

ТАНЯ ТАНК

БОЙСЯ,
Я С ТОБОЙ

#КРУГАМИ АДА



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.962.7

ББК 88.6

T18

Танк, Тانيا.

T18 Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых. Кругами ада / Тания Танк. — Москва: Издательство «АСТ», 2025. — 352 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-126778-0

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 — в этой книге Тани Танк, ведущей блогов об абьюзе, автора трилогии «Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых» и книг «В постели с абьюзером» и «Моя токсичная семья».

УДК 159.962.7

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-126778-0

© Танк Тания, текст

© ООО «Издательство АСТ»

Содержание

Предисловие	7
Введение. Почему это так страшно	10
Кругами ада: этапы деструктивного сценария	
Круг первый. Разведка	23
Как вас пробуют на зуб в виртуале. Люди из прошлого, преданные поклонники и тайно влюбленные. Разведка боем. Разведка через окружение. Когда жертвы поступают «самотеком». Таланты и поклонники. «Заверните это немедленно!» Блестящий выбор нарцисса. У кого «любовь — раба богатства и успеха». Чему завидует хищник. Кого ищет садист. Выбор социопата. Любители скромниц и сироток. По следам «подранка». Разведка ненавистью. «Картотека» хищника.	
Круг второй. Обольщение	38
Романтики с большой дороги. В маске «большого ребенка». Восхищаюсь и... презираю. Как тигра ловят на пяточок. Откуда берутся «родство душ» и «общие ценности». Идеализация «с интересом». Искусство маскировки. Одинокый волк, последний романтик, гуру, «альфач» и другие. Обольщение без... обольщения. О чем и как говорит хищник. Как он выглядит. Его «анамнез». Агрессор в Сети.	
Круг третий. Пробы пера	116
Ничто не предвещало беды. «Накладки», «недоразумения» и их истинный смысл. Ты у меня... не одна. Его «страшные тайны». Обстоятельства и Препятствия. То	

френд, то не френд и «взбесившиеся» гаджеты. Паззл не складывается. Игра в горячо-холодно. Как пробует перо социопат.

Круг четвертый. Ледяной душ 132

Гром среди ясного неба. Хищники «на мягких лапах». Исчезновение без вести, козья морда, вброс компромата и другие штучки. Варианты развития событий после Ледяного душа. Газовый свет, который сводит с ума. Запуск «дурочки», «твоя моя не понимай» и другие виды газлайтингов. Каким бывает сахарное шоу. Верить ли в раскаяние агрессора?

Круг пятый. Закручивание гаек 165

Нам не жить друг без друга, или как формируется созависимость. Загадка «роковой любви». Истинна ли наша «истинная суть»? Секс «по карточкам». Агрессор как «психотерапевт». Молчи, скрывайся и таи: гримасы висхолдинга. Что-то с памятью его стало. Бытовая, эмоциональная, сексуальная эксплуатация: ее маркеры. Что такое физическое насилие. Пытка водой. «Игрушечные» жертвы.

Круг шестой. Соковыжималка 216

Многофункциональная вещь. Секрет «идеальной пары». Сто лиц неглекта: это убийственное пренебрежение. Когда хищник прикидывается жертвой. Проверка окружения: были наши, стали ваши. Какой прогноз у нас сегодня, милый? Ваше персональное дно. Стоит ли давать «последний-препоследний» шанс. Как уйти с первого раза. Что чувствует брошенный мучитель. Говорить ли садисту, что он садист. Тактика «серого камня».

Круг седьмой. Утилизация 277

Кого и когда бросает хищник. Контрольный в сердце: «слив» в кубе. Если мучитель на кого-то «отвлёкся». Как утилизирует социопат.

Круг восьмой. Генеральная уборка 285

Выносить ли сор из избы? Почему вас считают истеричкой, а его — святым. Истинное лицо «добродушного мишки» и «светлого человечка».

Круг девятый. Пляска на костях	293
Хищник в ярости. Цель жизни — испортить жизнь.	
Ненависть длиною в годы. Есть ли управа на stalkера.	
Травля: бессмысленная и беспощадная. Особо злобные и дерзкие.	
Круг десятый. На бис	303
Никогда не говори «навсегда». Как возвращается нормальный человек и как пингует хищник: пять отличий.	
Можно ли начать с начала, если начало уже было? Карта полного раскаяния: верить ли «прозревшему» хищнику?	
Троянский конь, каприз символиста и другие хитрости агрессора. Как отбить охоту вас пинговать. Надводные камни «дружбы» с нарциссом.	
Вместо заключения	334
Азбука абьюза	338
Полезная информация	350

«...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

Дорогие друзья! Первоначальная электронная версия этой книги вышла в 2014 году. С тех пор у меня в руках сосредоточился бесценный исследовательский материал — сотни историй абьюза, благодаря чему мое представление о деструктивных людях существенно расширилось и продолжает расширяться. В новой, переработанной, версии я хотела бы поделиться с вами своими 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 трилогии я рассмотрю не только нарциссов и социопатов, как в версии 2014 года, 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 *perverte 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 паранойд — нарцисса. Тем более, часто все эти качества «пре-



красно» уживаются в одном человеке. Поэтому не так уж и важно, как «по науке» назвать вашего абьюзера. 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 существования женского абьюза.

Также все написанное вы можете смело применить не только к романтическим отношениям, но и ко всем прочим: дружеским, родственным, рабочим, соседским.

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 мою подругу и психолога Наталью Рачковскую rachkovskaya.ru. Огромное спасибо и всем моим читателям, и подписчикам. Благодаря историям, которые вы доверяете мне, и вашим интересным, вдумчивым комментариям, я смогла глубоко изучить тему и продолжаю это делать изо дня в день.

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 позволено 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, срыгается 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 мнетя 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 штурмовых 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, оттал-



кивать 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 одуроченным 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 кос-



ным 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 — 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 челове-



ской деструктивности»¹. – 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 лишенные 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 интересовать, 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».

¹ Перевод Э.М. Телятниковой.



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 исключительно забытых, 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 чувствами? 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.

Американский психолог Джо Наварро в своей книге «Dangerous Personalities» («Опасные люди») выделяет четыре типажа агрессоров:

— нарциссы — люди с *нарциссическим расстройством личности*;

— «хищники» — люди с *антисоциальным (диссоциальным) расстройством личности*. Они же *психопаты, социопаты*. «Змеи в костюмах», по определению канадского психолога Роберта Хаэра, автора книги «Лишенные совести: пугающий мир психопатов». «Нерожденные души»;

— параноиды — люди с *параноидным расстройством личности*;

— эмоционально нестабильные.

Интересно, что другие исследователи могут именовать опасных людей иначе, но в них мы опять же узнаем социопатов, нарциссов и параноидов. Например, Роберт Грин в «48 законах власти»¹ предостерегает от контактов со следующими типами, а то «как бы не пришлось горько жалеть всю жизнь»:

— обидчивый и горделивый —

«Хотя поначалу он может это скрывать, но уязвленное самолюбие этого человека делает его очень опасным. Стоит ему уловить малейшие признаки неуважения

¹ Перевод Е.Я. Мигуновой.

