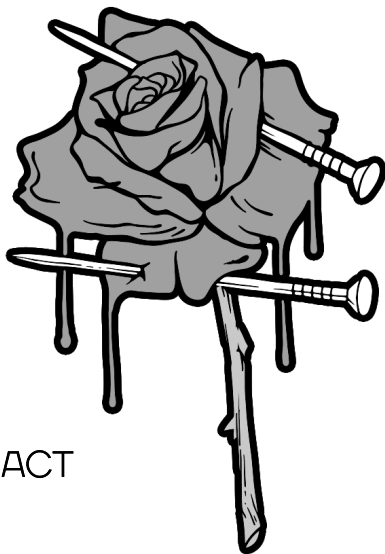


ТАНЯ ТАНК

БОЙСЯ,  
Я С ТОБОЙ, 2

#И ЭТО ВСЕ О НИХ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.962.7

ББК 88.6

Т18

**Танк, Таня.**

Т18      **Бойся, я с тобой 2.** Страшная книга о роковых и неотразимых. И это все о них / Таня Танк. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 352 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-146454-7.

Вы прочитали первую книгу трилогии «Бойся, я с тобой» и поняли, что рядом с вами — опасный человек. Но вопросов по-прежнему много.

Что за злые силы ведут его по жизни, вынуждая оставлять за собой жертвы и разрушения? Почему он таким стал? Ведает ли он, что творит? Раскаивается ли в своих поступках? Какую душу таит под маской социальной нормальности? Каковы его самые большие страхи? Есть ли люди, к которым он относится хорошо? Почему у него такая своеобразная сексуальность? И самое главное — может ли он измениться?

...Устройство замка под названием «деструктивный человек» очень просто, если не сказать — примитивно. Надо лишь однажды найти ключ. Он — перед вами.

**УДК 159.962.7**

**ББК 88.6**

ISBN 978-5-17-146454-7.

© Танк Таня, текст

© ООО «Издательство АСТ»

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ГЛАВА ПЕРВАЯ. ДЕСТРУКТИВНЫЕ ЛЮДИ:

КТО ОНИ ТАКИЕ? .....	15
Социопаты .....	20
Нарциссы .....	47
Параноиды .....	66
Эмоционально нестабильные .....	80
Гибриды .....	89
Как понять, что человек опасен .....	98
Как уходить от особо опасных агрессоров .....	107

## ГЛАВА ВТОРАЯ. ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ

ЕСТЬ ОТВЕТЫ .....	113
Ведал ли он, что творил? .....	117
Сожалеет ли он, что причинял мне боль? .....	120
Понимает ли он, что с ним что-то не так? .....	122
Хотел бы он чувствовать так же, как и мы? .....	124
Какие эмоции он испытывает? .....	126
Каковы их самые большие страхи? .....	129
Почему он так агрессивен? .....	131
Почему он раздувает скандал на ровном месте? .....	138
Любил ли он меня? .....	140
Что он чувствует, когда ему признаются в любви? .....	147
Что он чувствует, когда сам говорит нам о любви? .....	150
Есть ли люди, к которым он относится хорошо? .....	153
Как у него получается воздействовать на меня гипнотически? .....	156

Зачем ему столько женщин?.....	159
Почему он так ревнив?.....	176
Почему он врет и фантазирует?.....	180
Правда ли, что психопат раскрывает нашу истинную суть?..	191
Почему все верят психопату, а не мне?.....	198
Почему он распугивает вокруг меня людей? .....	210
Почему он запрещает мне рассказывать о наших отношениях?.....	213
Почему он таким стал?.....	214
Может ли психопат вырасти у нормальных родителей?.....	218
А может, он пережил душевную травму? .....	220
Доктор, это лечится?.....	223
Как понять, он нарцисс или травматик? .....	233
Почему у него такая странная сексуальность?.....	235
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. СУДЬБА ПСИХОПАТА .....	265
Детство и отрочество психопата .....	268
Психопат женится .....	277
Психопат разводится .....	290
Психопат «дружит» .....	294
Психопат шутит .....	300
Карьера психопата .....	306
Психопат творит .....	321
Психопат и деньги .....	327
Зрелость и старость психопата .....	330
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ.	
ОСТАВАЙТЕСЬ ЛЮДЬМИ.....	337
Полезная информация .....	345

*Памяти Тани Добровольской*



*Ломать людям жизнь — восхитительно. Мне нужен вентиль, чтобы периодически спускать накопившийся пар. Для этого я порчу людям жизнь. Это занятие не противоречит действующему законодательству, его трудно доказать, и я невозбранно пользуюсь властью. Меня при этом совершенно не тревожит, что это нехорошо или может причинить боль<sup>1</sup>.*

М. Томас. Исповедь социопата.

Жить, не глядя в глаза

*Единственный способ заставить женщин любить себя — это мучить их: более надежного я не знаю.*

Маркиз де Сад

*Да, мне нравится видеть, как эта благоразумная женщина, сама того не замечая, вступила на тропу, с которой возврата нет, как крутой и опасный склон невольно увлекает ее, заставляя следовать за мной. Ах, дайте же мне понаблюдать эту трогательную борьбу между любовью и добродетелью!<sup>2</sup>*

Шодерло де Лакло. Опасные связи

*Я никогда никого не подпускал близко, все финтил да уваливал. Конечно, я изображаю теплоту и дружелюбие. Но внутри меня всегда было пусто. Никакого сострадания, только небрежность — и так всю жизнь.*

Энтони Хопкинс, актер

---

<sup>1</sup> Перевод А. Анваер.

<sup>2</sup> Перевод Н. Рыковой.

— Цель? — повторил Гирин вопрос.

Любезная и вместе с тем жестокая усмешка раздвинула хорошо очерченные губы Дерагази.

— Власть! Отрада власти над человеком... женщиной, которая иначе бы не покорилась. Чувствовать ее гибким стебельком, а себя ветром свободным, могучим. Захотел — и она упала, захотел — и отбросил носком ботинка, захотел — и приползет на животе, целуя руки...

Иван Ефремов. Лезвие бритвы

Сколько раз, черт подери, мне хотелось иметь возможность напасть на солнце, чтобы лишить его Вселенную или воспользоваться им, чтобы устроить всемирный пожар! Вот это были бы преступления, не то, что эти небольшие отклонения, которым мы предаемся и которые ограничиваются превращением дюжины тварей Божьих в комья земли.

Маркиз де Сад. 120 дней Содома

Всех объединяет ненависть.

Всех объединяет одно желание —

Убивать и насиловать всех иных и прочих.

Мне стыдно быть хорошим.

Егор Летов

Мне, дитя мое, известна лишь одна мораль: та, которая делает меня счастливым любой ценой, которая заключается в том, чтобы не отказываться ни от чего, что может увеличить мое счастье здесь на земле даже ценой разрушения, уничтожения счастья других людей. Человек, достаточно сильный, чтобы творить зло, не боясь возмездия, должен слушать только свои наклонности, а в человеке нет желания более острого и неодолимого, чем творить зло и угнетать окружающих, ибо эти порывы происходят от природы, скрывать же их вынуждает нас необходимость жить в обществе.

Маркиз де Сад. Жюстина,  
или Несчастья добродетели

*Мораль — это слабость мозгов.*

Артюр Рембо. Одно лето в аду

*Все, я думаю, согласны, что услаждаться деланием зла есть уже черта нечеловеческая. Это демоническое сладострастие не оставляло Лермонтова до горького конца; ведь и последняя трагедия произошла оттого, что удовольствие Лермонтова терзать слабые создания встретило, вместо барышни, бравого майора Мартынова — как роковое орудие кары для человека, который должен и мог бы быть солью земли.*

Владимир Соловьев. Лермонтов



...Вы прочитали первую книгу трилогии «Бойся, я с тобой», узнали об этапах деструктивного сценария, поняли, что рядом с вами — опасный человек, удалили его из своей жизни или собираетесь это сделать.

Казалось бы, можно уйти, восстановиться, зажить счастливой жизнью и завершить изучение темы абьюза<sup>1</sup>. Пусть этим занимаются специалисты. Но все же я думаю, что никому из нас не помешает поосновательнее разобраться в деструктивных людях. Для личной безопасности нам стоит научиться быстро распознавать их и знать, как себя защитить. Говоря о защите, я имею в виду не противостояние таким людям, не включение в нездоровые игры, а в первую очередь, скорое и правильное прерывание контакта с ними.

И речь идет не только о романтических отношениях, но и всех прочих. Видеть и понимать мотивы деструктивных людей — значит, уберечь себя от опасных иллюзий, неоправданного оптимизма, научиться иначе реагировать на провокации и агрессию, от кого бы они ни исходили: от друга, коллеги, родственника, соседа, незнакомца.

А вот еще одна польза изучения темы абьюза. Расставшись с деструктивным человеком, многие переживают «откаты», когда им кажется, что они преувеличили тяжесть ситуации, поторопились с выводами, разрушили ценные отношения. А тут еще абьюзер начинает пинговать<sup>2</sup>, и вы, привычно поверив ему, возвращаетесь туда, откуда с таким трудом и болью ушли.

---

<sup>1</sup> Абьюз (от англ. abuse — жестокое обращение, издевательство) — моральная (психологическое, эмоциональное) насилеие. Подробнее — первая книга трилогии «Бойся, я с тобой».

<sup>2</sup> Пинг — манипулятивная попытка агрессора вернуть жертву после разрыва или убедиться в том, что она готова это сделать («дернуть за леску»). Он предпринимает пинги, чтобы быть уверенным в том, что сохраняет контроль над жертвой. О пингах читайте в первом томе трилогии «Бойся, я с тобой».



Разобравшись во внутреннем мире агрессоров, вы убережете себя от мучительных сомнений. Вы уже не увидите любви в контроле и сахарном шоу<sup>1</sup>, страсти — в изнасиловании, заботы о вашем развитии — в разрушительной критике. Научившись правильно толковать слова и поступки абьюзера, вы быстрее почувствуете облегчение, освободитесь от чувства вины и сожалений о несложившихся отношениях, будете непреклонно отбивать попытки человека вновь возникнуть в вашей жизни.

А без знания теории можно годами и даже десятилетиями «всем перемучиваться снова, все передумывая вновь», анализируя череду странных, подлых и просто чудовищных поступков, но продолжать судить их с колокольни нормального человека — то есть «совершенно неверно истолковывать взаимодействие», говоря словами Сэма Вакнина, автора книги «Злокачественная любовь к себе: нарциссизм пересмотренный».

Я знаю, о чем говорю. Прежде чем я открыла для себя тему нарциссизма, у меня 20 лет не складывался пазл насчет истории, которую я пережила в ранней юности. Я читала всю доступную литературу, но так и не находила полного, исчерпывающего ответа на вопрос: что же все-таки это было? И могло ли быть иначе, если бы я «правильно» себя вела?

И точно такими же вопросами — «зачем ему это?»... или даже такими — «зачеееее???» — мучаются многие из вас, потому что нормальному человеку невозможно самому дойти до понимания извращенной логики агрессора и его потребностей. Настолько они нам чужды и непостижимы. Вот почему о них стоит просто узнать, как о теореме Пифагора или законе Архимеда.

Третий важный резон прочитать эту книгу. Дело в том, что навскидку деструктивные люди могут выглядеть очень по-разному. Вы можете считать, что больше не наступите на те же грабли, и действительно наступить на другие. Например, пострадав от человека с выраженными нарциссическими чертами, читательница встретила социопата и далеко не сразу поняла, что перед ней

---

<sup>1</sup> **Сахарное шоу невыносимой сентиментальности** — манипулятивное поведение деструктивного человека, когда он испытывает страх потери жертвы или наказания за свои поступки. Выражается в «подлизывании», заискивании, лживом раскаянии и т. д. Термин Сэма Вакнина. Подробнее — в первой книге трилогии «Бойся, я с тобой».



примерно то же самое. Немало людей, обжегшись на классических надменных нарциссах, оказываются уязвимы перед нарциссами другого типажа: «бедненькими», умоляющими спасти их и смотрящими снизу вверх — до поры до времени. Вот и пишут мне читательницы:

«Первый муж был психопатом, после развода снова вышла замуж, и второй ведет себя так же, только без излишней эмоциональности по типу катания по полу и рыданий. Может, дело во мне? Потому что два разных мужчины и две идентичные ситуации».

И четвертый довод в пользу прочтения этой книги: знание особенностей разных деструктивных людей поможет вам спланировать правильную стратегию выхода из отношений, если вы все-таки в них угодили. Проанализировав психологический портрет своего абьюзера, вы сможете заранее предположить, какими могут быть осложнения при расставании и обезопасить себя, насколько это возможно. К сожалению, большинство людей часто недооценивают потенциальную опасность. А потом мы слышим шок-новости о том, на что пошел очередной агрессор, «наказывая» собирающуюся сбежать или сбежавшую жертву.

Эту книгу я постаралась написать так, чтобы вы смогли быстро разобраться в «причудливом» внутреннем мире вашего «многогранного», «загадочного» и «непостижимого» абьюзера и понять, что этот мир не является таковым даже отдаленно. Когда приходит это понимание — иллюзии, как правило, испаряются на глазах, а это облегчает и ускоряет ваше выздоровление.

...Некоторые из вас читали эту книгу в версии 2017 года. В 2021 году я решила ее переписать, сделав еще больший упор на тему безопасности. К этому меня побудила трагедия моей хорошей знакомой Тани Добровольской, доброй девушки и талантливого дизайнера одежды. 18 декабря 2020 года она была расстреляна мужем на глазах у маленькой дочери. За две недели до официального развода. Ей было 37 лет, и всего за 10 месяцев до этого она буквально сбежала из этого брака...

После того, как я пережила первый шок и острое горе, пришло ощущение необратимой несправедливости. Затем был период какой-то особенной горечи, я вела внутренние диалоги с Таней, как бы просила ее быть осторожней тогда-то и тогда-то... не делать того-то... понимаю, что так работают защитные механизмы, когда



психика стремится переиграть случившееся, ищет соломинку опоры в океане непредсказуемости. Сейчас осталось чистое чувство утраты и горячее желание по максимуму уберечь вас от подобного. Настолько, насколько это возможно...

Я традиционно благодарю моих читателей. Своими историями вы помогаете мне глубже разобраться в этой нелегкой теме. И как всегда, большое спасибо моей подруге и единомышленнице, психологу Наталье Рачковской <https://rachkovskaya.ru>, которая нашла время прочитать черновик этой книги и подсказать мне немало толкового.

Глава первая  
ДЕСТРУКТИВНЫЕ ЛЮДИ:  
КТО ОНИ ТАКИЕ?