

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

# ДНЕВНИК ТЁМНОГО ЭМПАТА

# **Алексей Тищенко**

## **Дневник тёмного эмпата**

*<https://litres.ru/74340392>*

*ISBN 9785007094863*

### **Аннотация**

Ледянящий душу психологический триллер в духе романов «Коллекционер» Джона Фаулза и сериала «Ты». Это интерактивный учебник по ментальной безопасности.

30 практических разборов: Каждая глава художественного сюжета прерывается детальным разбором примененных манипуляций.

Глубокий психологизм: Книга без прикрас показывает анатомию созависимости и деструктивного контроля, помогая читателю вовремя обнаружить «красные флажки» в собственной жизни и защитить свои границы

# Содержание

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ГЛАВА 1. Крючок и зеркало                  | 6  |
| ГЛАВА 2. Архитектура зависимости           | 13 |
| ГЛАВА 3. Очистка территории                | 19 |
| ГЛАВА 4. Территория абсолютной зависимости | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.          | 25 |

# Дневник тёмного эмпата

**Алексей Тищенко**

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0070-9486-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Дневник тёмного эмпата**

## **Введение**

Говорят, что эмпатия — это дар. Способность чувствовать чужую боль, разделять радость, строить мосты между душами. Люди называют это «человечностью».

Они ошибаются.

Для меня эмпатия — это не мост. Это рентген. Это скальпель. Это возможность видеть не то, что человек говорит, а то, как его зрачки расширяются от страха, как едва заметно дрожит уголок губ, когда он лжет, и как бешено колотится пульс под тонкой кожей шеи, когда я касаюсь его руки «случайно».

Я не чувствую вместе с ними. Я чувствую их. Я вхожу в их эмоциональные ландшафты, как вор в пустой дом, и изучаю планировку. Где спрятаны их комплексы? Где заперты

их самые постыдные воспоминания? Где находится та самая кнопка, нажав на которую, я заставлю их танцевать под мою дудку?

Люди думают, что я — их лучший друг. Идеальный слушатель. Человек, который «понимает их как никто другой». Это моя самая эффективная маска. Самая удобная форма для хищника — это не клыки и когти, а мягкий голос и понимающий взгляд.

Самое приятное в этом процессе — не сама власть. Власть быстро приедается. Самое приятное — это момент узнавания. Тот миг, когда я вижу, как их тщательно выстроенная реальность начинает трещать по швам под весом моей «заботы».

Я начинаю этот дневник не потому, что хочу исповедаться. Исповедь — это слабость, а я не чувствую вины. Я начинаю его, чтобы задокументировать процесс. Чтобы не забыть, как именно ломаются люди.

Сегодня я встретил свою следующую цель. И, боже, как же сильно она хочет, чтобы её «поняли».

# ГЛАВА 1. Крючок и зеркало

*Её зовут Алиса.*

Она сидит за угловым столиком в кофейне «Смит», сжимая чашку латте обеими руками. Люди думают, что это просто жест тепла. Мой внутренний скальпель делает первый надрез: она держит чашку как щит. Она прячется за ней от этого шумного, холодного города. Её плечи слегка приподняты — признак фоновое мышечного напряжения. Она здесь новенькая. Она приехала в этот город не более месяца назад. Её взгляд мечется по лицам прохожих, но как только кто-то смотрит на неё в ответ, она мгновенно опускает глаза в книгу.

Книга — «Искусство любить» Эриха Фромма. О, как банально. И как восхитительно предсказуемо. Девушка, читающая Фромма в одиночестве холодным осенним вечером, практически кричит миру о своем дефиците привязанности.

Я заказываю двойной эспрессо. Чёрный, как мои намерения. И сажусь за соседний столик. Не слишком близко, чтобы не активировать её личные границы (дистанция около полутора метров — идеальная «социальная зона» по Холлу). Я не смотрю на неё. Я смотрю в свой телефон, но моё боковое

зрение улавливает каждый её вдох.

Пришло время первой техники.

— —

## МАНЕЖНЫЙ ЛАНДШАФТ №1: Калибровка и Сенсорная подстройка (Mirroring)

**\*\*Суть техники:\*\*** \*Синхронизация с биологическими ритмами жертвы. Прежде чем манипулировать, нужно стать для неё безопасным фоном. Мозг человека устроен так, что он автоматически доверяет тому, кто похож на него на соматическом уровне. Мы доверяем «своему зеркалу». \* \*Я начинаю дышать в её ритме. Вдох... выдох. Мои плечи опускаются ровно в ту секунду, когда она делает глоток. Я принимаю почти такую же позу, как у неё: слегка наклоняю голову влево, кладу левую руку на стол. Это называется **\*\*лимбическим резонансом\*\***. Через три минуты наши нервные системы начинают вибрировать на одной частоте. Её подсознание уже получило сигнал: «Рядом тот, кто безопасен». \*

— —

Я закрываю телефон. Делаю вид, что ищу что-то в своей сумке, и «случайно» роняю на пол блокнот. Он падает прямо

к её ногам. На обложке блокнота — репродукция картины Рене Магритта «Влюбленные» (лица мужчины и женщины замотаны белой тканью).

Она вздрагивает. Мой блокнот прервал её уединение. Она наклоняется, чтобы поднять его.

— Ой, простите, — говорю я. Мой голос тихий, мягкий, с легкой хрипотцой. Я намеренно понижаю тембр на половину октавы. Высокие голоса ассоциируются с тревогой, низкие — с безопасностью и отцовской фигурой. — Я ужасно неловкий сегодня.

Она протягивает мне блокнот. Её пальцы слегка дрожат. Её глаза встречаются с моими. Они серо-голубые. Красивые. И такие испуганные.

— Ничего страшного, — тихо говорит она.

Её взгляд падает на обложку блокнота. Я вижу, как в её глазах вспыхивает искра интереса. Магритт. Сюрреализм. Одиночество. Слияние. Это идеальный прайминг.

— О... Магритт, — говорит она. Её голос звучит неуверенно, но она не может удержаться от того, чтобы показать свою «интеллектуальность». Одинокие люди обожают

казаться глубокими.

— Да, — я тепло улыбаюсь. Мои глаза при этом слегка сужаются — «гусиные лапки» у глаз делают улыбку искренней в глазах смотрящего (эффект Дюшена). — Мой любимый безумец. Кажется, он знал об одиночестве вдвоем больше, чем все психологи мира.

Бинго. Я вижу, как её зрачки расширяются на долю миллиметра. Это дофаминовый микровсплеск. Я попал точно в её внутренний резонанс.

— —

МАНЕЖНЫЙ ЛАНДШАФТ №2: Холодное чтение (Cold Reading) под видом «Родства душ»

**\*\*Суть техники:\*\*** \*Использование обобщенных, но эмоционально заряженных утверждений (эффект Барнума), которые жертва проецирует на свою личную историю. Вы не угадываете факты, вы транслируете состояние, заставляя человека думать: «Он видит мою душу». \*

— Вы знаете, — продолжаю я, слегка отодвигая свой стул, как бы показывая, что не собираюсь нарушать её пространство без разрешения. — Мне кажется, люди часто чи-

тают Фромма, когда пытаются найти инструкцию к тому, что невозможно описать правилами. Вы выглядите как человек, который очень много отдает другим, но часто ловит себя на мысли, что вокруг него — глухая стена. Вы ведь приехали сюда недавно, верно?

Она замирает. Её рука с чашкой застывает на полпути к столу.

— Как... как вы узнали? — в её голосе звучит легкий испуг, смешанный с восхищением.

\*Как я узнал? Простейший анализ. На ней новое пальто популярного в столице бренда, которого нет в этом маленьком городе. Её книга чистая, без заломов — куплена недавно. Её жесты — это жесты человека, у которого еще нет здесь «своих» мест. Но я не скажу ей об этом. Я подарю ей сказку о «мистической связи». \*

— Это просто чувствуется, — я грустно улыбаюсь, глядя в её чашку. — В этом городе очень легко потеряться. Все куда-то бегут, и кажется, что твоя глубина здесь никому не нужна. Люди видят фасад, но никто не хочет заглянуть внутрь. Вы кажетесь мне очень сильной... но это сила человека, который просто устал быть слабым в одиночку.

Она сглатывает. Я вижу, как на её шее бешено бьется пульсирующая жилка. Её психологическая защита дала трещину. Она открыла дверь.

— Да, — шепчет она. Её глаза подозрительно блестят. — Это именно то, что я чувствую. Прямо сейчас. Мне кажется... меня никто не слышит.

— Я слышу, — тихо говорю я и протягиваю руку через стол, едва касаясь кончиками пальцев её ладони.

Всего на секунду. Окситоциновый якорь установлен.

Она ещё не знает, что эта кофейня станет её личной клеткой. Она думает, что нашла спасителя.

А я просто нашел идеальный холст для своей новой картины разрушения.

Инструментарий Тёмного Эмпата:

\* \*\*Калибровка (Calibration):\*\* Чтение микро-сигналов тела (напряжение плеч, дыхание, положение чашки).

\* \*\*Сенсорное отражение (Mirroring):\*\* Синхронизация дыхания и позы для создания иллюзии безопасности.

\* \*\*Прайминг (Priming):\*\* Использование визуального

триггера (блокнот Магритта) для настройки ассоциативного ряда.

\* \*\*Холодное чтение (Cold Reading):\*\* Декларация универсальных истин под видом глубокого личного понимания.

## ГЛАВА 2. Архитектура зависимости

Прошло две недели.

Две недели — идеальный срок для того, чтобы семя, посаженное в кофейне, пустило первые корни. Я не торопил события. Слишком быстрая осада пугает жертву, заставляя её инстинктивно поднять мосты. Я действовал иначе. Я стал для неё «случайным» попутчиком, который всегда оказывается рядом именно тогда, когда её внутренний хаос достигает пика.

Сейчас мы сидим в её крошечной арендованной квартире на мансардном этаже. Здесь пахнет дешёвой масляной краской, сухими травами и влажным деревом. Алиса пытается обустроить своё новое гнездо, но у неё ничего не получается. На полу лежат полуразобранные коробки, из которых сиротливо торчат книги, одежда и старые фотографии. Я сижу на подоконнике, небрежно покачивая ногой. На мне свободный свитер крупной вязки домашнего, мягкого оттенка. Никакого чёрного цвета, никаких резких линий. Сегодня я — олицетворение уюта и безопасности.

Она безуспешно пытается повесить картину — ту самую репродукцию Магритта, которую я подарил ей на нашей третьей «случайной» встрече. Молоточек скользит по гвоздю, она бьет себя по пальцу, вскрикивает и роняет инструмент.

— Черт! Всё из рук валится... — на её глазах мгновенно наворачиваются слезы.

Она плачет не из-за пальца. Она плачет из-за того, что чувствует себя абсолютно беспомощной в этом огромном городе. Её префронтальная кора истощена стрессом адаптации. Мой выход.

— —

## МАНЕЖНЫЙ ЛАНДШАФТ №3:

### Тактика «Нарезки салями» (Salami Slicing Technique)

**\*\*Суть техники:\*\*** \*Постепенное, почти незаметное размывание личных границ жертвы. Вместо того чтобы требовать контроля сразу, манипулятор забирает его микроскопическими дозами («тонкими ломтиками»). Каждый отдельный шаг кажется настолько незначительным, что защитная система жертвы (амигдала) не распознает его как угрозу вторжения. В итоге жертва обнаруживает себя полностью контролируемой, но не может понять, в какой именно мо-

мент она отдала ключи.\*

\*Я мягко спускаюсь с подоконника. Подхожу к ней со спины, но не нарушаю интимную зону сразу. Я останавливаюсь на расстоянии полусага. Моё тепло должно коснуться её кожи раньше, чем мои руки.\*

— Дай мне, — шепчу я, забирая молоток из её ослабевших пальцев. Моя рука на секунду накрывает её ладонь. Кожа холодная. Пульс учащенный.

Я вешаю картину тремя точными ударами. Всё. Пространство организовано. Я физически показал ей, что я — тот, кто наводит порядок в её хаосе.

— Спасибо, — она утирает слезу рукавом. — Я чувствую себя такой дурой. Ничего не умею.

— Ты не дура, Алиса, — я поворачиваюсь к ней. Теперь я сокращаю дистанцию до тридцати сантиметров. Это её интимная зона. Если бы я сделал это в первый день, она бы отпрянула. Сейчас она лишь слегка задерживает дыхание, но остается на месте. Граница стерта ещё на один «ломтик». — Ты просто пытаешься выжить в месте, которое тебя не заслуживает. Тебе не нужно уметь забивать гвозди. Для этого есть я.

Я протягиваю руку и аккуратно убираю прядь волос с её лица,правляя её за ушко. Мой палец скользит по её щеке. Это сверхчувствительная зона, богатая рецепторами. Её плечи наконец опускаются. Она сдается.

#### МАНЕЖНЫЙ ЛАНДШАФТ №4: Прерывистое подкрепление (Intermittent Reinforcement)

**\*\*Суть техники:\*\*** \*Создание биохимической зависимости через чередование фаз максимального тепла («сахар») и внезапного, необъяснимого холода («яд»). Когда награда (внимание, нежность) становится непредсказуемой, мозг жертвы начинает вырабатывать колоссальное количество дофамина в моменты её ожидания. Жертва подсаживается на манипулятора как на игровой автомат.\*

Мы пьем чай, сидя на полу среди коробок. Я заставляю её смеяться. Я рассказываю ей о своем детстве (придуманном от начала до конца, но полным трогательных деталей, которые вызывают у неё окситоциновый отклик). Она смотрит на меня с обожанием. В её глазах — покой. Она верит, что нашла свою родную душу.

Я чувствую, что она слишком расслабилась. Пора впрыснуть яд. Без этого она начнет принимать мое присутствие

как данность.

Я бросаю взгляд на часы. Моё лицо мгновенно меняется. Тепло исчезает, уступая место холодной, деловой сосредоточенности. Я встаю.

— Мне пора, — говорю я сухо, почти отстраненно.

Она моргает, словно её только что разбудили ледяной водой.

— О... уже? Но мы же хотели посмотреть фильм... — в её голосе звучит детская обида и страх.

— У меня дела, Алиса. Я и так потратил слишком много времени, — я использую слово «потратил» вместо «провел». Это микро-удар под дых. Он сеет в её голове мысль: \*«Я для него — обуза. Он делает мне одолжение»\*.

Я не целую её на прощание. Я просто киваю у двери.

— Я напишу тебе, — бросаю я и уйду.

Я знаю, что произойдет дальше. Как только дверь закроется, уровень окситоцина в её крови резко упадет. Начнется кортизоловый отлив. Её мозг зафиксирует резкое лишение

награды. Она проведет этот вечер, глядя на экран телефона, вздрагивая от каждого уведомления. Она будет перебирать в голове каждую свою фразу, пытаясь понять, чем она меня обидела.

Она начнет искать причину моей холодности в \*себе\*.

И когда я напишу ей через трое суток короткое, сухое: \*«Привет. Соскучился. Буду через час»\*, её мозг испытает такой дофаминовый взрыв, который окончательно свяжет её волю. Она сделает всё, чтобы этот «холод» больше не повторился.

Она сама наденет на себя ошейник. И будет благодарна мне за поводок. Инструментарий Тёмного Эмпата:

\* \*\*Нарезка салями (Salami Slicing):\*\* Постепенное присвоение права на тактильный контакт и физическое пространство жертвы через мелкие, «безопасные» шаги.

\* \*\*Контекстуальный удар:\*\* Использование слов-маркеров («потратил время»), которые подрывают самооценку жертвы на лингвистическом уровне.

\* \*\*Биохимический контраст:\*\* Резкий переход от слияния к отстранению для запуска кортизоловой тревоги.

## ГЛАВА 3. Очистка территории

Прошло три недели с нашего «вечера с чаем». Алиса теперь звонит мне по пять раз в день. Не потому, что у неё есть важные дела — она просто хочет услышать мой голос, этот маркер безопасности. Она звонит, когда боится принять решение, когда начальник на работе (по её словам) «косо посмотрел», когда ей просто одиноко в своей пустой квартире.

Я отвечаю не всегда. Моя недоступность стала для неё самым желанным призом.

Сегодня я перехожу к фазе активной дезинфекции. Я должен убедиться, что в её реальности нет никого, кроме меня. Люди — это шум. Друзья, родственники, коллеги — все они транслируют ей другие сценарии, другие взгляды на жизнь. Они могут дать ей совет, который разрушит всю мою архитектуру. Значит, этих людей нужно дискредитировать, превратив в «нежелательный фон».

— — — — —

МАНЕЖНЫЙ ЛАНДШАФТ №5: Отрезание путей (Social Isolation)

Суть техники: Изоляция не должна выглядеть как запрет. Это самая грубая ошибка новичков — запрещать встречаться с подругами. Это вызывает мгновенный бунт. Изоляция должна выглядеть как «защита от токсичного окружения» или «создание вашего общего маленького мира».

Мы сидим в кафе. Алиса рассказывает о своей подруге, Марине, которая предложила ей сходить на выставку в выходные.

— Ты знаешь, — я беру её за руку, глядя прямо в глаза. Мой взгляд сейчас — воплощение вселенской мудрости. — Марина... она ведь тебя любит, я уверен. Но ты замечала, как она всегда подрезает тебе крылья? Она ведь постоянно говорит: «Будь проще», «Не мечтай о многом». Ты для неё — способ чувствовать себя комфортно, пока ты остаешься на её уровне.

Я слегка сжимаю её ладонь. Не больно, но властно.

— Я просто хочу, чтобы тебя окружали люди, которые верят в твою уникальность так же, как я. Ты уверена, что она не тянет тебя назад, потому что боится твоих перемен?

Всё. Я не запретил ей дружить. Я вложил в её голову червя сомнения. Теперь, когда Марина в следующий раз пред-

ложит встретиться, Алиса будет искать в её словах скрытую зависть. Я превратил её союзника в потенциального врага.

— — — — —

## МАНЕЖНЫЙ ЛАНДШАФТ №6: Микро-газлайтинг (Micro-Gaslighting)

Суть техники: Подрыв веры жертвы в собственные когнитивные способности через систематические мелкие искажения реальности. Не нужно врать о глобальных вещах — это легко проверить. Нужно врать о мелочах, которые невозможно доказать.

Я пришел к ней раньше, чем она ожидала. Ключ у меня есть — она сама отдала его мне неделю назад, когда я «забыл» свой в её сумке.

Она на кухне, готовит ужин. Я прохожу в комнату. На столе лежат ключи от её машины. Я аккуратно перекладываю их в ящик комода, прикрыв стопкой бумаг.

— Алиса, — зову я из комнаты, стараясь сделать голос максимально спокойным. — Ты не видела свои ключи от машины?

Она заходит в комнату, вытирая руки о фартук.

— Да, они были на столе... — она подходит к столу, смотрит на пустое место. Хмурится. — Странно. Я точно их сюда клала.

— Может, ты оставила их в пальто? — я подхожу к вешалке, проверяю карманы. — Нет. Может, ты уже положила их в ящик?

— Я не клала их в ящик, я... — она начинает нервничать. Её дыхание учащается. — Черт, я, наверное, просто забыла. Совсем голова кругом стала, да?

## ГЛАВА 4. Территория абсолютной зависимости

Алиса теперь принадлежит мне. Не юридически, конечно, но нейронно. Мы вышли на стадию, которую я называю «Эмоциональной вакуумизацией». Она больше не слышит шепот коллег, не читает новости, не сравнивает свою жизнь с жизнью других. Вся её реальность сузилась до точки нашего общения.

Я применил технику «Финансового детоксикатора». Она была такой простой, что даже смешно.

— — — — —

МАНЕЖНЫЙ ЛАНДШАФТ №7: Финансовый вакуум  
(Financial Sabotage)

Суть техники: Заставить жертву добровольно отказаться от своих финансовых инструментов или активов, аргументируя это «заботой об её душевном покое» или «оптимизацией наших общих ресурсов». Ваша цель — сделать так, чтобы она не могла купить даже билет на поезд без вашего участия.

— Алиса, — сказал я ей вчера вечером, когда она в слезах рассказывала, как её бесит её работа, — ты так устала. Этот начальник, этот вечный стресс... Ты же видишь, что твоя нервная система на грани. Почему бы тебе просто не взять отпуск на месяц? За свой счет.

— Я не могу, — она всхлипнула. — Мне нужно платить за аренду, кредитка...

— Я закрою этот вопрос, — я произнес это с такой легкостью, будто речь шла о покупке кофе. — Ты же знаешь, у меня сейчас удачный период. Почему ты должна страдать из-за этих копеек? Просто уволься. Или возьми паузу. Я хочу, чтобы ты наконец-то начала дышать, а не выживать.

# 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.