

Вступ

Пригода

Стосунки з психопатом є, без сумніву, великою пригодою. Вони відкриють вам очі на людську природу, проблеми суспільства та, імовірно, на найважливішу річ — вашу власну душу. Ця подорож крізь темряву ввергне вас у напади депресії, люті та самотності, виявить вразливі місця, що приховує ваша підсвідомість, залишивши вас у стані томливої спустошеності, яка супроводжуватиме кожен ваш подих.

Але, зрештою, ця подорож зцілить вас.

Ви станете сильнішими, ніж колись могли собі уявити. Ви зрозумієте, ким є насправді. І, врешті-решт, ви будете раді тому, що все сталося саме так.

Мені не вірять, коли я кажу цю останню фразу. Принаймні вірять не одразу. Та я обіцяю вам, що ця пригода варта всього. Після неї ваше життя вже ніколи не буде таким, як раніше.

Отже, що являє собою психопат? А нарцис? Соціопат? Це маніпулятори, геть позбавлені співчуття, вони навмисно завдають болю людям, не страждаючи при цьому через докори сумління або почуття відповідальності. І, попри деякі відмінності між

представниками цих психічних відхилень, етапи розвитку особистих стосунків із ними однакові, як робота чітко налагодженого годинникового механізму: ідеалізація, знецінення, відбракування.

Потрапивши в цей цикл багато років тому, я вперше замислився про те, що більше ніколи не зможу бути щасливим. Закохавшись, я непомітно знищив відчуття власної особистості. Замість перебувати в стані радості та довіри, я змінився до невпізнання, заплутавшись у почуттях незахищеності, занепокоєння та невпевненості в собі.

Але зараз моє життя знову сповнене веселощів: я запросто можу розгулювати в купальному костюмі пляжем і насолоджуватися піцою. І це завдяки щасливому дню, коли я ввів у пошуковик *Google* слово «психопатія». Воно звело мене з друзями, які врятували моє життя, та згодом надихнуло нас створити невеличке онлайн-товариство, до котрого щомісяця долучаються мільйони людей, які зіткнулися з подібними проблемами.

Ми спостерігаємо, як щодня на сайт *PsychopathFree.com* заходять нові люди. Усі вони мають нібито безнадійну, усім добре знайому історію: вони почуваються загубленими та зламаними й хочуть знати, чи зможуть іще коли-небудь бути щасливими.

Та за рік таку нещасну людину вже неможливо знайти.

Його або її місце посідає прекрасний незнайомець (незнайомка) з гордо піднятою головою, що вже сам допомагає людям виходити з темряви. Незнайомець, який пишається своїми найкращими якостями: емпатією (співчуттям) і добротою. Незнайомець, котрий може розповісти про самоповагу та особисті кордони. Незнайомець, що практикує самоаналіз, аби боротися з власними демонами.

Отже, що сталося протягом цього року?

Сталося дуже багато хорошого. Так багато, що я мусив написати про це книжку. Я можу бути упередженим, та так і є, але,

гадаю, *PsychopathFree.com* надає одну з найкращих систем морального зцілення. Ми віримо в просвіту, відкритий діалог, підвищення самооцінки та самопізнання. Нас підтримує унікальна база користувачів, що неповторним досвідом та непохитними цінностями надихає на щирю дружбу.

Так, саме дружбу. Весь цей шлях є дуже особистим та водночас навдивовижу загальнолюдським. Хоч би що було: бурхливий роман, колега-склочник, схильний до насильства член родини, руйнівний любовний зв'язок — стосунки з психопатом завжди будуються однаково. Вам здається, що втрачаєте розум. Ви відчуваєтеся нікчемними та розгубленими. Ви байдужієте до того, що колись тішило.

Я не можу виправити нездорові стосунки (оскільки токсичні люди не здатні змінюватися), проте можу допомогти вам розпочати все знову. І я обіцяю, що ви знову зможете радіти. Ви навчитеся довіряти власній інтуїції. Ви будете йти життям, наділені мудрим досвідом людини, що поборолала недугу, та трепетним подивом мрійника.

Але спочатку ви маєте забути все, що, як вважаєте, знаєте про людей. Для того щоб зрозуміти психопата, треба звільнитися від основних емоційних інстинктів. Пам'ятайте, що психопати полюють на великодушних людей. Вони паразитують на потребі бути коханими. Вони маніпулюють і спекулюють співчуттям.

Здавніх-давен психопати ведуть психологічну війну проти інших людей, принижуючи та осоромлюючи своїх добрих жертв, які нічого не підозрюють і ніколи не хотіли цієї війни (ба навіть не знали про неї, поки вона не завершилась!).

Це має змінитися.

Тож помахайте на прощання любовним трикутникам, потаємним листам, невпевненості в собі та надуманим тривогам. Ви більше ніколи не будете безнадійно очікувати на повідомлення

від коханої людини. Ви більше ніколи не будете стримувати потяги власної душі через страх втратити «ідеальні» стосунки. Більше ніхто ніколи не зможе перервати ваших глибоких роздумів над тим, що дійсно потребує невідкладного детального розглядання. Ви більше не заручник маніпулятивних ігор психопата. Ви вільні.

Настав час розпочати пригоду.

*З любов'ю
Джексон*