

# Я жить без тебя НЕ МОГУ!

Беседовала Анастасия Варчева

Сначала он говорил, что ты единственная на свете, про вашу удивительную любовь можно было кино снимать, а потом ты узнала, что у него таких единственных еще три. Сначала она смотрела на тебя с обожанием, а потом ни с того ни с сего пропала и перестала отвечать на звонки. Тебе очень плохо. Ты без конца думаешь, в чем твоя вина и что исправить, чтобы снова все наладилось. Стоп! Твоей вины здесь нет никакой, но и ничего не исправить. Он (или она) никуда не денется. Вернется. Потом опять уйдет. Потом опять вернется. Только важно понимать, что будет дальше в ваших отношениях. А будут манипуляции, унижения, измены, ложь и, возможно, даже физическое насилие. Тебе встретился так называемый перверзный нарцисс или социопат, а часто – то и другое в одном флаконе. О том, как быть в этой ситуации, мы беседуем с **Татьяной Кокиной-Славиной (Таней Танк)**, автором книги об отношениях с двуногими хищниками «Бойся, я с тобой. Страшная книга о Роковых и Неотразимых».

**Таня Танк  
(Татьяна Кокина-Славина)**

Автор книги «Бойся, я с тобой. Страшная книга о Роковых и Неотразимых», журналист, бета-ридер. Ведет тематический блог о перверзных нарциссах – [tanja-tank.livejournal.com](http://tanja-tank.livejournal.com).



Таня! В вашей книге я прочитала, что манипулятор окружает жертву таким вниманием, что она просто не может не ответить. Всегда ли, если кто-то вас окружает повышенным вниманием, стоит подозревать, что он хочет вами поживиться? Или есть какие-то особые признаки, по которым можно отличить здоровое внимание человека, которому вы искренне нравитесь, от внимания хищника?

Не всякое повышенное внимание – плохой признак. Но чрезмерное внимание – демонстративное, «на публику», – или одержимость вами должны насторожить.

Очень характерный маркер – ураганное развитие отношений и «прилипание». Вас заваливают СМС,

письмами, вас вынуждают на долгие разговоры по телефону, вас «караулят» в соцсетях. Вам могут признаться в любви через час знакомства, вам могут предложить съехаться на вторую встречу.

В любом случае, сближение идет нездорово быстрыми темпами. Вы чувствуете себя так, словно вас поглощают. Вы чувствуете что-то вроде «я – это ты, ты – это я». Это ни на что не похожее ощущение потери себя. Вы вдруг понимаете: все, чем вы жили до встречи с человеком, отодвигается на второй план, а он стремительно становится главным в вашей жизни. Вы ощущаете какое-то наваждение, морок, словно гипноз... Вас это удивляет, даже если вы уже влюблены в человека. И вас тем более это удивляет, если вы в него не влюблены.





**Нарциссическое расстройство личности** – как бы отсутствие собственной личности, отсюда – тотальная зависть к окружающим, жажда слияния с ними как попытка «приватизировать» их личность. Отсутствие эмпатии – нарцисс чувствует только свою боль и не может понять, что другой человек тоже что-то чувствует. Неспособность любить, дружить, сотрудничать. Мнение такого человека о себе целиком зависит от мнения окружающих. Его самооценка колеблется от грандиозного полюса – ощущения себя великим и могущественным – до ничтожного – чувства жгучего стыда от собственного ничтожества. Такие колебания в самоощущении человека могут происходить несколько раз в день. Нарциссическое расстройство может сформироваться у детей, которые воспитываются в атмосфере эмоциональной холодности, манипуляций, неприятия формирующейся личности ребенка, не получают одобрения родителей, их поддержки, которых родители постоянно стыдят, сравнивают с другими, обесценивают достижения, либо, напротив, делают из них объект поклонения в семье.

Плохой признак – идеализация. Конечно, каждый влюбленный так или иначе идеализирует объект своих чувств. Но чем отличается нездоровая идеализация от здоровой? Вас возносят на пьедестал, называют музой, Психеей, Прекрасной дамой, «одной на миллиард», «лучшей представительницей лучшей половины человечества» и так далее – при этом презрительно отзываются о других женщинах. То есть вам говорят, что вы самая красивая, самая умная из всех, кого он знал, и что «90% – стервы и истерички». Нормальный мужчина, восхищаясь вами, не говорит плохо о других женщинах, не противопоставляет вас им, не обесценивает своих прежних чувств к другим.

А уж если одновременно с идеализацией вас человек принижает себя («Ты достойна кисти фламандца, я недостоин мазни маляра»), то это совсем уж красноречивый признак. Послушайте песню Сгеер группы Radiohead – вот яркий пример нарциссической идеализации на фоне обесценивания себя самого. Это тактика мнимо ничтожного нарцисса. Грандиозный нарцисс и социопат, наоборот, ведут себя так, словно вам сказочно повезло в лотерею и вы выиграли миллион долларов в его лице, излучают превосходство и непрошибаемую самоуверенность. Нередко манипуляторы чередуют обе тактики.

К сожалению, «красивые ухаживания» и «вау-романтика» – тоже плохой симптом. Нормальный человек выражает то, что чувствует, он естественен. А вот если человек не чувствует ничего, ему остается делать так, как в кино и как это принято «у людей». «Настоящую нежность не спутаешь ни с чем, и она тиха», – писала Анна Ахматова.

Еще признак. В нормальном диалоге участвуют обе стороны. При общении с манипулятором обычно две крайности: либо человек нескончаемо говорит о себе, либо, наоборот, о себе молчок, а вас расспрашивает и расспрашивает.

И всегда прислушивайтесь к своему физическому состоянию. Многие отмечают, что организм с самого начала реагирует на токсичного человека рядом. У кого-то ком в горле, затруднения с дыханием, кто-то начинает плохо спать, у кого-то ломят в груди или болит голова... В каждого из нас природой встроены некий распознаватель психопатологии. К сожалению, с годами, под влиянием неправильного воспитания и влияния социума многие из нас заглушают в себе этот голос.

В своей книге я привожу очень длинный список «тревожных звоночков», которые звучат буквально с первых часов общения. Мы с моими читательницами убедились: если знаешь, на что

смотреть и как это интерпретировать, – хищника можно распознать «с трех нот» и даже раньше.

Знает ли он с самого начала о своем злом намерении или действует неосознанно?

Специалисты считают, что нарцисс разрушает неосознанно, поскольку обесценивание и гнев – его механизмы защиты. Его просто испепеляет зависть к вам, и, чтобы сбросить это напряжение, он автоматически вас обесценивает. Это позволяет ему хоть как-то пережить чувство жгучего, специфического стыда, который называют нарциссическим, – стыда перед самим собой за свою ничтожность и страха, что люди о ней узнают и не дадут ему нужных отражений. Чтобы понять, насколько для нарцисса это страшно, представьте, что вы смотрите в зеркало, но ничего в нем не видите.

Поэтому считается, что нарциссы манипулируют на автопилоте и не осознают этого. Истинными манипуляторами считают именно социопатов, они же психопаты, они же люди с асоциальным расстройством личности. Они одержимы ненавистью и презрением к человечеству и сознанием собственного превосходства. К нашему несчастью, эти люди, как правило, с успехом носят «маску социальной нормальности», очень обаятельны и даже харизматичны. Они манипулируют нами, чтобы использовать наши ресурсы: интеллектуальные, материальные, душевные. Но социопаты манипулируют, в том числе, и «ради любви к искусству», «для смеху» – им нравится унижать людей и тем самым утверждать свою власть. Их стихия – разрушение. Осознанное разрушение.

Я не сильно разделяю нарциссическое и асоциальное расстройства личности. Часто они «прекрасно» уживаются в одном и том же человеке. По сути, перверзный нарцисс – это человек, объединяющий оба эти расстройства, намеренно несут зло и разрушение. Например, у всем известного «норвежского стрелка» Брейвика были диагностированы оба эти расстройства.

Поэтому я не считаю, что нарцисс совсем уж не ведает, что творит. В любом случае, он не может не отдавать себе отчет, что в его жизни что-то тотально не так. Правда, нарцисс никогда не винит в этом себя – а только людей, таких «обычных» и «заурядных», правительство, страну, заговор мировой закулисы и так далее.

Да и какая вам разница, осознанно вами манипулируют или нет? Зачем вам разбираться в сортах плохих людей? Самый главный критерий: вам плохо, хронически плохо с этим человеком.

Мне кажется очень важной ваша мысль: если вас выбрал жертвой перверзный нарцисс, значит, у вас много жизненной силы. Именно ею он и хочет поживиться, ведь у самого на месте чувств пустота. . . Кого чаще всего выбирают перверзные нарциссы?

Нарцисс выбирает партнера, чьим качествам завидует. А больше всего нарцисс завидует умению радоваться жизни, чувствовать, жизненной силе – так называемой витальности. Сам-то он, по сути, зомби, мертвец при жизни: у него нет желаний, его внутренний мир – унылая долина с тлеющими вулканами, которые время от времени взрываются потоками ярости, ненависти к людям и к себе. Поэтому если вы чувствительный, жизнерадостный человек, у вас есть друзья, интересное дело, вы любите и любимы – вы будете особенно «вкусны» для нарцисса.

Также нарциссы «неравнодушны» к партнерам-трофеям. Для такого человека архиважно, каков ваш статус, какое вы производите впечатление на окружающих. Поэтому чем больше вы собой представляете – тем привлекательнее вы для нарцисса. Чем сильнее он поначалу вас идеализирует, с тем большим остервенением он потом вас будет обесценивать.

Что касается социопатов, то ими изначально могут двигать криминальные мотивы. То есть, они даже идеализации объекта не переживают. Удачливые брачные аферисты, альфонсы, мошенники и прочие «настоящие полковники» и Остапы Бендеры – из этой категории людей.

## **НАРЦИСС ВЫБИРАЕТ ПАРТНЕРА, ЧЬИМ КАЧЕСТВАМ ЗАВИДУЕТ.**

***Поэтому если вы чувствительный, жизнерадостный человек, у вас есть друзья, интересное дело, вы любите и любимы – вы будете особенно «вкусны» для нарцисса.***

В насилии виноват всегда только насильник. Поэтому жертве искать причины в себе – это значит становиться на сторону насильника и лупить себя вместе с ним. А ведь нарцисс именно таким образом и хочет повернуть дело: я тебя так любил, но ты показала свою истинную суть, и я понял, что ошибся в тебе и тебя любить не за что. Это психологическое насилие. К сожалению, обращаясь за помощью, жертва часто слышит, что она сама во всем виновата, и уже друзья и близкие начинают искать причины в ней. Почему у нас так сильна склонность обвинять жертву, что она проявляется просто автоматически?

Этот феномен называется виктимблейминг, и каждому из нас надо постепенно изживать в себе привычку обвинять жертву, а не насильника. Как понять, что в насилии виноваты не вы, а насильник? Очень просто.

Допустим, вы встречаетесь с нарциссом и регулярно слышите, что вы тупая, страшная, истеричная и так далее. Вы стремитесь «улучшиться», но поток обесцениваний становится все более мощным. При этом нарцисс почему-то не уходит от вас, а если вы делаете попытку уйти от него, бежит за вами и даже просит прощения. Вот стал бы нормальный человек цепляться за отношения с тем, кого считает тупым, страшным и истеричным? Да никогда. А он цепляется. Стало быть, ему просто нравится над вами издеваться, и насилем над вами он решает свои очень серьезные личностные проблемы.

**Почему жертва редко встречает понимание и сочувствие? Во многом еще и потому, что перверзный нарцисс в обществе часто выглядит как образец добродетели и милосердия. Это называется «МАСКА СОЦИАЛЬНОЙ НОРМАЛЬНОСТИ».**

Почему жертва редко встречает понимание и сочувствие? Во многом еще и потому, что перверзный нарцисс в обществе часто выглядит как образец добродетели и милосердия. Это называется «маска социальной нормальности». Поэтому когда вы, издерганная и доведенная до ручки, жалуетесь близким на свою несчастную любовь и тотальное непонимание между вами, на вас смотрят с непониманием и говорят: «Ну хорошо уже раздувать из мухи слона. Да он отличный парень, а вот ты и правда похожа на истеричку».

И каково здоровое отношение к себе, если вы попали в отношения с насильником?

Не винить себя. Это случилось не именно с вами. При нынешнем победном шествии нарциссизма и социопатии мало кто избежал близкой встречи с подобным человеком, будь то любимый, друг, коллега или начальник. Рассматривайте ситуацию так: это моя беда, но не вина.

Что будет происходить, если вы вышли за перверзного нарцисса замуж (или женились на такой женщине)? Возможно ли там выжить и как?

Если вы человек с душой и чувствами, вам придется особенно тяжело. По сути речь пойдет о вашем убийстве, растянутом во времени. Череда болезней, растоптанная самооценка, социальная изоляция, всесторонняя деградация, потеря себя... Вот почему у жертв хищников нередки самоубийства, безвременная смерть от тяжелых болезней (часто онкология, как следствие постоянно подавляемого гнева и обиды), алкоголизм, наркомания. Почти все мои читательницы отмечают, что стали больше выпивать и курить, когда общались с нарциссами и социопатами. И это очень понятно: переживаемая душевная боль настолько велика, что хочется дать себе «наркоз», отключиться, «не быть»... Это дает иллюзию хотя бы кратковременного побега из кошмара.

И, конечно, велика вероятность стать жертвой физического насилия со стороны такого супруга, вплоть до инвалидизации и убийства.

Рядом с нарциссами и социопатами выживают лишь такие же, как они. Но вот парадокс: подобных себе они не любят, распознают их в два счета и разбегаются по разным территориям. Однако случается, например, что сходятся два нарцисса, меряются силами, и более сильный подминает под себя более слабого. Это классическая связка: нарцисс и инвертированный («вывернутый») нарцисс. Эти двое проводят жизнь в войне друг против друга, иногда меняясь ролями.

Меня часто спрашивают: а может, сразиться с хищником в честном бою? Если вы духовно здоровый человек, вы никогда в нем не выиграете. Вы готовы врать, унижать, изменять, предавать и еще многое из длинного списка? Нет? Значит, вы безоружны. Играть в нарциссовы игры – добровольно валять себя в грязи и, пожалуй, совершать самоубийство при жизни, протяженное во времени.

Чем «кроковые» мужчины и женщины оказываются так привлекательны, что люди годами позволяют им унижительно и разрушительно с собой обращаться?

Причин много, и я их подробно разбираю в своей книге. Одна из них – на начальном этапе, который я называю «Обольщение», они убеждают жертву в том, что она страстно любима. А потом, когда вы выказываете надежные признаки привязанности, вам устраивают «Ледяной душ». Любовь «вдруг» исчезает, приводя вас в полнейшее отчаяние и вгоняя в сильное чувство вины, которое манипулятор подогревает своими надуманными обидами, бойкотами, обесцениванием...

С иллюзией, что манипулятор любил вас, и надеждой на то, что чудо первого безоблачного периода можно вернуть, жертве проститься тяжелее всего. Мысль, что кто-то может вместо сердца иметь черную дыру и вообще ничего не чувствовать, несовместима с картиной мира нормального человека. Да, это не укладывается в голове, поэтому стоит принять это как аксиому и не рядить голого короля в красивые одежды. Однако многие отказываются принимать эту шокирующую правду и продолжают проецировать на хищника собственные качества: способность любить, дружить, сострадать...

Порвать отношения очень сложно еще и потому, что жертва и хищник серьезно созависимы. Ну да, жить друг без друга не могут! Созависимость выработана на химическом уровне, так что это та же самая наркомания, только наркоман отравляется веществами извне, а жертва и хищник – изнутри. Неслучайно психотерапевт Адриана Имж грустно шутит, что соскочить с таких отношений сложнее, чем бросить пить.

Печально, что очень многие считают подобные отношения чрезвычайно романтической и страстной любовью. А на самом деле речь идет о патологической созависимости «хищник – жертва».

От хищника очень трудно уйти, ведь он большой виртуоз по возвращению сбежавшей «добычи». На чем ломаются жертвы? Примерно на одном и том же. Заверения в любви. Посыпание голо-



**Перверзный нарциссизм** (его описывает в своих работах французская исследовательница Мари-Франс Иригуайен) – осознанное манипулирование окружающими с целью разрушить их личность и жизнь. Примеры перверзных нарциссов в литературе: Яго («Отелло»), Вальмон («Опасные связи»), Печорин («Герой нашего времени»), Николай Антонович и Ромашов («Два капитана»). Их основные черты: отсутствие эмпатии, презрение и ненависть к окружающим, манипулятивное поведение – то есть зависть и злоба под маской социальной нормальности и «обольстительного» поведения. Перверзный нарцисс рассматривает других людей как функции, как объекты для использования. Он не способен испытывать искренние человеческие чувства, и он их имитирует. Перверзные нарциссы, пожалуй, самые опасные манипуляторы и тираны, поскольку умеют выглядеть как нормальные люди, поэтому их жертвам редко кто верит.

вы пеплом и топтание картуза. Давление близких (да-да, вашей родной мамы и лучшей подруги!), которых хищник обработал заранее и которых он сейчас убеждает в том, что вы невероятно несправедливы к нему, такому несчастному и в нитку вытягивающемуся ради вас. Если это уже не работает – подключается шантаж, угрозы, преследования.

Рецепт один – полностью прервать общение. Знайте: ваш коготок увязнет, стоит вам ответить хотя бы на одну реплику брошенного хищника. Я не знаю случаев удачного сопротивления вне полного игнорирования.

Бывает, люди попадают в отношения с перверзным нарциссом по незнанию: ты просто не представляешь себе, что так бывает, и не можешь разобраться, что же происходит. Ты-то привык к здоровым отношениям, где в любви только двое, где обещания выполняются, где люди внимательны к чувствам другого. Есть ли какая-то прививка, которую можно сделать себе, чтобы приобрести иммунитет против обольстительности перверзных нарциссов и не попасть в разрушительные отношения?

К сожалению, судя по моей почте, 90% людей вышли из семей той или иной степени токсичности. Поэтому у них нет самого главного – представления о том, что есть настоящая любовь. Вот выросшая девочка и начинает «заслуживать» любовь мужчины, «улучшаться», «искать в себе» – точно так же, как она это делала в детстве, «заслуживая» любовь, например, вечно недовольной и бойкотирующей ее мамы.

**От хищника очень трудно уйти, ведь он большой виртуоз по возвращению сбежавшей «добычи». Рецепт один – ПОЛНОСТЬЮ ПРЕРВАТЬ ОБЩЕНИЕ. Знайте: ваш коготок увязнет, стоит вам ответить хотя бы на одну реплику брошенного хищника.**

Однако, хотя детская травма очень велика, многие мои читатели все же идут к специалистам, читают литературу, анализируют себя и в итоге изживают в себе наследие токсичных родителей и создают конструктивные отношения.

Что еще важно? Правильная расстановка приоритетов. Другой человек не может быть смыслом вашей жизни. Ни мужчина для женщины, ни женщина для мужчины.

И очень не повредит изучить теорию. Кто такие хищники, и какие мотивы ими движут. Какими бывают манипуляции, что такое моральное насилие.

Какие есть признаки того, что в вас влюблен нормальный, здоровый человек, точно не нарцисс?

Вас не идеализируют. К вам не прилипают. При вас не самоуничижаются. Вас ни с кем не сравнивают, никому не противопоставляют. Интересуются вашими делами и мыслями и рассказывают о своих. Уважительно относятся к вашим взглядам, увлечениям, профессии, окружению. Ваши границы не нарушают. Вы не сливаетесь с человеком, а он не сливается с вами, – вы оба сохраняете автономность. Вы знаете, что всегда можете задать человеку любой вопрос и получить ответ. Вы не подбираете слова и не штудируете горы психологической литературы, чтобы понять, что у него на уме и почему пять минут назад он улыбался, а сейчас нахмурился, молчит и смотрит мимо вас.

А самое главное – вы не чувствуете боли. Это очень большое и даже роковое заблуждение, что «любви не бывает без грусти» и «там где любовь, там всегда проливается кровь». Все страдания здоровой любви – разве что от желания поскорее увидеть любимого человека.

А есть способы поскорее проверить «подозрительного» человека?

У меня есть «фирменный» способ, но не уверена, что он подойдет всем. Откровенно признайтесь человеку в своих лучших чувствах (разумеется, если они есть!). Как показал мой личный опыт, тут и наступает момент истины. Деструктивный человек, который любые отношения видит в формате поединка, ошибочно полагает, что вы капитулировали и теперь полностью в его власти. И в самое ближайшее время задает вам жару. Человек же духовно здоровый радуется вашему признанию и говорит о взаимности. Да, скорее всего, он вам это уже сказал! ✨