

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Х86

Claudia Hochbrunn  
EIN ARSCHLOCH KOMMT SELTEN ALLEIN  
Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH,  
Reinbek bei Hamburg, Germany

**Хохбрун, Клавдия.**

X86 М\*\*ак не ходит в одиночку / Клавдия Хохбрун ; [пер. с нем. А. Бутреновой]. — Москва : Эксмо, 2018. — 304 с. — (Girl Power. Книги для дерзких девушек).

ISBN 978-5-04-097634-8

Мы работаем с ними бок о бок. Сидим рядом в вагоне метро. Живем под одной крышей. И, о боже, порой видим их в зеркале! Клавдия Хохбрун, психиатр с многолетним стажем, называет этих людей мудаками, но, по сути, речь идет о 9 типах трудных характеров. В той или иной степени их черты присутствуют в каждом человеке. Именно поэтому эта книга так полезна. Она учит понимать, принимать и блокировать неприятные аспекты личности окружающих.

Несмотря на легкий стиль, сдобренный немецким юмором, все рекомендации автора основаны на исследованиях в области психиатрии. Недаром Клавдия Хохбрун более 20 лет проработала в судебно-психиатрической системе, имея дело с особо опасными преступниками.

Эта книга научит вас:

- подмечать деструктивные черты характера у окружающих и блокировать их;
- понимать настоящие причины разногласий с коллегами, руководителем или близкими людьми;
- эффективными стратегиям общения с трудными людьми;
- держать под контролем собственных тараканов;
- радоваться жизни.

**УДК 159.9  
ББК 88.37**

**ISBN 978-5-04-097634-8**

© Бутренова А., перевод  
на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

GIRL POWER. КНИГИ ДЛЯ ДЕРЗКИХ ДЕВУШЕК

**Клавдия Хохбрун**

**М\*\*АК НЕ ХОДИТ В ОДИНОЧКУ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Л. Романова*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
cornflowerpower / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-дукен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 09.08.2018. Формат 60x84<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,73.

Тираж экз. Заказ



EKSMO.RU  
новинки издательства



ISBN 978-5-04-097634-8



В электронной версии книги отсутствует вся информация  
Купите по [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
самостоятельно скачать



## **Благодаря этой книге вы узнаете:**

- ⚡ Какие основные 9 типов трудных характеров делают людей мудаками
- ⚡ Под влиянием каких событий формируются эти типы
- ⚡ Как вести себя с каждым из видов мудаков
- ⚡ Черты каких из этих типов присутствуют в вашем характере
- ⚡ Что происходит, если встречаются друг с другом представители разных типов мудаков
- ⚡ Какие из типов наиболее совместимы друг с другом, а каким лучше не вступать в контакт
- ⚡ Лучшие стратегии общения с каждым из перечисленных типов

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ИСТОКИ И ТИПОЛОГИЯ МУДАЧЕСТВА . . . 13**

**Глава 1.** Кверулянт, или Сутяжно-параноидальный тип личности . . . . . 19

**Глава 2.** Одиночка, или Шизоидный тип личности. . . . . 31

**Глава 3.** Мегамудак, или Диссоциальный тип личности . . . . . 41

**Глава 4.** Непредсказуемый мудак, или Эмоционально нестабильный тип личности . . . . . 47

**Глава 5.** Примадонна/дива, или Гистрионическая личность . . . . . 57

**Глава 6.** Мудак-бюрократ, или Комппульсивная личность . . . . . 67

**Глава 7.** Трусливый мудак, или Тревожный тип личности . . . . . 75

**Глава 8.** Прилипала, или Зависимый тип личности . . . . . 87

**Глава 9.** Самоуверенный мудака, или Нарциссический тип личности . . . . . 97

**Глава 10.** Момент инстины: а какой мудака я сам? . . . . . 107

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ. О СОВМЕСТИМОСТИ МУДАКОВ. . . . . 141**

**Глава 11.** Кверулянт и его идеальные партнеры . . . . . 145

**Глава 12.** Одиночка и его идеальные партнеры . . . . . 159

**Глава 13.** Мегамудака и его идеальные партнеры . . . . . 169

**Глава 14.** Непредсказуемый мудака и его идеальные партнеры . . . . . 177

**Глава 15.** Дива и ее идеальные партнеры . . . . . 183

**Глава 16.** Бюрократический мудака и его идеальные партнеры . . . . . 193

**Глава 17.** Прилипала и ее идеальные партнеры . . . . . 207

**Глава 18.** Самоуверенный мудака и его идеальные партнеры . . . . . 213

|  |            |
|--|------------|
| <b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. КОГДА ВСТРЕЧАЮТСЯ<br/>ДВА НЕСОВМЕСТИМЫХ МУДАКА . . . . .</b>      | <b>221</b> |
| <b>Глава 19.</b> Лучшие стратегии общения с кверулянтами . . .                     | 227        |
| <b>Глава 20.</b> Лучшие стратегии общения с одиночками . . .                       | 237        |
| <b>Глава 21.</b> Лучшие стратегии в общении с быдлом. . . . .                      | 245        |
| <b>Глава 22.</b> Лучшие стратегии в общении<br>с непредсказуемым мудаком . . . . . | 253        |
| <b>Глава 23.</b> Лучшие стратегии общения с дивой. . . . .                         | 263        |
| <b>Глава 24.</b> Лучшие стратегии общения<br>с бюрократическим мудаком . . . . .   | 269        |
| <b>Глава 25.</b> Лучшие стратегии общения с трусливым<br>мудаком. . . . .          | 277        |
| <b>Глава 26.</b> Лучшие стратегии в общении<br>с прилипалами. . . . .              | 285        |
| <b>Глава 27.</b> Лучшие стратегии в общении<br>с самоуверенным мудаком . . . . .   | 291        |
| <b>Послесловие . . . . .</b>   | <b>299</b> |

Вы тоже неоднократно задавались вопросом, почему в мире полно мудаков? Почему мы стабильно сталкиваемся с людьми, которые своим поведением только усложняют нашу жизнь?

Например, коллега, который сваливает на других всю неприятную работу в офисе, а сам пожинает лавры. Или какой-нибудь шустрый малый в магазине — пролезает без очереди и уводит у вас из-под носа последнюю коробку мощющего средства по акции выходного дня. Или стадо неторопливых водителей, что плетется по автомагистрали в крайней левой полосе. Хотя если такой водитель — вы, то мудаки, разумеется, те, кто обгоняет вас справа.

Эти милые люди на букву «м» встречаются и в поездах. Там они так и норовят занять место, которое на самом

деле забронировано вами. Иногда эти сокровища рода человеческого кладут свои ноги на сиденье напротив, но даже если их обувь снята, кто хотел бы видеть рядом с собой чужие дурно пахнущие носки? Хотя если вы — один из тех несчастных, что после тяжелого дня наконец

**Черты характера, которые в своем чистом виде являются качествами мегамудака, могут в здоровых пропорциях сформировать дружелюбного, напористого и респектабельного человека.**

смог вытянуть конечности, то मुदाки, разумеется, те, кто делает вам замечание. А вы как раз купили свежие носки...

Вероятно, вы уже прочитали множество советов, как ужиться с такими людьми, но, похоже, это вам мало помогло. Потому что в противном случае вы бы не взяли в руки эту книгу, верно?

Вам осточертело, что в мире доминируют мудаки, и хотелось бы коренным образом поменять ситуацию? Тогда вы по адресу. Но чтобы добиться изменений, нужно иметь четкое представление о том, что конкретно являет собой мудак и что заставляет его вести себя вышеописанным образом.

Очень часто первопричина всплесков мудачества — мы сами. Своей слишком эмоциональной реакцией на то или



иное незначительное событие мы провоцируем окружающих проявлять не лучшие стороны своего характера — попросту говоря, вести себя как мудаки. С другой стороны, управляя своим поведением, мы можем изменять поведение людей вокруг нас. Мир таков, каким мы его видим. Это же касается населяющих его людей. Черты характера, которые в своем чистом виде являются качествами мегамудака, могут в здоровых пропорциях сформировать дружелюбного, напористого и респектабельного человека.

Вопрос, как мы будем с этим человеком взаимодействовать. Заставим ли проявиться дурную сторону его натуры или позволим ему демонстрировать лучшие качества. В любом случае, чтобы управлять поведением окружающих, нужно разбираться в типах их характеров и психологических механизмах, побуждающих людей действовать определенным образом.

Эта книга отправит вас в забавное путешествие, где вы сможете лучше познакомиться и с собой, и с людьми из вашего окружения. А теперь получайте удовольствие — и никогда не забывайте: МУДАК В ГЛАЗАХ СМОТРЯЩЕГО.



часть первая



**Истоки  
и типология  
мудачества**



Если вам хочется узнать, почему кто-то стал мудаком, причем мудаком некоего конкретного типа характера, следует заглянуть в прошлое этого человека.

Формирование нашей личности начинается непосредственно после рождения. Были ли вы недоношенным ребенком, которому пришлось первые несколько недель провести в инкубаторе, или появились на свет в результате домашних родов в воде под шаманские песнопения — все это определяет ваше дальнейшее развитие. При этом вопрос, какой из вышеприведенных вариантов лучше, остается открытым.

Независимо от того, как родители воспитывают своего ребенка, они всегда будут ошибаться. Это не имеет большого значения до тех пор, пока их сын или дочь



чувствует себя защищенным и доверяет маме с папой. Большинство черт характера развиваются как раз в то время, которое нашей памяти недоступно, — от нуля до трех лет. Однако этот общеизвестный в психологических кругах факт не всегда идет на пользу детям. Даже в том случае, когда родители хотят все сделать правильно и девять месяцев зубрят медицинские справочники, эффект может оказаться ровно противоположным. Руководствуясь желанием не только идеально

**Большинство черт характера развиваются как раз в то время, которое нашей памяти недоступно, — от нуля до трех лет.**

зачать ребенка, но и открыть ему двери в идеальный мир, родители нередко перебарщивают — запряцают своему чаду водиться со сверстниками, не дают измерять глубину луж и питаться всем, что вреднее диетического творожка. Если они продолжают в таком же духе перегибать палку, то рано

или поздно в голову ребенка закрадется догадка, что его мамочка с папочкой — настоящие мудаки, которые не позволяют ему играть в грязи, пить колу и заедать ее чипсами.

Вполне возможно, что это случится слишком поздно, когда ребенок уже отождествил себя со своими родителями



## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ИСТОКИ И ТИПОЛОГИЯ МУДАЧЕСТВА

и тоже стал мудаком. А вот каким мудаком — зависит от ряда факторов, которые мы рассмотрим ниже.

Помимо воспитания и влияния окружающей среды, безусловно, немаловажную роль играют и генетические факторы. Некоторые люди, независимо от обстановки, в которой они выросли, имеют явную предрасположенность к мудачеству. Однако важно помнить: даже если по обеим линиям ваших родителей хватало тех еще... ээээ... своеобразных товарищей, это вовсе не означает, что на вас нужно поставить большой жирный крест. Личность каждого человека складывается из множества зачастую противоречащих друг другу качеств. В нас живет много разных нас — вредных, мудрых, самоотверженных, эгоистичных. Это означает, что любой характер пластичен, в зависимости от обстоятельств способен проявлять как негативные, так и позитивные черты.

Теперь давайте рассмотрим различные типы мудаков и выясним, почему эти люди стали такими, какие они есть.