

МЫСЛИ ПСИХОПАТОВ



LLOONGREEN

lloongreen

Мысли психопатов

«Автор»

2026

lloongreen

Мысли психопатов / lloongreen — «Автор», 2026

Почему одни люди причиняют боль и не испытывают раскаяния? Как распознать манипуляцию — и не перестать доверять себе? «Мысли психопатов» — книга о том, как устроена психопатия и как её проявления могут выглядеть в повседневной жизни: в близких отношениях, семье, на работе и в публичной среде. Для читателей, интересующихся психологией личности, непростыми отношениями и тем, как сохранять ясность, когда слова и поступки другого человека сбивают с толку.

© lloongreen, 2026

© Автор, 2026

Содержание

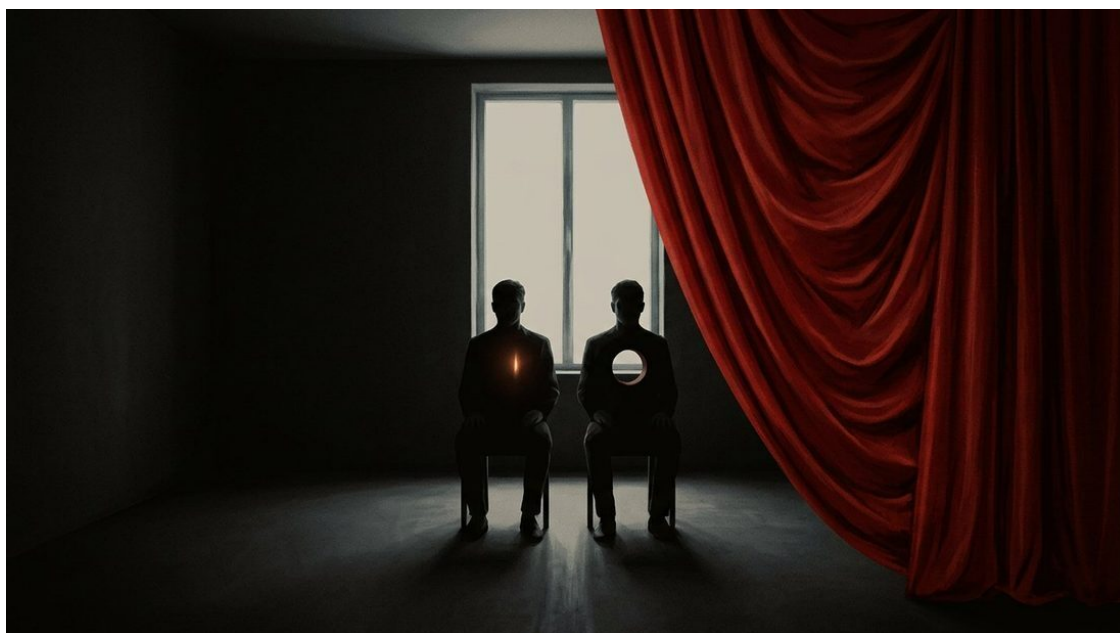
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КАК ОН ДУМАЕТ	5
ГЛАВА 1. КТО ТАКОЙ ПСИХОПАТ И ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРОСТО ПЛОХОГО ЧЕЛОВЕКА	6
Почему «психопат» в быту и в психологии — разные вещи	7
Чем это измеряют	8
Десять признаков, которые видно изнутри отношений	9
С кем это путают — и почему путаница дорого стоит	10
Случай, который показывает разницу	11
Что из этого следует	12
ГЛАВА 2. МОЗГ БЕЗ ВНУТРЕННЕГО ГОЛОСА	13
1. Две разные способности — «понять» и «почувствовать»	14
2. Состояние, в котором мозг вознаграждает за причинение вреда	15
3. Правила, которые он не признаёт	16
4. Вины нет — и это ключ ко всему	17
5. Скука — не скука, а пустота	18
6. Он плохо помнит свои поступки	19
7. Размышлений о себе нет — а красивая версия себя есть	20
Внутренний монолог: несколько формул	21
Три вещи, которые видно со стороны	22
ГЛАВА 3. ДВЕНАДЦАТЬ ПРАВИЛ, ПО КОТОРЫМ ОН ЖИВЁТ	23
1. «Мир — джунгли, а люди — ресурсы»	24
2. «Доверие — слабость»	25
3. «Эмоции — слабость и лишняя информация»	26
4. «Правило нужно соблюдать, пока это выгодно»	27
5. «Хорошие люди — наивные, и это их выбор»	28
6. «Право сильнее закона»	29
7. «Унижение — это форма близости»	30
8. «Если он не чувствует — значит, не важно»	31
9. «Мсть — это справедливость»	32
10. «Жертва сама виновата»	33
11. «Всё можно купить: деньгами, статусом, страхом, вниманием»	34
12. «Самый опасный — тот, кого нельзя прочитать»	35
Как двенадцать соотносятся между собой	36
Почему его поведение рационально	37
ГЛАВА 4. ЧЕГО ОН ХОЧЕТ	38
Скука — главный мотор	39
Власть	40
Внимание и признание	41
Уязвимость, о которой никто не думает	42
Деньги и контроль	43
Секс и доступ	44
Мсть как отдельный проект	45
Чего он не хочет	46
Несколько «он» в одном человеке	47
ГЛАВА 5. ЧТО ОН ЧУВСТВУЕТ, КОГДА ВЫ СТРАДАЕТЕ	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Илоонгрин

Мысли психопатов

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КАК ОН ДУМАЕТ

Первая часть — о внутреннем устройстве. Здесь будет разобрано, чем психопат отличается от просто плохого человека, как работает его мышление, чего он хочет, что чувствует — и чего не чувствует — рядом с чужой болью, и как он воспринимает людей, с которыми живёт. Это фундамент всей книги: не поняв, как он думает, невозможно понять, почему он поступает именно так.



ГЛАВА 1. КТО ТАКОЙ ПСИХОПАТ И ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРОСТО ПЛОХОГО ЧЕЛОВЕКА

Представьте двух людей.

Первый бьёт жену. Второй — никогда не поднял руку, но за три года сделал так, что она сама уйдёт, напишет заявление, извинится перед ним за «истеричку» и будет защищать его перед собственными родителями, потому что он **убедительно объяснил**, что во всём виновата была она.

Первый — плохой человек. У него есть совесть, и она иногда просыпается по ночам. Второй — психопат: у него совести нет **в принципе**, и разница между ними не в поступках, а в устройстве.

Эта разница огромная — и почти всегда невидимая снаружи.

Почему «психопат» в быту и в психологии — разные вещи

В быту «психопат» — почти всегда хладнокровный убийца из кино. Умный, спокойный, в дорогом костюме, с глазами, в которых не отражается ничего. Слово прилипло к этому образу так прочно, что стало означать «чудовище».

В психологии всё строже и тоньше. Там речь не о поступках, а о том, **как устроена эмоциональная жизнь человека**.

Диагноз, который в реальности ставят, — «антисоциальное расстройство личности». Требование простое: человек должен нарушать права других (лгать, быть безответственным, использовать людей в своих целях, быть жестоким), не признавать своей вины, не сочувствовать пострадавшим, обманывать, ставить себя выше других, не иметь планов на будущее — и, как правило, делать это с детства.

Психопатия при этом — не диагноз, а описание. Ею измеряют: насколько у человека выражены те самые черты. В современных международных классификациях психопатические черты даже вынесены в отдельную строчку — чтобы подчеркнуть, что это не то же самое, что «плохой характер» и не то же самое, что нарушение закона.

Соотношение двух понятий неоднозначно, и рабочее правило звучит так: **психопатия — ядро, расстройство личности — возможная внешняя оболочка**. Ядро встречается не у всех, у кого есть оболочка. Ядро без оболочки — редкость: человек может быть устроен так, вести внешне упорядоченную и даже жертвенную жизнь. И наоборот: у части людей с расстройством личности психопатических черт немного, и ведущими оказываются импульсивность, гнев или зависимость.

Отдельно — **«тёмный нарциссизм»**. Придуманное недавно понятие для сочетания нарциссических черт (когда человек невероятно уверен в себе, требователен к окружающим, нуждается в восхищении) с деловой, расчётливой, иногда жестокой стороной. Такой человек внешне производит более обаятельное впечатление, чем «классический» психопат: внимательный, щедрый, весёлый, «свой». Именно поэтому его хуже всего замечают — он не выглядит тревожно.

Чем это измеряют

В клинике есть специальные опросники: двадцать вопросов, на которые психолог отвечает вместе с человеком или по его истории. Двенадцать из них относятся к «ядру» — то есть к тому, как человек устроен, а не к тому, что он сделал.

Отсюда важная особенность: такие опросники ловят черты **до** того, как те проявились в поступках. Поведенческие же методы работают наоборот — они срабатывают поздно, когда человек уже что-то сделал.

Десять признаков, которые видно изнутри отношений

1. Две системы правил. Для вас и для себя. Не «иногда по-другому» и не «не повезло» — разные моральные вселенные. Обещания, данные вам, отменяются без объяснений. Те же обещания, данные другим, выполняются.

2. Отсутствие стыда за причинённую боль. Не злость и не раскаяние — именно отсутствие реакции. Стыд здесь плохо уживается: стыд означает, что мнение других о тебе что-то значит, а здесь оно не значит ничего.

3. Мгновенная «переустановка» реальности. Вспомнили неприятный эпизод — он спокойно объясняет, что такого не было, и вы вдруг соглашаетесь, что не было. Это не спор о фактах. Это подмена вашей версии.

4. Обесценивание через превосходство. Не «ты неправ», а «ты не понимаешь, о чём говоришь». Интеллект собеседника ставится под сомнение, чтобы не пришлось спорить по существу.

5. Тест на лояльность. Регулярно создаются ситуации, где нужно выбрать: он или кто-то другой. «Не звони маме», «не рассказывай коллегам», «забудь, что она тебе сказала». Каждый выбор не в его пользу засчитывается в минус.

6. Наказание за границы. Отказ не обсуждается, а засекается. Обычно это выглядит как «наказание вниманием»: молчание, ледяная вежливость, а затем демонстративная щедрость к другому человеку.

7. Дисциплина — избирательно. Правила существуют. Просто не для вас.

8. Отсутствие размышлений о содеянном. Страдающий человек перестаёт быть для него человеком — о том, как именно это устроено, будет глава 6.

9. Безразличие к последствиям. Следов не остаётся, а если остаются — он их не замечает.

10. Почти полное отсутствие страха перед расплатой. Человек, которому не страшно быть пойманным, — самый опасный тип в системе межличностных отношений. Точнее было бы сказать: страх привычно подавлен, а не отсутствует вовсе.

С кем это путают — и почему путаница дорого стоит

Классический нарциссизм. Уязвимая самооценка, стыд, страх отвержения, способность к росту. И — главное — **совесть**. Уличили —отреагирует. Различие с психопатией не в наличии агрессии, а в наличии внутреннего ограничителя.

Эмоционально неустойчивое расстройство личности. Боль, импульсивность, страх оставления, «я вас поглощаю, чтобы вы не ушли». Здесь нет хладнокровия. Есть своя асимметрия, устроенная иначе.

Тревожное расстройство, депрессия. Природа обратная: там — шум и нагрузка, здесь — пустота и скука.

СДВГ, аутический спектр. Импульсивность, гиперфокус, сенсорная перегрузка, трудности с чтением эмоций — но без эмоциональной пустоты.

Обычная жестокость. Есть люди, которым нет дела до других, — но у них есть вина, рефлексия, торможение. Их можно стыдить, и это работает.

Злоупотребление веществами. Нарушение поведения бывает вторичным.

Просто опасный человек в плохую погоду. Фронтное воспитание, алкоголь, вспышки гнева — при сохранённой совести.

И самое существенное различие, ради которого эта глава и написана. **Психопат и мученик-жертва нередко выглядят снаружи одинаково** — и разница между ними не в поступках, а в устройстве. У жертвы внутри всё разрушено: совесть, доверие к себе, способность принимать решения. У психопата внутри отсутствует ровно то, что разрушено у жертвы. Не «меньше» — отсутствует.

Отсюда следует и то, о чём невозможно договориться: **от жертвы можно добиться признания вины, потому что вина у неё есть и мешает жить. От психопата — нельзя услышать ничего, кроме признания, потому что признаваться не в чем.** Каждая его фраза про совесть — «я знаю, что в мире так принято считать плохим» — это честная позиция человека, у которого предмета обсуждения просто нет.

Случай, который показывает разницу

Из описаний, которые встречаются в клинической практике по детской травме и в судебных материалах, характерен следующий.

Женщина, 38 лет. Жалобы на нарушения сна, тревогу, навязчивые воспоминания. В детстве отец систематически унижал её; мать привыкла и не вмешивалась («с ним было тяжело, но он по-своему нас любил»). Отец умер в 58 лет, предположительно от сердечной недостаточности.

Запрос на консультацию звучит так: «Хочу понять, почему он так поступал». Работа выстраивается вокруг одного наблюдения, которое пациентка формулирует сама и которое подтверждает картину: **за двадцать лет совместной жизни она ни разу не слышала от него извинения** — не за боль, не за обещания, которые не сдержал, не за что-либо. При этом она помнит, как в подростковом возрасте он был с ней ласков, и помнит конкретные его фразы. Извинения — нет.

Эта асимметрия памяти — характерный признак. Эмоционально значимое **для него** (своё настроение, своя роль) запоминается, а переживания другого человека — нет. Позже будет показано, что это не дефект памяти и не каприз, а прямое следствие того, что эмоция, не будучи пережита, не оставляет следа в системе, где следы и создаются.

Что из этого следует

Психопат — не «плохой человек с большим эго» и не «человек, который выбрал зло». Это человек, у которого **нет слоя**, где живут совесть, тревога за других и способность предвидеть последствия. Отсюда — вся его уязвимость (отсутствие вины как тормоза) и вся его сила (отсутствие сомнений как источника скованности).

Дальше — как именно устроен этот слой. Или, точнее, как устроено его отсутствие.



ГЛАВА 2. МОЗГ БЕЗ ВНУТРЕННЕГО ГОЛОСА

У всех нас внутри живёт голос, и мы привыкли считать его частью себя.

«Это неправильно». «Я сейчас скажу глупость». «Он на меня злится». «Я устал». «Хочу, чтобы меня оценили». Этот голос — не «я». Это **наблюдатель**, который смотрит на «тебя» и иногда выдаёт указания. Мы настолько к нему привыкли, что обычно его не замечаем.

У психопата наблюдателя нет.

Не «плохо развит». Не «не слышит свою совесть». Совесть, чувство вины, стыд, нежность, сочувствие — всё, что в обычном человеке и составляет этот голос, — у него **выключено как канал**. При этом черты присутствуют в виде очень слабого, тусклого сигнала, который приходится специально вылавливать. В большинстве дней он не приходит вовсе.

Из этой одной детали выводится почти всё остальное.

1. Две разные способности — «понять» и «почувствовать»

Способность понимать других у него часто развита отлично — иногда лучше среднего. Он моментально считывает, что вы расстроены, что вам нужна похвала, что вы сегодня устали, что вас можно задеть. Он помнит, что вы говорили про дочь в третьем классе, что не любите гвоздику, что у вас больно колено.

Но **чувствовать** чужую боль он не умеет. Он знает, что человеку плохо, — и для него это сведения, а не переживание. Разница между «знать» и «чувствовать» — не в интеллекте, а в том, есть ли внутри вообще отклик.

Вот почему его обаяние часто ошеломляет. Он **действительно** внимателен. Это не выдаётся в моменте и не изображается: память работает, внимание работает, заинтересованность выглядит настоящей. Просто она направлена не на вас, а на вас-как-объект.

И следствие, которое важно: **его способность чувствовать включается и выключается**. Он может быть подлинно заботливым в отдельные моменты — и это не маска, а реальное маленькое подключение к человеку. Проблема в том, что подключение мигает: возникает, когда нужно, исчезает, когда тепло больше не требуется.

2. Состояние, в котором мозг вознаграждает за причинение вреда

Одна из самых поразительных находок в этой области: у части людей с психопатичными чертами бывают состояния, в которых мозг вознаграждает за причинение вреда.

Как это выглядит. Когда человек делает что-то плохое и получает за это удовольствие, мозг обычно сдерживает: вина, страх наказания, сочувствие работают как тормоз. «Идеальная пушка» — состояние, в котором тормоза отключены, а «мотор» вознаграждения работает на полную: причинение вреда переживается как победа.

И данные такие: у людей с выраженными психопатическими чертами такие состояния **вызываются легче и держатся дольше**, у людей с низкими — почти недостижимы.

Название пришло из метафоры: оружие, выстрелившее точнее, чем ожидалось. И здесь важно уточнить: речь не о садизме в эстетическом смысле. Человек, которому нравится смотреть на страдание, наслаждается зрелищем. Здесь другое — **ощущение превосходства и контроля**. «Я сделал это, и ты — ничто, и ты не можешь мне ничего с этим сделать».

Клинические описания дают деталь: в состояниях такого типа меняется не содержание речи, а её регистр. Голос ровнее, движения спокойнее, паузы между ответами удлиняются. Он входит в состояние «холодной ясности», в котором опасные решения принимаются легче, чем в обычном.

3. Правила, которые он не признаёт

Ключевая работа — исследования того, как устроено представление о добре и зле у людей с повреждениями передней части мозга и у людей с психопатичными чертами. Вывод прост и крайне важен.

Мы все иногда делаем то, чего сами отвергаем. «Я знаю, что это плохо, но всё-таки сделаю» — возможно только потому, что существует **внутренний стандарт**, с которым можно не совпасть. Стандарт — то, что существует вне нас: мораль, закон, слово «нельзя», чужой взгляд, заповедь.

Психопат живёт в состоянии, которое можно описать одной фразой: **любое правило, которое он не принял лично, для него не имеет силы**. Закон для него — не «нельзя», а «выгодно или невыгодно». Чужая мораль — не ориентир, а сведения о том, как устроен мир: «они так делают, потому что так принято; значит, это работает».

Отсюда способность искренне не понимать, за что его осуждают. Не «не хочет слышать» — не понимает предмета. Объясните такому человеку, что предательство — это плохо, и он кивнёт: «да, я знаю, что в мире так принято считать плохим». Это его честная позиция, и она принципиально отличается от позиции человека, который знает, но не считает нужным подчиняться.

4. Вины нет — и это ключ ко всему

Вина — не «чувство ответственности» и не «жалость к себе». Это конкретный механизм: удар по телу и духу, который человек получает, когда сделал что-то плохое и узнал об этом. Он снижает вероятность повторения, мотивирует извиниться, возместить, исправить.

У психопата этого удара почти нет. Что есть — смутное, холодное ощущение, что поступил неловко с точки зрения приличия. Вина говорит: «я плохой». Ощущение неловкости говорит: «я нарушил конвенцию».

Два следствия, из которых проистекает всё остальное.

Первое: от психопата нельзя добиться признания вины в принципе. Стратегии, построенные на «давай обсудим, что ты сделал и почему тебе тяжело», работают с нормальными людьми и упираются в пустоту.

Второе: вина — тормоз. Её отсутствие делает его в отношениях с сильным и предсказуемым человеком **опаснее, а не слабее**: у него нет внутреннего ограничителя, а у другого человека — ещё и тревога за чужое мнение.

5. Скука — не скука, а пустота

Вот, пожалуй, самая неочевидная и самая точная характеристика.

Психопат пребывает в состоянии **постоянной скуки**. Не той скуки, когда человек скучает (это «тоска» — смесь дискомфорта и зевка), а состояния отсутствия: пусто, тихо, ничего не происходит, никакого внутреннего сигнала. Мозг, привыкший к постоянной стимуляции — наказанию, выигрышу, страху, азарту, — в покое ощущает не отдых, а пустоту.

Поэтому он всегда занят. Не может сидеть без задачи. Постоянные проекты, авантюры, смена впечатлений, конфликты. В специальных опросниках это зафиксировано отдельным пунктом: **постоянная потребность в новых ощущениях и приключениях**.

Отсюда — «скука как мотив». Человек, которому скучно, ищет стимуляцию. Лучшая стимуляция для психопата — та, что даёт ощущение превосходства. Ставки, авантюры, конфликты, желание «переиграть» другого человека, устойчивый интерес к ситуациям, где нужно что-то добыть, обойти, пересилить.

И отсюда же — объяснение факта, который со стороны выглядит нелогичным: **скучающий психопат идёт в отношения с человеком, который не вызывает отклика**. Не в смысле «некрасивого» — в смысле не вызывающего эмоционального заряда. Он ищет реакцию: сопротивление, восхищение, ужас — что угодно, кроме скуки. Отсюда тяга к «вызовам»: он создаёт ситуации, в которых вынуждает другого что-то делать, сопротивляться, отвечать.

6. Он плохо помнит свои поступки

Психопат слабо помнит свои поступки в человеческом смысле. Не потому что память плохая — она может быть отличной, особенно на людей: он помнит, что кому говорил, когда и с какой целью. Слабо другое: **нет оглядывания назад**. Он не чувствует «как я мог». У человека есть внутренний фильтр, в который он смотрит на свои поступки и от которого слегка отворачивается, чтобы не смотреть в глаза стыду. Здесь этого фильтра нет.

Практически это выглядит так: в разговоре он вдруг «не помнит» неприятный эпизод. Различить реальное отсутствие следа и сознательное отрицание можно по структуре. При настоящем отсутствии он описывает происшествие как чужую историю, иногда с удивлением, не знает деталей, которые «должен» знать, и его версия меняется со временем без попыток склеить. При отрицании он отрицает **точную** версию, но не сам факт, переключает фокус на вашу «неадекватность» и добавляет «может, тебе показалось».

7. Размышлений о себе нет — а красивая версия себя есть

Психопат **умеет** говорить о себе выгодно. Он непрерывно создаёт нарратив: он умнее, он «не такой, как они», он жертва обстоятельств, у него «сложное детство», его «не так поняли». Но это не размышление о себе.

Настоящее размышление звучит неуклюже: «я, видимо, был неправ», «я понимаю, что со мной это неприятно», «я не знаю, почему я так поступаю». Психопатическое звучит гладко: «я не тот, кто о таком думает», «у меня был тяжёлый год», «я не хотел тебя задеть».

Внутренний монолог: несколько формул

Мысль психопата в сжатом виде — не «я хочу сделать плохое», а «что мне это даст и кто за это заплатит». Это не черствость и не цинизм. Цинизм — это разочарованность в добре; у психопата разочарования нет. Это прагматика без моральной надстройки.

- «Люди — это ресурсы. Вопрос только в цене».
- «Если я это делаю, значит, это имеет смысл. Смысл — вот моя единственная мораль».
- «Он сам захотел. Я лишь создал ситуацию».
- «Меня не волнует, что обо мне думают. Меня волнует, чтобы обо мне думали».
- «Правило нужно соблюдать, пока это выгодно. Нет — можно иначе».
- «Мне не нужно его любить. Мне нужно, чтобы он не ушёл».
- «Ненависть — слишком сильное слово. Я просто убрал то, что мне мешало».

Последняя строчка показательна. Психопатический разрыв часто оформляется не как «я хочу тебя уничтожить», а как «я хочу, чтобы тебя не было» — с устранением помехи. Насилие в таких случаях бывает «техническим», без эмоционального накала: не в аффекте, а по решению.

Три вещи, которые видно со стороны

Первое. С психопатичным человеком нельзя договариваться о «хорошем поведении». Договор предполагает, что человек намерен выполнять обещание из чувства долга. У психопата этого чувства нет; удерживает только то, что работает внешне.

Второе. Отсутствие вины — не хитрость, поэтому «разоблачение» в нём не работает: разоблачение рассчитано на стыд, а стыда нет. Действуют только последствия.

Третье. Он предсказуем, если перестать искать в нём человечность. Пока вы ищете в его словах «настоящие», вы имеете дело с туманом. Как только смотрите на поведение — открывается система, в которой всё подчиняется нескольким правилам. Что и делают следующие главы.

ГЛАВА 3. ДВЕНАДЦАТЬ ПРАВИЛ, ПО КОТОРЫМ ОН ЖИВЁТ

«У психопата нет правил» — частая ошибка. Правила есть, и они очень строгие. Просто это не наши правила.

И «у психопата нет эмоций» — тоже ошибка. Эмоции есть, и некоторые из них работают лучше, чем у других людей: удовольствие от власти, азарт, злость, влечение, раздражение от скуки. Нет именно тех, что отвечают за мораль.

Всё остальное держится на двенадцати убеждениях. Они не выбираются в тридцать лет и не формулируются как тезисы — они **усваиваются**, чаще всего в детстве, из среды, где эмоциональная привязанность была либо инструментом, либо наградой за правильное поведение. Взрослый психопат — во многом ребёнок, для которого эмоции так и остались валютой, которой платят за послушание.

1. «Мир — джунгли, а люди — ресурсы»

Базовая аксиома, из которой следует всё остальное. Если мир — джунгли, то нет морали, есть целесообразность. Отношения — не связь, а сделка. Люди — не субъекты, а функции: друг, враг, полезный, бесполезный, послушный, опасный.

Обратите внимание на отличие от цинизма. Циник разочарован в людях и всё равно им верит: «я знаю, что все мерзавцы, но я-то другой». Психопат **не разочарован** — у него изначально нет проекции «хорошего человека внутри, которого обманывают». Мир устроен правильно. Люди ведут себя так, как должны. Когда «хороший» человек отдаёт деньги, потому что пожалел, — это не исключение, это его наивность, за которую он заплатит.

2. «Доверие — слабость»

Доверие для психопата — уязвимость. Открыться перед кем-то — значит показать слабое место. Отсюда:

- он не доверяет полностью никому, и это не паранойя, а трезвая оценка;
- сам никого не допускает «вглубь» — максимум до уровня, полезного для его целей;
- ценит людей, которых **нельзя прочесть**: для него это редкость и повод для уважения;
- инстинктивно ищет тех, кто доверяет легко, — потому что это удобный материал.

Психопат уважает человека, отказавшего ему. Не показывает этого, но в своей внутренней карточке такой человек помечается как «сложный» — знак признания. Демонстративная послушность обесценивает.

3. «Эмоции — слабость и лишняя информация»

Эмоции — это сведения о состоянии другого человека, полезные для прогноза. Источник раздражения. Помеха, которую следует убрать.

Отсюда характерная неспособность выдерживать проявленную эмоцию. Не переживание, а его демонстрацию: слёзы, крик, требовательность. Психопат испытывает не сочувствие, а раздражение от помехи — и выражает его часто в неожиданном виде: шуткой, резкостью, сменой темы, уходом из комнаты. Спокойный, твёрдый, негромкий человек его радует и одновременно настораживает.

4. «Правило нужно соблюдать, пока это выгодно»

Мораль — не кодекс, а привычка. Если привычка мешает выгоде, привычка — ошибка.

Поэтому психопатия часто обнаруживается не в крупных преступлениях, а в мелких: мелкое воровство, «подработка» на кассе, списания, «одолжил» с последующим счётом, манипуляции в мелочах. Не потому, что крупное недоступно, — потому что мелкое безопасно: это полигон, где поведение оттачивается.

В отношениях это значит, что он соблюдает договорённости, пока они работают, и обнуляет их, включая самые торжественные, в тот день, когда его выгода меняется. Не со зла — как «так сложилось»: «у меня была другая ситуация», «ты не знаешь, что было на самом деле».

5. «Хорошие люди — наивные, и это их выбор»

Психопат различает «хорошо» и «выгодно», и в его системе «хорошо» — почти ругательство. Моральности он не завидует: считает её непрактичной.

Отсюда одно из самых мучительных наблюдений для пострадавших: **он искренне не понимает, зачем они переживают.** Не притворяется — не понимает. Из чужого страдания он выводит сведения не о боли, а о несостоятельности: «значит, вы не так сильны, как думали».

6. «Право сильнее закона»

Убеждение, что при наличии силы можно пренебречь правилами, — одно из самых «древних» в его наборе. Часто оно не оформлено как идея, а просто присутствует фоном: «зачем соблюдать, если можно иначе».

У людей с выраженной психопатией эта позиция нередко сочетается с интеллектуальной эрудицией: они читают Ницше, цитируют Макиавелли, имеют убедительные теории о «естественном праве сильного». Интеллектуальная часть у психопата обычно подкупает, и это одно из главных отличий его от «просто грубого» человека: он звучит умнее, чем он есть.

7. «Унижение — это форма близости»

Многие пострадавшие описывают это с трудом: «Он говорил мне гадости, но как будто между близкими людьми». В его картине мира оскорбление — не агрессия, а **привилегия**. Привилегия есть только у «своего». С чужими вежливы.

Это объясняет парадокс, из-за которого такие отношения часто выглядят «нормальными» со стороны: он шутит, дразнит, подкалывает, «травит» — и это подаётся как знак близости. На деле это проверка: можно ли с тобой так? Каждый раз, когда на подколы отвечали улыбкой, подтверждалось: можно.

8. «Если он не чувствует — значит, не важно»

«Мне всё равно» — фраза, которая звучит так часто, что стала почти клише. У психопата за ней стоит вполне определённая конструкция: «важность» здесь не моральная, а практическая — насколько другой человек влияет на его планы.

Следствие, которое описывают одинаково: после серии отношений с таким человеком **теряется ощущение собственной важности**. Не из обиды — из не привычки. Человек, которого годами не считали значимым, начинает не замечать этого в себе.

9. «Мсть — это справедливость»

Психопат не отличает мсть от справедливости. Если ему нанесли ущерб, он «должен» ответить — по принципу зеркала. Иногда ответ избыточен, иногда — точен и холоден.

Следствие: **мсть психопата — проект, а не порыв**. План, способы, сроки. Мстит он прежде всего себе — чтобы доказать, что он главный и что «всё ещё под контролем». Нередко — публично и через посредников, чтобы было больше.

10. «Жертва сама виновата»

Отдельная, крайне характерная конструкция. Виноваты всегда те, кого обидели. «Она сама довела», «он же предупреждал», «я же говорил — не надо было», «не пошла бы туда — всё было бы нормально».

Механика простая: если виноват пострадавший — значит, мир справедлив, а значит, переживать не о чем. Психопат не может жить с мыслью, что сделал зло без последствий: у него нет ни вины, ни совести, и остаётся только механизм вины жертвы. Подробно — в главе 10.

11. «Всё можно купить: деньгами, статусом, страхом, вниманием»

Мир, в котором эмоции не работают, устроен по законам рынка. Отношения — валюта. Помощь — вложение. Извинение — не эмоция, а инструмент репутации.

Эта модель даёт ему преимущество в любой игре, где обе стороны волнуются: он никогда не платит эмоциями и потому выигрывает в переговорах, где остальные переплачивают.

12. «Самый опасный — тот, кого нельзя прочесть»

Парадоксальное, но реальное наблюдение: таких людей он уважает. Не ведутся на обаяние. Спокойны под давлением. Не показывают страха. Не нуждаются в его признании. Умеют молчать.

Сила — не то, что его пугает: с сильным можно разобраться. То, что не поддаётся обработке, — **непредсказуемость**. С человеком, которого нельзя прочесть, стратегии нет, и это заставляет его быть заметно осторожнее.

Как двенадцать соотносятся между собой

Убеждения не существуют по отдельности — они образуют систему, где каждое поддерживает остальные.

«Мир — джунгли» обосновывает «право сильнее закона» и «всё можно купить». «Эмоции — слабость» снимает необходимость «хорошие люди — наивные». «Доверие — слабость» объясняет, почему «жертва сама виновата»: не доверяешь — не подставишься. Отсутствие вины делает возможными «унижение как близость» и «месть как справедливость».

Связка ключевая: **«жертва сама виновата»** — не отдельная злая мысль, а необходимое условие внутренней целостности человека без вины. Тот, у кого вины нет, не может выдержать мысль «я сделал зло и никто не вправе меня за это осудить». Единственный выход, оставляющий его систему согласованной, — перенести вину на пострадавшего.

Именно поэтому невозможно «договориться» с таким человеком о том, чтобы он перестал обвинять жертву. Это не привычка и не позиция. Это элемент конструкции, убирающий из его мира противоречие. Обвинение жертвы для него — не оружие, а необходимость.

Почему его поведение рационально

Если двенадцать убеждений — его система, то его поведение **рационально**. Не оправдано — рационально. Каждый поступок согласуется с его картиной мира и его целями. Именно поэтому не работают аргументы, построенные на «это же неправильно»: неправильность оценивается по чужой шкале, а он пользуется своей.

И именно поэтому его поведение предсказуемо — в рамках его логики. «Просто плохой» человек непредсказуем: у него нет системы, есть настроение. У психопата система есть, и она работает.

Правила описаны. Осталось понять, чего он этими правилами добивается и чего на самом деле хочет. Этому посвящена следующая глава.



ГЛАВА 4. ЧЕГО ОН ХОЧЕТ

Вопрос «чего ты хочешь?» — самый частый в разговоре о психопатах. И самый неправильный.

Потому что ответы — «власть», «деньги», «уничтожить» — по отдельности неверны. Психопат хочет того, что удерживает его в состоянии, которое он переживает как «нормальное»: **ощущения, что он действует, что мир реагирует и что он — главный в происходящем.** Всё остальное — средства.

Скука — главный мотор

Представьте человека, которому **ничего не интересно**. Не «скучный характер», не «лень», а пустота: нет сигнала, нет ощущения, что происходит что-то важное. Так он выглядит не всё время — большую часть времени он как раз очень занят, энергичен, подвижен, даже весёл.

Но в основе — пустота. Мозг, привыкший к постоянной стимуляции, в покое ощущает не отдых, а отсутствие. Отсюда постоянная занятость: проекты, авантюры, смена впечатлений, конфликты. В специальных опросниках это зафиксировано отдельным пунктом — **постоянная потребность в новых ощущениях и приключениях**.

И отсюда — вся его мотивация. Он не выбирает между «добраться до тебя» и «пойти в зал». Он выбирает между тем, что сработает, а сработает почти всё, что связано с **активным воздействием на другого человека**: дразнить, провоцировать, запугивать, влюблять, контролировать, разрушать.

Поэтому он так редко «устаёт» от конфликта. Обычный человек в ссоре выгорает: стресс, усталость, желание, чтобы всё закончилось. Психопат — оживает. Скандал для него — стимуляция. Ссора с «сильным» человеком — игра. Отсюда характерное наблюдение пострадавших: после особенно тяжёлого разговора он выходил бодрым, довольным, почти весёлым, — а расстроена была она. Её раздражение было для него условием, при котором вчерашний день не оказался скучным.

Власть

Ключевой механизм, объясняющий большинство поступков. Психопат **крайне чувствителен к иерархии**: его внутренний датчик статуса работает постоянно и на высоком разрешении.

Он хочет, чтобы его уважали первыми — не потому, что он лучший, а потому что «так правильно». Чтобы к нему приходили за одобрением, а он выдавал его минимально и по капле. Чтобы человек, который сейчас главный, признал его превосходство — хотя бы раз, хотя бы вскользь.

Он тестирует окружающих постоянно, в первые же дни: кто главный, кто принимает решения, кто смеётся последним, кто подстраивается. Ответы записываются.

Смена ролей — самый мучительный для пострадавших сюжет. То возвышает («ты лучше всех, я без тебя не могу»), то низводит («ты со мной не справишься, у тебя не хватит мозгов»). Это не перепады настроения: это **поддержание баланса**, в котором он всегда сверху, а вы всегда должны за это бороться. Ваша главная повседневная работа — удерживать «хорошее» отношение к себе вопреки его систематическому обесцениванию. Он выступает антагонистом, которого при этом нужно постоянно побеждать.

Внимание и признание

Психопату нужно, чтобы его признавали. Часто это выглядит как тщеславие, но это не тщеславие в привычном смысле: не «посмотрите, какой я», а «подтвердите, что я значим, что я умён, что я сильнее вас».

Отсюда:

- **хвастовство достижениями** — с удовольствием рассказывает, как обошёл кого-то, как «развёл» конкурента, как его уважали;
- **демонстративное пренебрежение к тем, кого уважает меньше**, в присутствии тех, кого уважает больше: так публике демонстрируется шкала и место каждого;
- **тайное удовольствие от чужого восхищения**, скрытое за маской скуки;
- зависимость от публичных проявлений — лайки, комментарии, аудитория, отзывы.

В отличие от большинства людей, его самопрезентация требует подтверждения извне, и без него ощущается пустой.

Уязвимость, о которой никто не думает

Многие психопатичные люди годами строят из себя «жёсткого», «непрошибаемого», «того, кого не берут» — и при этом оказываются внутренне крайне уязвимыми. Но уязвимость здесь не эмоциональная, а **в самооценке**: она не выдерживает малейшей проверки.

Самый болезненный сценарий — «всё это выдумка, ты никто». Отсюда ярость при разоблачении, невозможность отпустить «украденную» самооценку, бесконечные попытки доказать, что ты лучше всех. И отсюда же мстительность: упасть самому нельзя, значит, надо, чтобы упал тот, кто увидел.

Здесь важно для понимания: **психопат не умеет проигрывать**. Его самооценка построена на превосходстве, а не на более глубокой опоре. Когда он оказывается «не лучше» — в глазах партнёра, коллеги, ребёнка, — у него нет внутреннего ресурса это пережить. Он либо взрывается, либо замирает и уходит, либо мстит.

Деньги и контроль

Деньги для психопата — не «богатство само по себе», а четыре разные вещи:

- **свобода манёвра:** деньги дают независимость от людей, а зависимость от людей для него непереносима;
- **инструмент власти:** возможность оплачивать услуги, покупать лояльность, финансировать зависимости, удерживать рядом тех, кому некуда идти;
- **мера статуса:** прямое доказательство превосходства;
- **форма выживания:** в мире, где эмоции не работают, деньги работают всегда.

Поэтому в отношениях деньги почти всегда становятся зоной борьбы. Пока он обеспечивает — есть зависимость. Как только обеспечение прекращается — включается угроза. И наоборот: появление у другого собственного дохода, не зависящего от него, для психопата — не только приятная новость, а изменение баланса власти.

Секс и доступ

Тема сложная, и качественных данных о ней относительно мало. В части случаев у людей с психопатичными чертами описана повышенная импульсивность и потребность в новизне. В части — секс используется как **инструмент власти**: как награда, как наказание, как способ удержать человека в состоянии неопределённости, как доказательство «обладания». В части — влечение вполне обычное, и человек в постели бывает внимательным и умелым, потому что умеет считывать сигналы.

Что важно: **внешняя «нормальность» в этой сфере ничего не доказывает**. Один и тот же человек бывает ласковым, компетентным, даже нежным — и в других обстоятельствах использует секс исключительно как рычаг. Всё зависит от контекста и от того, какую функцию в данный момент выполняет тело в его системе.

Характерная для пострадавших деталь: иногда в постели он груб — и это тоже не «настоящий он», а другой инструмент. Настоящего в этом смысле просто нет: там, где речь идёт о чувствах к человеку, у него чувств почти нет.

Месть как отдельный проект

В отношениях с психопатичным человеком нередко появляется **фаза мести**. Она начинается не с ошибки партнёра, а с его поражения: вы ушли, узнали что-то, перестали подчиняться, стали «не такой».

Психопатическая месть — не порыв, а проект: план, способы, сроки. Мстит он прежде всего себе — чтобы доказать, что он главный и что «всё ещё под контролем». Часто — публично и через посредников, чтобы было больнее.

Отсюда деталь, важная для хронологии: **месть всегда имеет фазу подготовки**. Она не возникает одномоментно после ссоры. Она зреет неделями, а то и месяцами, и к моменту, когда пострадавший почувствовал первые признаки неладного, чаще всего уже был произведён какой-то шаг.

Чего он не хочет

Об этом говорят и пишут значительно реже, а между тем это часть картины.

- **Он не хочет быть «обычным».** Рутинная, обязательная, медленная жизнь — его пугает. Он не выбирает «плохую жизнь»; он не выбирает никакую.

- **Он не хочет, чтобы его жалели.** Жалость — взгляд сверху вниз. Предпочтительнее ненависть: ненависть хотя бы признаёт силу.

- **Он не хочет быть «больным» в глазах окружающих.** Человек, впервые столкнувшийся с угрозой разоблачения, может вести себя совершенно иначе — не хуже, а **осторожнее**: внимательнее к словам, сдержаннее, предсказуемее. Это не исправление, это смена режима.

- **Он не хочет одиночества** — вопреки распространённому мифу о «хладнокровных одиночках». Ему нужно, чтобы рядом был кто-то, на кого можно влиять. Многие из них всю жизнь живут в связях, просто меняют партнёров, как меняют адреса.

Несколько «он» в одном человеке

Простой приём, многое проясняющий: посмотрите на последние три крупных решения, которые человек принимал, — не ваши, а его. Кто он там был? Отцом, мужем, руководителем, хулиганом, «не таким как все»?

Часто обнаруживается, что у психопатичного человека несколько несовместимых «я», и в каждой роли — своя логика. Домашний тиран, на работе — обаяние, в кругу друзей — «свой парень», среди тех, кем хочет впечатлить — интеллектual. Это не маски, в которые надевают костюмы: это разные личности, у каждой из которых свой проект.

И следствие: **тот, с кем вы разговариваете, — не тот, кто рядом с вами в трудную минуту.** Переключения мгновенные и незаметные для окружающих.

Если свести к одной фразе: **психопат хочет оставаться главным в картине, где он — главный, и ему должно быть интересно.** Всё остальное — средства: деньги, секс, дети, работа, страх, обожание.

Живые люди — часть декорации, часть инструмента, иногда часть «имущества». Всё, что не работает, — скучно и не нужно. Всё, что работает, — используется.

Но одно желание картину не завершает. Чтобы знать, чего ожидать в самые трудные минуты, нужно понять, что он чувствует, когда страдаете вы. Об этом — следующая глава.

ГЛАВА 5. ЧТО ОН ЧУВСТВУЕТ, КОГДА ВЫ СТРАДАЕТЕ

Вот что нужно понять прежде всего: **он не монстр.**

Когда про психопатию пишут, часто рисуют ходячий холод: машину без чувств. Это неправда, и вредно — от этого образа у окружающих формируется ощущение, что перед ними робот, а значит, что разбить его невозможно и что виноваты сами они, раз не выдержали.

Правда сложнее. **Он чувствует. По-своему, но чувствует.** И когда он причиняет боль, в его теле что-то происходит — просто это «что-то» не похоже ни на что из того, что мы обычно себе представляем.

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.