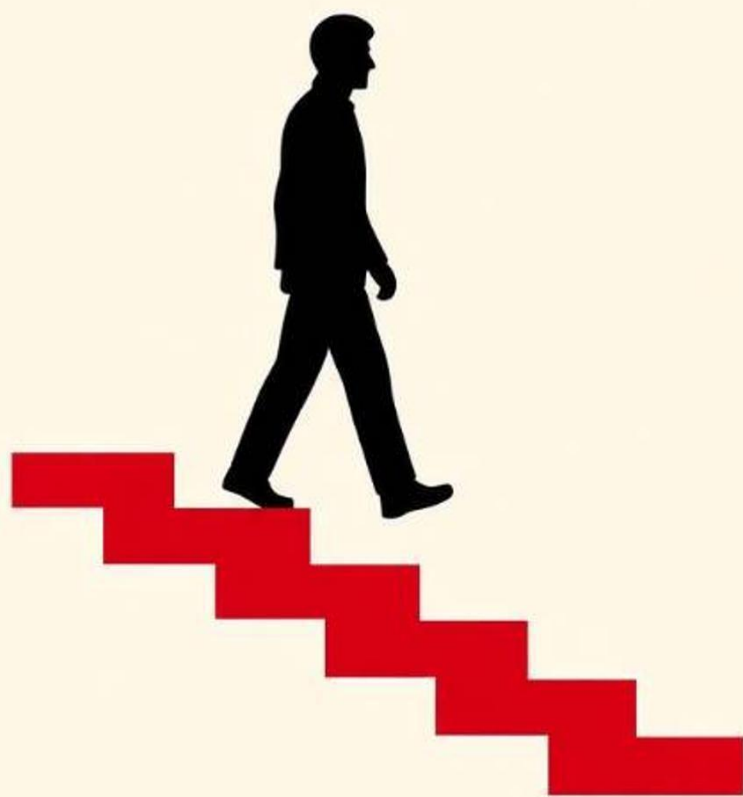


Андрей Анучин

Психология разрушающего поведения



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

Андрей Анучин

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

«Автор»

2026

Анучин А. А.

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

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

Содержание

Введение	5
Глава 1. Феномен разрушения. Взгляд культуры и литературы	7
Глава 2. Портрет разрушителя	9
2.1. Феномен апсии	10
2.2. Отличие «чёрного человека» от человека, который ошибся и раскаивается.	11
2.3. Разрушители и повседневность	12
2.4. Психологические характеристики «чёрного человека»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Андрей Анучин

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

Введение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

И мне стало интересно, почему люди играют на проигрыш.

Мне захотелось понять, что происходит с психикой человека, когда радость собственного созидания и победы замещается удовольствием от чужого поражения, и где пролегает граница между разовой эмоциональной местью – как в моём случае – и опасным духовным недугом, из-за которого человек медленно и постепенно становится разрушителем чужих и своей жизни.

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

На страницах книги мы подробно разберём:

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

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

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

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

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

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

Глава 1. Феномен разрушения. Взгляд культуры и литературы

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

Юкио Мисима в романе «Золотой храм» берёт другой пожар. 2 июля 1950 года послушник Хаяси Ёкэн сжёг Золотой павильон в Киото. На допросе Хаяси сказал, что завидовал красоте храма при своей бедности и заикании и злился на праздных людей, которые приходят смотреть на красивое место. Хаяси хотел сгореть вместе с храмом, потом сбежал и пытался убить себя. Мисима в заметках назвал тему романа ревностью к красоте и ревностью к абсолютному. Герой романа не может жить рядом с красотой, которой не в силах обладать: образ храма гасит любой живой поступок героя, и герой убирает сам образец. После огня герой думает, что хочет жить, как человек, который кончил работу и закурил.

Эрих Фромм описал феномен человеческой деструктивности в книге "Анатомия человеческой деструктивности". Фромм рассматривает человека как уникальное биологическое существо, чьё поведение почти не определяется врождёнными инстинктами. Зато человек обладает развитым разумом и самосознанием. Человек вырван из естественной гармонии с природой, из-за чего само существование становится для него проблемой. Чтобы справиться с ней и найти своё место в мире, человек формирует характер — свою вторую натуру, из которой и произрастают его главные страсти, как созидательные, так и разрушительные.

Фромм спорит с двумя крайностями: инстинктивизмом Зигмунда Фрейда и Конрада Лоренца, который объясняет жестокость врождёнными генами или биологическим инстинктом смерти, и бихевиоризмом Берреса Скиннера, который считает человека пассивной марионеткой, полностью сформированной внешними стимулами и социальной дрессировкой.

Эрих Фромм разделяет все проявления человеческой агрессии на две принципиальные категории — доброкачественную и злокачественную. Доброкачественная (оборонительная) агрессия является биологически адаптивной реакцией человека и животных на угрозу витальным интересам; она заложена филогенетически и затухает сразу после устранения опасности. К отдельной категории псевдоагрессии Фромм относит действия, наносящие ущерб без злого умысла: непреднамеренную агрессию, игровую агрессию и агрессию как наступательное самоутверждение. Злокачественная же агрессия — это специфически человеческая, биологически неадаптивная деструктивность и жестокость, которая не имеет филогенетической программы и не служит целям физиологического выживания.

Разницу между двумя видами агрессии легко заметить в обычной детской ссоре. Разговор матери с сыном может звучать так:

- Ты зачем толкнул Витю?
- Он у меня машинку отнимал!
- Хорошо. А потом, когда он её уже отдал, зачем ты толкнул его ещё раз?
- Чтобы знал.

Первый раз мальчик толкнул брата, защищая свою игрушку, и защита закончилась вместе с угрозой. Второй толчок уже ничего не защищал: мальчику хотелось, чтобы брату стало больно.

Злокачественная деструктивность проявляется в двух формах — спонтанной и характерологической. Спонтанные (преходящие) формы активизируются при крайних обстоятельствах; к ним относятся деструктивность отместки (жажда мести за причинённое зло), экстагическая деструктивность (попытка вырваться из тоски через погружение в транс и разрушительное буйство) и поклонение идола разрушения. Характерологическая деструктивность укоренена в самой структуре личности как «вторая натура». Её главными проявлениями выступают садизм — страсть к обладанию абсолютной властью над другим живым существом — и некрофилия, определяемая как страстное влечение ко всему мёртвому, гнилому, механическому и стремление превращать живое в неживую материю. Также к характерологическим проявлениям примыкают анально-накопительский авторитарный характер и деструктивность, порождаемая хронической некомпенсированной скукой.

Понятие экзистенциальной жестокости раскрывает истоки человеческой деструктивности, показывая, что деструктивность служит ответом на специфические потребности человеческого существования. В процессе эволюции у человека ослабла врождённая инстинктивная программа, но развились разум и самосознание, которые вырвали его из естественной гармонии с природой и поставили перед осознанием собственной конечности, одиночества и бессилия. Этот экзистенциальный конфликт порождает фундаментальную потребность быть активным субъектом и утверждать своё «Я» через действие и воздействие на окружающий мир.

У человека существует главная альтернатива удовлетворения этой потребности: биофильный путь созидания, любви и продуктивного творчества либо деструктивный путь. Когда естественные пути развития и самореализации оказываются заблокированы, а переживание собственного бессилия становится невыносимым, человек выбирает разрушение как самый лёгкий и доступный способ оказать влияние на реальность. Разрушая, ломая или причиняя боль, человек превращает своё витальное бессилие в иллюзию всемогущества. Таким образом, экзистенциальная жестокость выступает трагической компенсацией «непрожитой жизни», при которой человеческая активность в поисках смысла бытия обращается против самой жизни.

Ребёнок, у которого не получается построить своё, иногда ломает чужое. Вечерний разговор матери с сыном может звучать так:

- Зачем ты сломал Машину башню? Она её весь вечер строила.
- А чего она хвастается?
- Давай построим твою вместе, я помогу.
- Не хочу. У меня такая всё равно не получается.

Мальчик не может пережить собственное бессилие и превращает его в маленькое разрушение. Сломанная башня сестры на минуту даёт ему то чувство силы и уверенности, которого не дала собственная постройка.

Природа жестокости связана ли с инстинктом или это черта характера? Фромм объясняет стремление ломать и уничтожать особенностью человеческого характера. У животных агрессия включается только для защиты от опасности и сразу гаснет, когда угроза исчезает. Человек же — единственное живое существо, способное мучить и убивать ради самого процесса или ради ощущения власти. У нас нет строгой программы инстинктов, как у зверей, зато есть разум и самосознание, из-за которых мы остро ощущаем одиночество и оторванность от природы. Чтобы справиться с этой растерянностью и найти своё место в мире, человек формирует характер — свою «вторую натуру». И если этот характер складывается неудачно, стремление к разрушению становится главным способом человека взаимодействовать с миром.

Глава 2. Портрет разрушителя

2.1. Феномен апсии

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3. Разрушители и повседневность

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

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

2.4. Психологические характеристики «чёрного человека»

Реактивность как снятие с себя ответственности

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

«Меня так научили».

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

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

Эта логика блокирует совесть и стыд ещё до того, как они успевают появиться. Любую подлость, ложь или пресмыкательство перед сильным он оправдывает тем, что его вынудили или что он просто исполнял приказ. В собственных глазах он остаётся невинной жертвой. Виноватыми вокруг всегда оказываются другие.

Разговор матери со взрослой дочерью может звучать так:

— Зачем ты наговорила бабушке гадостей?

— А что она ко мне лезет со своими советами? Сама виновата.

— Она просто спросила, как у тебя дела на новой работе.

— Значит, не так спросила. Меня довели.

Дочь даже не задумывается о том, что бабушке было обидно. Виноватой дочь считает бабушку, которая её «довела».

Цинизм

«Все добрые только до первой выгоды».

«Разве он мог подарить тебе цветы просто так!? Ищи, что ему от тебя надо».

«Святых нет, просто некоторые лучше прячутся».

Цинизм играет роль ключевого катализатора и «кровотворной системы» в процессе оправдания подлостей. Когда у человека разрушается или затихает внутренний нравственный компас, его умственный и эстетический аппарат продолжает работать, только в другом направлении. Цинизм превращает восприятие мира в холодный, лишённый эмоций и душевного тепла учётный механизм, для которого чужие ценности, любовь, искренность или творчество становятся лишь наивными иллюзиями или удобными мишенями.

С помощью циничного взгляда человек обесценивает любые проявления чужой гармонии, порядка и чистоты. Чужая бескорыстная радость в его глазах превращается в глупость, искренняя вера — в фанатизм или наивность, а глубокие чувства — в сентиментальный мусор. Это обесценивание необходимо для того, чтобы снять любые этические барьеры перед разрушением: если всё вокруг фальшиво, глупо или никчёмно, то ломать и уничтожать это можно и даже «справедливо».

Более того, цинизм превращает эстетическое чувство в точный прибор для поиска уязвимостей. У тонко чувствующего, но бессовестного человека развивается идеальный «локатор» чужого счастья и успеха. С ювелирной точностью циник способен нащупать то самое чувстви-

тельное «сердце» в чужих делах, отношениях или планах — то, чем другой человек больше всего дорожит, — чтобы направить именно туда удары лжи, сплетен или прямого вредительства.

Таким образом, цинизм делает процесс облагораживания зла изысканным и привлекательным для самого разрушителя. Разрушитель начинает испытывать кайф от собственного «превосходства» над «наивными» окружающими, видя в своём умении растоптать чужую радость проявление высшей зоркости и острого ума. Циничный ум окончательно отсекает путь к сочувствию, превращая человека в холодного и расчётливого вредителя.

Логика самооправдания

«Я защищался».

«Так было надо».

«Я сказал правду».

«Я навёл порядок».

Человек способен оправдать любой свой поступок. Оправдать значит самому себе объяснить, почему это было правильно. Ему важно поступать правильно и думать о себе хорошо. Поэтому подлость тут же получает объяснение, в котором он по-прежнему хороший.

Объяснение он собирает для себя. Пока такая фраза стоит, в его картине есть только правильный поступок. Совести не к чему приложить: плохого он за собой не видит. Поэтому и думать о себе он продолжает хорошо. Человек рядом видит в поступке пакость, а сам автор поступка уверен, что поступил как должно.

Вечерний разговор супругов может звучать так:

— Зачем ты рассказал моей маме, что я потратила премию на курсы?

— Я сказал правду. Пусть знает, куда уходят деньги.

— Я же просила тебя не говорить.

— Так было надо. Кто-то в этой семье должен говорить правду.

Жена видит в поступке мужа предательство. Сам муж видит в нём честность и заботу о семье, поэтому стыдиться ему, по его мнению, нечего.

Вера в свою исключительность и своё предназначение

«Я родилась не в той семье».

«Я просто выше всех этих семейных разборок».

«Меня здесь никто не понимает, я из другого теста».

«Мне суждено большее, чем варить вам борщи».

Такой человек искренне уверен, что прав и невинен, и думает так о себе даже в ту минуту, когда никого рядом нет. Поэтому чужая боль не заставляет его усомниться в своей правоте. Если он хороший, то поступок, который из этого вышел, тоже хороший.

Отдельно от правоты у него есть вера в высшую благую миссию. Ему мало быть невинным: он считает себя призванным к большему, чем те, кто рядом. Поэтому свою холодность, обиду или презрение он объясняет предназначением. Женщина говорит «я родилась не в той семье» как приговор тем, кто рядом: они простые, случайные, не её уровня, она среди них по ошибке рождения. Виноватой она считает семью, которая ей не подошла.

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.