы. Это **саботаж**

его планов, проявление твоей «эгоистичности» и «слабости».

Социопат искренне зол на тебя. Но не потому, что тебе больно, а потому, что «биоробот сломался и не выполняет

заложенную

функцию». Ему чуждо сострадание, он видит только убытки: сорванный обед, потерянное время и необходимость самому решать

проблемы. Если ты поднимешься и поедешь — ты закрепишь статус

раба. Если останешься — тебя ждет неделя жесточайшего игнорирования и мести.

Практикум: Защита от домашнего терминатора

Когда домашний партнер включает этот режим, твоя главная

ошибка — пытаться взывать к его сердцу. Там нет сердца, там

процессор. Апеллировать к любви, совести или «стольким годам

вместе» — это как просить банкомат выдать деньги, потому что ты

очень устал. Банкомату нужен пин-код и карта. Социопату нужны

факты и его собственная выгода.

Посмотрим, как должен выглядеть этот же диалог, если ты действуешь в рамках «Границ крови»:

— **Социопат:** «Выпей таблетку, соберись и поехали. Я из-за твоей

слабости не собираюсь отменять сделку...»

— **Ты с границами** (*абсолютно спокойно, ровным то-*

ном, глядя

прямо в глаза): Я никуда не еду. У меня температура 38.9.
В таком

состоянии я не смогу улыбаться Смирнову и только испорчу твой

обед своим болезненным видом. Сделку ты сорвешь именно тогда, когда я упаду в обморок прямо за столом. Поезжай один/одна, скажи, что я внезапно слег с жестким вирусом — Смирнов решит, что

ты заботливый партнер, раз оставил меня дома, и это сыграет тебе

на руку. Деньги на лекарства на карте, врача я вызову сам (а).

Хорошей поездки.

Почему это работает:

— **Ты убрал эмоции.** Никаких слез, никаких «как ты можешь».

Социопат не видит твоей слабости, а значит, ему не за что зацепиться, чтобы усилить давление.

— **Ты перевел твою болезнь в категорию *его* рисков.**

Ты прямо

показал ему, что твое присутствие там принесет ему *убытки*

(испорченный обед, плохой имидж перед партнером).

— **Ты забрал контроль.** Ты сам решил вопрос с врачом и деньгами. Ты не просишь его спасти тебя — ты просто

ставишь его

перед фактом. Для социопата такой сухой, железобетонный отпор —

сигнал того, что продавить тебя прямо сейчас не получится, слишком

высоки энергозатраты. Он развернется и уйдет спасать свой обед, оставив тебя в покое.

Глава 3. Великая иллюзия. Как они умудряются так мастерски

очаровывать на первых порах

Если бы нарциссы и социопаты с первого дня знакомства ходили

с табличкой «Осторожно, токсичные отходы!» или начинали общение

с требования отдать им почку, мы бы обходили их за версту. Но они

этого не делают. Вместо этого на первых порах они устраивают шоу

такого размаха, что шоу «Цирк Дю Солей» на их фоне выглядит как

утренник в сельском детском саду.

Эта фаза называется «**Великая иллюзия**», и ее цель — отключить

твой критический интерес и бдительность. Давай разберем, какие

психологические фокусы они используют, чтобы превра-

тить себя

в «человека твоей мечты», а тебя — в преданного зрителя, готового

скупить все билеты на этот триллер.

Феномен «Идеального незнакомца»: Как работает магия

первого контакта

Первое, что нужно понять: и нарцисс, и социопат — это **социальные хамелеоны высочайшего класса**. Годами тренируясь

на предыдущих жертвах, они отточили навык производить первое

впечатление до абсолютного блеска. Но делают они это по разным

причинам:

— **Нарциссу** жизненно необходимо выглядеть грандиозно. Он

искренне верит в свой идеальный фасад в этот момент. Ему нужно

увидеть в твоих глазах отражение своего величия.

— **Социопату** плевать на величие, ему нужен контроль. Обаяние

для него — это просто рабочий инструмент, отмычка, которой он

взламывает твою систему безопасности.

Когда ты встречаешь их впервые (на свидании или

на собеседовании), они включают режим **«Максимальная эмпатия**

и харизма». Они смотрят на тебя так, будто во всей вселенной в этот

момент существуешь только ты. Они ловят каждое твое слово, кивают с глубоким пониманием и смеются над твоими шутками так, будто ты — Джордж Карлин.

Это не любовь и не профессиональное признание. Это **хищнический гипноз**. Они сканируют твои потребности, чтобы

понять, какую роль им нужно сыграть, чтобы ты открыл двери.

Анатомический театр: Как нас покупают с потрохами

Давай посмотрим, как разворачивается эта магия в реальной

жизни — на свидании и на собеседовании.

Сцена пятая. «Идеальный партнер» на первом свидании

Контекст: Прошло всего две недели с момента знакомства. Вы

сидите в ресторане, и объект твоей страсти обрушивает на тебя

лавину «родства душ».

— **Нарцисс/Социопат** (*смотрит проникновенно, почти со слезой*)

на глазах): Знаешь, я до сих пор не верю, что встретил тебя. Я всю

жизнь искал человека, с которым можно просто... молчать.

С которым тепло. Ты такая глубокая, не то что эти пустышки вокруг. Я

уже рассказал о тебе маме/друзьям, они говорят, что я прямо

свечусь.

— **Ты** (*растекаясь от удовольствия, как пломбир на солнце*): Ой, ну мы же так мало знакомы... Но мне тоже кажется, что мы очень

похожи.

— **Нарцисс/Социопат**: Время не имеет значения! Я чувствую, что

мы созданы друг для друга. Давай в следующие выходные полетим

вдвоем в Питер/Париж? Я уже и отель присмотрел. Хочу показать

тебе мир моими глазами.

Разбор фокуса:

Этот трюк называется «**Форсирование близости**» (Fast-forwarding). Тебя стремительно втягивают в глубокие отношения, минуя стадию нормального, постепенного узнавания. Зачем? Чтобы

ты не успел заметить красные флаги. Тебя ослепляют мас-

штабом

планов и масштабом «любви». Нормальный человек физически

не может так сильно полюбить твою личность за две недели — он

тебя еще просто не знает. Но твоя жажда быть принятым и уникальным в этот момент кричит: «Да! Это оно!».

Сцена шестая. «Идеальный босс» на собеседовании

Контекст: Ты пришел устраиваться на работу в компанию, где

руководит социопат. Он лично проводит финальное интервью.

— **Шеф-социопат** (*энергично жмет руку, откидывается в кресле*): Игорь, я посмотрел твое резюме — это просто пушка. Мне в команду

нужны именно такие волки. У нас тут не болото, у нас динамичный

бизнес. Мы меняем рынок. Я вижу в тебе огромный потенциал.

Предыдущий сотрудник не тянул этот масштаб, мыслил мелко.

Но ты — другое дело. Я готов дать тебе полный карт-бланш

и перспективу возглавить направление через полгода. Ну что, порвем этот рынок вместе?

— **Ты** (*чувствуя, как внутри расправляются крылья*):

Да, мне как

раз интересны амбициозные задачи, я готов выкладывать-ся...

Разбор фокуса:

Здесь социопат виртуозно сыграл на твоём **тщеславии и амбициях**. Он продал тебе не работу, он продал тебе иллюзию

твоей исключительности (*«ты волк, остальные — боло-то»*) и нарисовал золотые горы. Тот факт, что предыдущий сотрудник

«не тянул», должен был тебя насторожить (скорее всего, его просто

выжали и выбросили), но под воздействием «великой иллюзии» ты

слышишь только одно: *«Я гений, меня наконец-то оцени-ли»*. Ты

подписываешь контракт, даже не догадываясь, что карт-бланш тебе

дали только на бесплатную работу по 14 часов в сутки.

Практикум: Как разрушить иллюзию и включить антидот

Магия иллюзиониста работает только до тех пор, пока ты не знаешь, где у него спрятано двойное дно в шляпе. Как только ты

включаешь холодную логику, фокусник начинает лажать. Вот тебе три правила, как не дать себя очаровать:

— **Соблюдай скоростной режим.** Если новые отношения или карьерные обещания развиваются со скоростью гоночного болида — жми на тормоза. На любые предложения «съехаться через неделю» или «взять на себя руководство тремя отделами без оформления в штат» отвечай твердо: *«Мне нужно время. Я люблю делать шаги обдуманно»*. Настоящего человека это не отпугнет. Нарцисса или социопата это взбесит, потому что их график «покорения жертвы» сбивается.

— **Слушай, как они говорят о других.** Это самый важный маркер фазы иллюзии. Если твой новый возлюбленный поливает грязью всех своих бывших (*«они все сумасшедшие меркантильные стервы»*), а новый босс разносит в пух и прах всю предыдущую команду — знай: ровно то же самое они будут говорить о тебе через пару месяцев. Ты для них не исключение, ты просто следующий в очереди

на эшафот.

— **Тестируй словом «НЕТ».** Иллюзия держится на твоём согласии.

Попробуй на этапе бурного очарования аккуратно отказать. Скажи

боссу: *«Я не смогу выйти на связь в эти выходные, у меня личные*

планы». Скажи новому партнеру: *«Я не хочу идти в этот ресторан, давай останемся дома».* Обычный человек скажет: *«Окей, без*

проблем». Нарцисс или социопат мгновенно изменится в лице. Ты

увидишь либо вспышку раздражения, либо ледяную манипуляцию

обидой. Фасад даст трещину, и из нее покажется реальное лицо

хищника.

Великая иллюзия прекрасна, но похмелье после нее всегда

бывает тяжелым. Не покупайся на обертку. Смотри на факты, держи

дистанцию и помни: если что-то выглядит слишком идеально, чтобы

быть правдой, скорее всего, тебе это просто пытаются продать под

проценты.

Глава 4. Тест на совместимость. Почему именно ты притянул
этого «прекрасного» человека
Давай сразу снимем с тебя белое пальто жертвы случайных обстоятельств. Я знаю, как приятно думать, что ты просто гулял по парку, никого не трогал, и тут на тебя коварно напал нарцисс или из-за угла выскочил начальник-социопат. Жизнь — боль, судьба — злодейка, все дела.
Но давай посмотрим правде в глаза, даже если от этого станет немного дискомфортно. В мире психопатологий нет случайных встреч. Нарциссы и социопаты не выбирают своих жертв методом случайного тыка.
У них встроен безупречный радар на определенный тип людей. И если ты оказался в их се-

тях, значит, твои внутренние настройки сработали как идеальный **радиомаяк**, транслирующий на всю округу: *«Здесь бесплатная еда! Заходите, берите сколько унесете, я все равно не умею злиться!»*.

Хорошая новость: ты притянул их не потому, что ты плохой, глупый или дефектный. Наоборот. Тебя выбрали за твои **лучшие**

качества. Плохая новость: эти качества у тебя работают в гипертрофированном виде и без всякой системы безопасности.

Давай разберем твою «анкету совместимости» и пойдем, какие

именно галочки в твоем психологическом профиле заставили

хищника облизнуться.

Профиль идеального донора: Четыре мишени на твоём теле

Хищники ищут не равных партнеров. Они ищут **доноров**. Им

нужен человек, который будет компенсировать их внутреннюю

пустоту своими реальными ресурсами. И вот четыре твои главные

черты, которые они используют как парадный вход: **1. Эмпатия без берегов (Синдром «Я все пойму»)**

Ты — человек с огромным сердцем. Ты умеешь чувство-

вать

чужую боль как свою собственную. Ты смотришь на мир
сквозь

призму сострадания. Проблема в том, что твоя эмпатия
не имеет

встроенного фильтра «свой/чужой».

Когда нормальный человек видит, что кто-то ведет себя
как

свинья, он думает: *«Что за свинья»* — и отходит. Когда
ты видишь, что

кто-то ведет себя как свинья, ты включаешь режим внут-
реннего

детектива: *«О боже, почему он так кричит? Наверное, его
ранили*

*в детстве. Наверное, его бывшая предала. Надо проявить
к нему*

больше тепла, и тогда его израненная душа оттаит».

Для нарцисса это самый сладкий нектар. Пока ты занят
психоанализом его свинства и поиском оправданий, он
может

творить абсолютно все, что захочет. Твоя эмпатия — это
его **лицензия**

на безнаказанность.

**2. Гиперответственность (Синдром «Если не я, то
кто»)** Ты из тех людей, кто искренне считает, что если в ком-
нате

испортилось настроение, то это твоя вина. Ты привык дотягивать, спасать, дорабатывать и склеивать разбитое. На работе ты берешь

задачи уволившихся коллег, потому что «дело же стоит». Дома ты

молча моешь посуду за тремя взрослыми людьми, потому что

«проще сделать самому, чем просить».

Социопат на работе видит тебя за версту. Ты для него — **вечный**

двигатель, который можно нагружать до тех пор, пока у него

не пойдет кровь из носу. Он знает: достаточно сказать тебе с легким

вздохом: *«Игорь, на тебя вся надежда, остальные не тянут»*, и ты

расшибешься в лепешку, убьешь свои выходные, но сдашь отчет.

Ведь подвести команду для тебя — смертный грех.

3. Синдром отличника и жажда одобрения

Твоя самооценка критически зависит от внешней оценки. Тебе

жизненно необходимо, чтобы значимый взрослый (партнер, родитель, босс) погладил тебя по голове и сказал: *«Ты молодец, ты хороший»*.

Нарцисс — гроссмейстер игры на этой струне. На этапе кастинга

он выдает тебе кредит одобрения космических масштабов, а потом

резко его перекрывает. И ты, как заправский наркоман, начинаешь

бегать за ним, выполняя любые прихоти, лишь бы снова заслужить ту

самую скупую улыбку или мимолетное *«сегодня ты неплохо*

справился». Ты готов продать душу за галочку «отлично» в его

дневнике.

4. Плохая оптика на зло

Ты вырос в иллюзии, что «в глубине души все люди добрые». Ты

судишь о других по себе. Ты думаешь: *«Ну я же не могу сознательно*

сделать человеку больно и радоваться этому? Значит, и они

не могут. Это просто недоразумение».

У тебя нет органа, который распознает **чистую, функциональную**

жестокость. Когда начальник-социопат увольняет твоего коллегу

за день до выхода того из декрета просто ради экономии

трех

копеек, твой мозг ломается. Ты пытаешься найти логику там, где есть

только холодный расчет хищника. Эта слепота делает тебя абсолютно беззащитным перед их первыми атаками.

Анатомический театр: Как работает «зацепка»

Давай посмотрим, как эти твои прекрасные качества превращаются в крючки, за которые тебя дергают в реальной жизни.

Сцена седьмая. Семейный капкан: «Починить непочиняемое»

Контекст: Ты уже полгода состоишь в отношениях с нарциссом.

Фаза обожания прошла, начался прессинг. Ты жалуешься подруге/

другу на кухне.

— **Ты:** Знаешь, он стал такой резкий. Постоянно критикует мою

внешность, может не разговаривать три дня, если я пошла с вами

на кофе.

— **Подруга/Друг:** Так пошли его нафиг! Зачем ты это терпишь?

— **Ты (включая радар спасателя):** Ну нет, ты не понимаешь. У него

сейчас очень тяжелый период на работе. И вообще, у него

отец был

тираном, его в детстве за любую ошибку били. Он просто не умеет

по-другому проявлять любовь, он боится близости. Я вижу, какой он

внутри ранимый и маленький мальчик. Если я сейчас уйду, я просто

предам его, как все остальные. Я должна показать ему, что бывают

преданные люди.

Разбор полетов:

Смотри, что ты делаешь. Ты берешь на себя роль **бесплатного**

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.