

Альбина Сабиева

A man in a grey suit stands with his hands clasped in front of him. He is surrounded by various glowing blue icons representing business and psychology, such as bar charts, line graphs, a question mark, a target, a telephone, a parking 'P' sign, a house, and a clock. In the background, the silhouettes of several other people in business attire are visible.

Психология мест

18+

Альбина Сабиева

Психология мести

«Автор»

2026

Сабиева А.

Психология мести / А. Сабиева — «Автор», 2026

Эта книга — исчерпывающее руководство по психологии мести. Мы исследуем этот темный импульс не с точки зрения морали или права, а как мощный психологический феномен. В двадцати пяти емких главах мы разберем анатомию обиды, когнитивные ловушки мстительного ума, нарциссическую уязвимость, бессознательные фантазии о возмездии и, что наиболее важно, конкретные практические техники работы с местью. Вы узнаете, как трансформировать ярость разрушения в энергию личного триумфа и освободиться от власти тех, кто причинил вам боль.

© Сабиева А., 2026

© Автор, 2026

Альбина Сабиева

Психология мести

Психология мести

Темная страсть, разрушительные сценарии и путь к освобождению

Введение. Архитектура темного импульса

Мсть — один из самых древних, архаичных и глубоких аффектов человеческой психики. На протяжении тысячелетий кровная мсть лежала в основе племенных законов, а литература и мифология от «Илиады» до «Графа Монте-Кристо» возводили возмездие в ранг великого искусства, сакрального долга и высшей справедливости.

В современной культуре мсть часто табуирована. Нас учат прощать, отпускать обиды и «быть выше этого». Однако психоанализ и глубинная психология утверждают обратное: подавленная, вытесненная мсть не исчезает бесследно. Она превращается в хроническую психосоматическую боль, разъедает личность изнутри через аутоагрессию, отравляет новые отношения и заставляет человека десятилетиями жить в прошлом, привязанном к своему обидчику невидимыми, но прочными цепями.

Часть I. Анатомия обиды и рождение замысла

Глава 1. Алхимия боли: как обида трансформируется в жажду возмездия

Обида — это не просто эмоция. Это сложный аффективно-когнитивный комплекс, возникающий в точке столкновения наших завышенных ожиданий с жестокой реальностью чужого равнодушия или предательства. Когда человек сталкивается с несправедливостью, унижением или отвержением, его психика переживает микротравму, сопровождающуюся резким падением самоуважения и выбросом кортизола.

Однако боль сама по себе пассивна. Жажда мести рождается в момент, когда психика отказывается принимать факт поражения. Включается древний защитный механизм: чтобы не захлебнуться от бессилия и унижения, мозг перенаправляет острую боль вовне, трансформируя ее в праведный гнев. Обидчик наделяется демоническими чертами, а сам пострадавший примеряет роль судьи и палача.

Мсть обещает принести психике временное облегчение. Фантазия о возмездии возвращает человеку утраченное ощущение контроля: «Он сделал мне больно, но я заставляю его заплатить, я покажу ему, с кем он связался». В этот момент мсть выступает как костыль для раненого нарциссизма, создавая иллюзию восстановления справедливости, хотя на деле человек лишь запускает маховик нового разрушения.

Пример и кейс: Алексей, тридцать восемь лет, столкнулся с тем, что бизнес-партнер вытеснил его из совместной компании, оставив без акций и денег. Первые недели Алексей находился в состоянии глубокого шока и оцепенения. Но вскоре на смену оцепенению пришла жгучая, навязчивая жажда мести. Он перестал спать, ночами разрабатывая планы разорения бывшего партнера, собирая компромат и выстраивая стратегии судебного преследования. Его боль нашла объект приложения — теперь он жил не горечью утраты, а предвкушением расплаты, что временно давало ему прилив энергии, но полностью парализовало его собственную жизнь и новые проекты.

Глава 2. Нарциссическая травма и ущемленное эго: почему мы не можем простить

Почему одни люди переживают предательство, делают выводы и идут дальше, а другие застревают в многолетних фантазиях о мести? Ответ кроется в структуре личности и силе нарциссической травмы.

Для здоровой, устойчивой личности поступок обидчика — это тяжелый удар, но не уничтожение ее базовой ценности. Здоровый человек думает: «Он поступил подло, он негодяй, мне больно, но я по-прежнему ценен». Для уязвимого, нарциссически травмированного эго ситуация выглядит совершенно иначе. Удар по границам или статусу воспринимается не как внешнее событие, а как экзистенциальная угроза самому существованию: «Если он меня унизил, значит, я ничтожество».

Жажда мести в данном случае — это отчаянная попытка залатать пробоину в самооценке. Мечь становится единственным способом восстановить нарциссический баланс: «Я докажу ему и всему миру, что я сильнее, выше, богаче и значительнее». Простить в этой системе координат означает признать свое поражение, чего хрупкое эго вынести не может. Прощение приравнивается к смерти, а мечь — к воскрешению.

Пример и кейс: Ольга развелась с мужем, который ушел к другой женщине, оставив ее с ребенком. Но ее боль питалась не столько потерей чувств к мужу, сколько тем фактом, что муж предпочел ей «простушку без образования». Нарциссическое эго Ольги было растоптано. Она потратила три года и все алименты на то, чтобы сделать пластические операции, открыть успешный бизнес и демонстративно появиться в тех же кругах, чтобы бывший муж «кусал локти и понял, кого он потерял». Ее мечь приняла форму социального и финансового реванша, продиктованного глубоким ущемленным эго, которое требовало внешнего подтверждения собственной исключительности.

Глава 3. Фантазматический театр: почему мы смакуем мечь в мыслях годами

Человеческий мозг устроен так, что воображаемое действие дает нам почти такое же нейробиологическое подкрепление, как и реальное. Когда обиженный человек часами прокручивает в голове сцены своего триумфа и унижения обидчика, он строит внутренний фантазматический театр.

В этих фантазиях мститель всегда идеален, остроумен, холоден и непобедим, а обидчик повержен, молит о пощаде или испытывает адские муки раскаяния. Этот мысленный сериал выполняет важнейшую психотерапевтическую функцию ауторегуляции: он позволяет разрядить накопившуюся агрессию, не совершая реальных разрушительных действий, которые могли бы привести к тюрьме или социальному ostracismu.

Однако у этого театра есть темная сторона — застревание. Фантазия о мести становится наркотиком. Заменяя реальные действия по восстановлению своей жизни бесконечным ментальным пережевыванием обиды, человек подменяет внешнюю адаптацию внутренним суррогатом силы. Он живет в иллюзорном будущем возмездия, напрочь упуская настоящее.

Пример и кейс: Виктор десять лет носил в себе обиду на университетского профессора, который несправедливо завалил его на экзамене, сломав академическую карьеру. Каждое утро, просыпаясь, Виктор мысленно произносил обличительные речи в адрес профессора, представляя, как придет на научную конференцию и публично разоблачит его некомпетентность. Когда Виктор действительно случайно встретил постаревшего профессора на улице, тот его даже не узнал. Весь этот десятилетний «театр мести» существовал исключительно в голове Виктора, пожирая его ментальную энергию, в то время как профессор спокойно жил своей жизнью.

Глава 4. Мечь как неудачная попытка завершить гештальт: психоаналитический взгляд

С точки зрения гештальт-терапии, незавершенное действие стремится к завершению. Обида, измена, оскорбление — это прерванный контакт, в котором человек был насильственно

поставлен в позицию жертвы. Энергия, мобилизованная на защиту, осталась заблокированной в теле и психике.

Мсть в этой парадигме выглядит как отчаянная, но искаженная попытка завершить гештальт: «Я вернусь туда, где меня уничтожили, и на сей раз я буду сверху». Мститель пытается переписать финал болезненной истории, поменяв местами роли палача и жертвы.

Но психоаналитическая ловушка заключается в том, что мсть никогда не завершает гештальт по-настоящему. Она лишь открывает новый цикл насилия. Вместо того чтобы прожить горечь утраты и отпустить прошлое, мститель привязывает себя к обидчику пуповиной ненависти. Завершение гештальта происходит не через разрушение другого, а через интеграцию опыта и возвращение энергии в собственное развитие.

Пример и кейс: Марина развелась с мужем-тираном, но продолжала преследовать его звонками, жалобами в полицию и попытками испортить его новый брак. На сеансе у психотерапевта она осознала, что ее мсть была попыткой заставить бывшего мужа признать свою вину и сказать: «Прости, я был неправ». Она пыталась получить закрытие гештальта от человека, который был принципиально неспособен на эмпатию. Поняв это, Марина перестала бороться за признание своей правоты у того, кто ее предал, и завершила гештальт самостоятельно, написав ему прощальное письмо и сжегши его.

Глава 5. Перенос агрессии: когда мстят одному, а ненавидят другого

Закон психологического смещения гласит: подавленная агрессия всегда ищет выход и часто падает на того, кто слабее, безопаснее или просто подвернулся под руку. В динамике мести этот механизм проявляется особенно ярко.

Человек, получивший глубокую травму от фигуры, обладающей властью (родителя, начальника, государства), часто не имеет возможности отомстить обидчику из-за страха неминуемой расплаты. Эта ярость капсулируется и переносится на заместительные объекты — подчиненных, случайных прохожих, партнеров по браку или собственных детей.

Мсть по переносу — это слепая и разрушительная сила. Мужчина, униженный жестким шефом на работе, приходит домой и срывает злость на жене и собаке. Он мстит миру за свою безнаказанную слабость, но истинный обидчик при этом остается недостижимым.

Пример и кейс: Илья в детстве подвергался жестоким насмешкам и буллингу со стороны старшего брата, но родители всегда вставали на сторону брата, обвиняя Илью. Во взрослой жизни Илья стал успешным судьей. Профессионалы отмечали его невероятную, почти садистическую непреклонность по отношению к молодым подсудимым, совершившим мелкие правонарушения. Илья выносил максимально суровые приговоры, искренне веря, что «восстанавливает справедливость». На глубоком психологическом уровне он всю жизнь мстил своему старшему брату и слепым родителям через судебную систему, карая беззащитных нарушителей за собственное детское бессилие.

Часть II. Темные грани и скрытые формы возмездия

Глава 6. Пассивно-агрессивная мсть: саботаж, игнорирование и скрытые удары

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.