

ПСИХОЛОГИЯ Ψ ДЛЯ ЖИЗНИ

ТАНЯ  
ТАНК

«ЗАЧЕМ Я ИГРАЮ? ПОТОМУ ЧТО МОГУ. НО ИГРА НЕ САМОЦЕЛЬ. НА САМОМ ДЕЛЕ МЫ ЖАЖДЕМ ДРУГОГО – ШНЫРЯТЬ ВО ТЬМЕ, ВЫИСКИВАЯ СВЕЖЕЕ МЯСО. НО НАМ СТРАШНО, МЫ БОИМСЯ НАКАЗАНИЯ, ПОЭТОМУ КУДА КАК ПРОЩЕ ВЫСТРОИТЬ НУЖНУЮ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ И МЕСЯЦАМИ ИЗДЕВАТЬСЯ НАД НЕСЧАСТНЫМ ВЛЮБЛЕННЫМ И ОДУРАЧЕННЫМ СУЩЕСТВОМ».

ИЗ ПРИЗНАНИЯ ЗНАКОМОГО СОЦИОПАТА

БОЙСЯ,  
Я С ТОБОЙ

СТРАШНАЯ  
КНИГА

О РОКОВЫХ  
И НЕОТРАЗИМЫХ

#АБЬЮЗ

#НАРЦИСС

#ПСИХОПАТ

#КРУГАМИ\_АДА



Научпоп-Psychology

Таня Танк

**Бойся, я с тобой. Страшная  
книга о роковых и неотразимых**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.962.7  
ББК 88.6

**Танк Т.**

Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых /  
Т. Танк — «Издательство АСТ», 2017 — (Научпоп-Psychology)

ISBN 978-5-17-112722-0

Ваши отношения начинались как в сказке, любовь была взаимной, планы – радужными, а счастье – безбрежным. Вы были для него музой, идеалом и одной на миллион. Но вскоре стали «какой-то не такой», «ничем не лучше, чем другие», начали «выносить мозг» и «торопить события»... Что случилось с лучшим в мире человеком? Почему его отношение к вам так переменчиво, непредсказуемо и... жестоко? Почему он то клянется в любви, то объявляет о расставании, но так и не оставляет вас в покое? Знакомые вопросы? Исчерпывающие ответы на них вы найдете в книге Тани Танк, ведущей рейтингового блога о деструктивных отношениях. Сегодня мы представляем вам улучшенную и дополненную версию ее популярной электронной книги, благодаря которой десятки тысяч читателей воскликнули: «Эврика! Теперь-то все понятно! И я знаю, что делать и кто виноват».

УДК 159.962.7  
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-112722-0

© Танк Т., 2017  
© Издательство АСТ, 2017

## Содержание

Предисловие к первому изданию	6
Введение. Почему это так страшно	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Таня Танк

## Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых

© Таня Танк, текст, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

\* \* \*

*«...Эти с виду вежливые и предупредительные люди очень коварны. Один из них рассказал: «Если я хочу кого-нибудь убить, я постараюсь сблизиться с этим человеком, войти в доверие. Я буду рядом с ним день и ночь, буду делить с ним радость и горе, буду вместе с ним есть и пить, работать и отдыхать, и это может длиться много месяцев. Я назову его другом и буду ждать подходящего момента, чтобы сделать то, что задумал».*

*Эрих Фромм, «Анатомия человеческой деструктивности»*

## Предисловие к первому изданию

С момента выхода популярной электронной версии моей книги прошло почти три года. За это время у меня в руках сосредоточился бесценный исследовательский материал – сотни историй абьюза, благодаря чему мое представление о деструктивных людях существенно расширилось. В этой, переработанной, версии я хотела бы поделиться с вами своими новыми наблюдениями и открытиями, которые были бы невозможны без вашего участия и помощи. Из-за обилия материала я по совету издателя решила выпустить новую версию книги тремя отдельными томами, которые все вместе образуют трилогию «Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых».

В новой книге мы рассмотрим не только нарциссов и социопатов, как в первой версии, но и агрессоров других типажей. Я не ставлю перед собой задачу писать именно о «настоящих» перверзных нарциссах. В представлении некоторых это какой-то особый, самый страшный типаж агрессора. На самом деле извращенно-самовлюбленное поведение (а некоторые переводят *pervert narcissist* как «извращенно самовлюбленный человек») демонстрируют все деструктивные люди, а агрессивные и манипулятивные тактики очень схожи, и в том или ином наборе их использует мучитель любого типажа.

Поэтому я не выделяю более и менее страшных деструктивных людей. Те, кто пережил отношения с хищниками разных типов, наверно, согласятся, что нарцисс ничем не «лучше» социопата, а параноид – нарцисса. Тем более часто они являются обладателями сразу нескольких расстройств личности. Поэтому не так уж и важно, нарцисс ваш мучитель или параноид. Суть примерно одна.

В книге я буду использовать слова агрессор, хищник, нарцисс, психопат, абьюзер, манипулятор, мучитель, неотразимый, роковой. В этом контексте все они – синонимы понятия «деструктивный человек».

Моя книга адресована в первую очередь женщинам, но думаю, она будет полезна и мужчинам, пострадавшим как от женского, так и от мужского насилия. Я не обеляю хищниц и не отрицаю существование женского абьюза. Есть мнение, что он в чем-то более страшен, чем мужской, поскольку психопатки-матери необратимо калечат души своих детей, «поставляя» в жизнь свежие партии деструктивных людей.

Хочу подчеркнуть: цель моей работы – не разжигание ненависти к людям с расстройствами личности. Я негативно отношусь к призывам оградить их от общества, «чипировать» и к прочему в том же духе. Мои усилия сосредоточены на том, чтобы помочь нормальным людям сохранить человечность, обеспечив при этом свою безопасность. Перевоспитать деструктивных людей невозможно, бороться с ними и мстить им – бессмысленно. Поэтому я хочу, чтобы вы научились распознавать их как можно раньше и удалять их из своей жизни, не дожидаясь драматичного развития событий.

Для удобства новичков я снабдила книгу словариком, который назвала «Азбукой абьюза». В ней вы найдете разъяснение терминов, выделенных в тексте курсивом, и некоторых других понятий. Надеюсь, это сделает ваше чтение более удобным и познавательным.

И прежде чем перейти к нашему долгому и серьезному разговору, я хочу поблагодарить моих ближайших сподвижниц: организаторов тематических групп Алису Сергееву (ВКонтакте) и Яну Гирчак (на Facebook), психоаналитика Анну Вишневскую, психолога и блогера Наталью Шашкову (в Живом Журнале – *femina\_vita*), адвоката-консультанта нашей группы в ВКонтakte Альбину Ахметчину.

Читательницы Виолетта и Юлия прочитали черновик этой книги и своими ценными подсказками помогли мне улучшить ее. Благодарю и тех, кто присылал мне переводы из интересных зарубежных источников, ссылки на полезные книги и статьи – в первую очередь, Ека-

терину Тарасову, мою коллегу по проекту «Бета-ридеры Тарасова и Танк» и блогера Нину Чеботареву (в Живом Журнале – [sirin\\_from\\_shrm](#)).

Также я хочу сказать спасибо переводчицам моей книги, имена которых раскрою в свое время. Это наши бывшие соотечественницы, уже много лет живущие в европейских странах.

И, конечно, низкий поклон Татьяне Керим-Заде, переводчице, лидеру фемдвижения в России, в блогосфере известной как [accion\\_positiva](#). Ее знаменитая статья «Gaslight, или Подруге, оказавшейся в непростой ситуации» стала эврикой для многих из нас. С нее начался и мой путь в этой теме.

## Введение. Почему это так страшно

«Санин стоял перед нею, как потерянный, как погибший...

– Куда же ты едешь? – спрашивала она его. – В Париж или во Франкфурт?

– Я еду туда, где будешь ты, – и буду с тобой, пока ты меня не прогонишь, – отвечал он с отчаянием и припал к рукам своей властительницы.

Она высвободила их, положила их ему на голову и всеми десятью пальцами схватила его за волосы. Она медленно перебирала и крутила эти безответные волосы, сама вся выпрямилась, на губах змеилось торжество – а глаза, широкие и светлые до белизны, выражали одну безжалостную тупость и сытость победы. У ястреба, который когтит пойманную птицу, такие бывают глаза.

(...) А там – житье в Париже и все унижения, все гадкие муки раба, которому не позволяется ни ревновать, ни жаловаться и которого бросают наконец, как изношенную одежду... Потом – возвращение на родину, отравленная, опустошенная жизнь...

*Иван Тургенев, «Вешние воды»*

«Прекрасный принц орудует на глазах мужа/парня, но так тонко, что он ничего не может предъявить, злится, срывается и моментально проигрывает на контрасте с великодушным всепонимающим соперником. Подстройка на грани фантастики, ты попадаешь в ваш персональный мир, он шнурует твои ботинки, стоя на коленях, розы, интерес к твоей жизни, фантастические ночи. А когда предыдущие отношения разрушены, чтобы дать дорогу новым, принц исчезает, не берет телефон, и когда я все-таки дозваниваюсь, он мнется и просит: «Возненавидь меня, так будет проще». Поверить в то, что это было преднамеренным обманом, как и в то, что он год до этого читал мой блог и изучал меня, – невозможно».

*История из Интернета*

«Для него нет ничего святого, он никого не любит. Его господствующая страсть: господствовать над всеми и не щадить никого для удовлетворения своего самолюбия».

*Михаил Лермонтов, «Княгиня Лиговская»*

«С ранних пор я получал от разрушения особое наслаждение. Мне нравилось наблюдать, как у человека от ежедневных страданий постепенно уменьшался запас его прежних представлений и ценностей, как разлетались в прах его идеалистические желания, мечты и надежды, как он превращался в кусок мяса, сплошной комок нервов, обнаженных и вибрирующих, словно туго натянутые струны в прозрачном воздухе».

*Франц Феликс Пфеффер фон Заломон, обергруппенфюрер иттурмовых отрядов СА*

«Она может сказать: «Я не могу без тебя». А через пару дней: «У нас ничего не получится. Я не вижу смысла». А через какое-то время опять: «Я по тебе очень соскучилась! Мне хорошо с тобой!» Это как понимать??? Что это за ерунда?! Разве так бывает??? Не может же она одновременно меня любить и не испытывать ко мне никаких чувств. Любовь либо есть, либо нет. У меня уже не раз были мысли о суициде, ведь я не вижу с собой рядом больше никого, кроме этой девушки. Как так можно – скучать, признаваться в любви и в то же время отвергать, отталкивать меня и говорить, что мы не подходим друг другу?! Помогите мне, иначе я скоро повешусь...»

*История из Интернета*



«Зачем я играю? Потому что могу. Но игра не самоцель. На самом деле мы жаждем другого – шнырять во тьме, выискивая свежее мясо. Но нам страшно, мы боимся наказания, поэтому куда как проще выстроить нужную модель поведения и месяцами издеваться над несчастным влюбленным и одураченным существом».

*Из признания знакомого социопата*

...Пока остановимся. И так очевидно, к какому финалу приводит тесное общение с деструктивным человеком и что более оптимистичные расклады в принципе невозможны. Полная дезориентация и душевная опустошенность, в хлам убитая самооценка, тотальное крушение планов, разорванные связи с близкими, банкротство, тяжелая болезнь и даже смерть – вот та страшная цена, которую рано или поздно платит каждый, павший жертвой чар роковой личности и вовремя не выбравшийся из трясины.

Вопреки стереотипам неотразимый далеко не всегда является в образе женщины вамп или импозантного плейбоя. Чудовище может приблизиться к вам в маске смешной девчонки, рассеянного с улицы Бассейной, вечного странника, проклятого поэта, «внесистемного» человека... У них тысячи масок.

Наша, «нормальных» людей, беда – в том, что мы отрицаем существование опасных людей или же считаем, что слухи об их жертвах и разрушениях сильно преувеличены. То есть мы беспечны. И это наша первая ошибка.

Вторая состоит в том, что мы истолковываем намерения и мотивы других людей, исходя из своих представлений о добре и зле. Мы упорно отказываемся верить в то, что подлые, некрасивые и даже чудовищные поступки совершаются вовсе не из благих побуждений, не во имя великой любви, верной дружбы и прочих высоких чувств, как нам внушают агрессоры (кстати, часто в унисон им «поет» и общественное мнение!), а диктуются их ненавистью и завистью.

Мы почему-то до последнего готовы выступать их адвокатами и считать Печорина – остро чувствующим, но не понятым косным обществом «лишним человеком», виконта де Вальмона – распутником, раскаявшимся под влиянием высоконравственной женщины, Долохова – дерзким, эпатажным, но все же не бессердечным. (Как же! Ведь он же обронил как-то, что любит старушку-мать и горбатую сестру. А раз сказал – значит, и правда любит!)

Мало того, мы считаем жертвами вовсе не тех, кого обидели эти люди, а их самих! Ведь они перенесли столько душевных травм, их отвергали родители, предавали женщины и друзья... То есть мы слепы.

Третья наша ошибка (и, пожалуй, вина) – в том, что мы совсем мало сочувствуем жертвам хищников. Или даже не сочувствуем вовсе. Почему-то эти люди вызывают у нас как минимум легкое презрение. Мы посмеиваемся над «наивностью» княжны Мери («нафантазировала себе какую-то любовь!»), многолетним терпением Галины Зиловой («не нужно было позволять вытирать об себя ноги»), «простотой» и доверчивостью Ларисы Огудаловой, «слабоволием» Дмитрия Санина. Мы считаем, что Долохов преподавал Николаю Ростову хоть и жестокий, но отличный жизненный урок («не будет в карты играть!»), а Печорин – поставил на место «посредственность» Грушницкого. Выходит так, что мы находим тысячу объяснений и оправданий поведению агрессора, а жертву припечатываем фразами типа «ты сама во всем виновата», «кем надо быть, чтобы такое терпеть» и «разве можно было быть такой наивной?». То есть мы отчасти жестоки.

Сумма этих ошибок порождает в нас преступный оптимизм, самонадеянность. Мы уверены, что обладаем «иммунитетом» против хищников. Ведь мы не вчера на свет родились, отлично знаем людей, и с нами эти штучки точно не пройдут. Увы, пройдут, и на первом этапе общения – с вероятностью 99 %.

«Мы почему-то считаем, что порочный, склонный к разрушению человек должен быть самым дьяволом и выглядеть как дьявол.

Деструктивная личность, наоборот, демонстрирует миру добродетель: вежливость, предупредительность, любовь к семье, к детям и животным, – пишет немецкий философ и психоаналитик Эрих Фромм в книге «Анатомия человеческой деструктивности»<sup>1</sup>. – Наивная уверенность, что порочного человека легко узнать, таит в себе величайшую опасность: она мешает нам определить порок еще до того, как личность начнет свою разрушительную работу».

«Большинство из них не выделяется из толпы и легко скрывается за маской здравомыслия. Им удастся безнаказанно разрушать жизни людей вокруг себя частично из-за их секретной природы, а также из-за нашей иллюзии, что их легко обнаружить, – пишет американский психиатр Харви Клекли в книге «Маска здравомыслия». – В битве психопата за место под солнцем будут жертвы. И в большинстве своем это будут не противники, а те, кто ошибочно сочли себя друзьями, возлюбленными или близкими... или даже просто случайные попутчики. Это социальные хищники, которые очаровывают, используют людей в собственных целях и безжалостно пробивают себе дорогу, оставляя за собой след из разбитых сердец, несбывшихся надежд и пустых кошельков. Начисто лишённые совести и сочувствия, они берут, что хотят, и делают, что нравится, нарушая при этом общественные нормы и правила без малейшего чувства вины или сожаления. Их ошарашенные жертвы в отчаянии спрашивают: «Кто эти люди?», «Что сделало их такими?», «Как защитить себя?».

Он выберет вас, обезоружит словами и подавит своим присутствием. Он будет радовать вас своими мудрыми планами. С ним вы хорошо проведете время, правда, вам за все придется платить. Он будет обманывать с улыбкой на лице и приводить в ужас одним лишь взглядом. И когда вы перестанете его интересоваться, он опустошит вас и надолго лишит равновесия и чувства собственного достоинства. Вы станете намного печальнее, но не намного умнее и еще долго будете думать о том, что произошло и в чем была ваша ошибка».

Помимо преступного оптимизма многие из нас подвержены так называемому *магическому мышлению*. Если по-простому, то мы полагаем: зло не приходит в нашу жизнь случайно, его надо «заслужить», «притянуть». А если мы в целом хорошие и добрые, живем честно, то зла мы не «заслужили» и ничего плохого с нами не случится. А с кем случается – это значит с ним что-то не так.

Это заблуждение работает и в обратную сторону: если с нами произошло несчастье, если в нашу жизнь вошел хищник – мы считаем, что, стало быть, мы это «заработали» или же «карме» по какой-то причине захотелось «преподать нам урок». И мы лихорадочно ищем, чем же мы провинились перед Вселенной, мечемся по семинарам личностного роста, курсам гейш и читаем книги о женской мудрости. Нам почему-то не приходит в голову, что это не мы недостаточно хороши, а наш обидчик очень плох.

Стать жертвой деструктивного человека может любой из нас. Любой-любой, даже... сам хищник! Исследователи развенчивают миф о том, что для своих жестоких игр агрессоры выбирают забитых, слабых и надломленных людей. Все с точностью до наоборот! У хищников отменный вкус. Их интересуют яркие, сильные, искренние, тонко чувствующие, а главное – счастливые и оптимистичные люди, полные энергии, желаний и жизненных сил.

Но в чем же загадка жестокой магии роковых личностей? Зачем они нас обманывают? С какой целью так больно дергают за тончайшие струны души, играя лучшими нашими чув-

---

<sup>1</sup> Перевод Э. М. Телятниковой.

ствами? Чего ради безжалостно бьют нас по ахиллесовым пятам, которые определяют как никто другой? Ведают ли они, что творят? Что у них в сердце и можно ли подобрать к нему ключ? Вот какие вопросы взрывают мозг человека, имевшего несчастье вовлечься в отношения с хищником, будь то любимый человек, друг, коллега, начальник или соседка.

Если вкратце, то ответы таковы:

– сердце в виде мышечного органа, перегоняющего кровь, у неотразимого есть, но такая опция, как способность любить и сострадать, в нем не предусмотрена;

– эмоции? Да, «их есть у него», но спектр крайне ограничен: всепоглощающая зависть, черная скука и лютая ненависть. Их душу разъедает непреходящая тревога. Они разрушители. В первую очередь своей жизни. И во вторую, всех и вся, кто им это позволит с собой проделать;

– они ведают, что творят, или, по крайней мере, догадываются, что приносят людям страдания. Но они не мучаются угрызениями совести – она также не входит в их комплектацию. «Что отличает всех этих людей от нас – пустая дыра в душе», – пишет американский психиатр Марта Стаут в книге «Социопат, живущий по соседству». Соответственно, и наши страдания им безразличны. Это в лучшем случае. В худшем – они ловят от них кайф. Им абсолютно по барабану, шарахнет ли нас завтра инфаркт или мы сиганем с моста. Не будет нас – будет другая жертва. Мы для них лишь взаимозаменяемые вещи.

## **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.