

Хамид Пезешкиан, Конни Фойгт

ПСИХО ВАМПИРЫ

КАК ОБЩАТЬСЯ

С ТЕМИ,
КТО КРАДЕТ
У НАС ЭНЕРГИЮ



Хамид Пезешкиан

Психовампирь

«Альпина Диджитал»

Пезешкиан Х.

Психовампиры / Х. Пезешкиан — «Альпина Диджитал»,

ISBN 978-5-96-143084-4

Эта книга о том, как научиться противостоять токсичным людям, если жизнь свела вас с ними, не предоставив возможность немедленного бегства. Людей, общение с которыми забирает у вас все силы и энергию, часто называют психовампирами. Книга познакомит вас с разнообразием их типажей. Вы узнаете, какие люди привлекают тот или иной тип «жертв», каковы механизмы их влияния и какие есть способы противодействия. Авторы – психиатр и психолог Хамид Пезешкиан и журналист и бизнес-коуч Конни Фойгт – доступно рассказывают об этом простым языком, приводят примеры из жизни и собственной практики.

ISBN 978-5-96-143084-4

© Пезешкиан Х.
© Альпина Диджитал

Содержание

Предисловие к русскому изданию	6
Предисловие редактора	7
Предисловие	8
Посвящение	9
Введение	10
Часть первая	12
Глава 1	12
Глава 2	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Хамид Пезешкиан, Конни Фойгт Психовампирь: Как общаться с теми, кто крадет у нас энергию

Переводчик *Светлана Дубинская*

Научный редактор *Иван Кириллов*

Редакторы *Любовь Макарина, Ольга Улантимова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *М. Смирнова, О. Улантимова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

© Hamid Peseschkian & Connie Voigt

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2020

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Рекомендовано Профессиональной Психотерапевтической Лигой и кафедрой психотерапии, медицинской психологии и сексологии Российской медицинской академии последипломного образования в качестве учебно-практического пособия по психотерапии и психологическому консультированию

* * *

Предисловие к русскому изданию

«Всё будет хорошо!»

Как часто мне приходилось это слышать во время восьмилетнего пребывания в России, с 1991 по 1999 г. В то время я был единственным западным психиатром на всю Россию и одним из первых иностранных психотерапевтов. Я читал лекции во многих институтах, ездил с семинарами по всей стране, от Архангельска до Южно-Сахалинска, от Якутска до Краснодара, и работал с пациентами и клиентами в московской клинике.

Именно в это нелегкое время в психотерапевтической работе с пациентами и клиентами разных культур, профессий и социального статуса я обнаружил: жизнь многих из нас трудна из-за того, что ее осложняют другие люди. Мы все, как можем, стараемся справляться с трудностями, но тут... появляется человек и «высасывает» всю нашу энергию. Исходя из этого, впоследствии и была создана концепция психовампиров.

Я очень счастлив, что теперь мы можем представить вам и русское издание этой книги. Многие читатели говорят: «Я покупаю эту книгу для мужа (жены) – пусть поймет, что она(а) и есть мой психовампир».

Я благодарю своего коллегу доктора Ивана Кириллова за то, что он сделал возможным это издание в России.

Авторы надеются, что наблюдения и приемы, описанные в этой книге, помогут вам справиться с тяжелыми людьми в вашей собственной жизни и защитят от их негативного воздействия.

*Хамид Пезешкиан, д. м. н., доцент, психиатр, психотерапевт,
директор Висбаденской академии психотерапии (WIAP), приглашенный
профессор СГМУ (Северного государственного медицинского университета)
(Архангельск), президент Всемирной ассоциации позитивной психотерапии*

Висбаден, Германия, декабрь 2010 г.

Предисловие редактора

Психотерапия слишком хороша, чтобы принадлежать только психотерапевтам и их пациентам.

Неизвестный автор

Я познакомился с одним из авторов этой книги 20 лет назад. С тех пор Хамид Пезешкиан вдохновил меня на множество идей и важных решений в моей жизни. И по сей день, встречаясь с ним, я получаю мощный прилив энергии: он стал моим психологическим ангелом-хранителем...

Читая эту книгу, я даже задумался: уж не был ли я все эти годы его психовампиром? Надеюсь, что если и был, то не слишком часто!

Как только впервые увидел «Психовампиров», я решил как можно быстрее издать эту книгу на русском языке. Мне хотелось, чтобы это стало подарком для моих клиентов, коллег, друзей и членов семьи. Ведь если каждый из нас сможет укрепить чувство собственной ценности и защитить пространство своей жизни от вампиров, это позволит полнее радоваться жизни, строить красивые, легкие и вдохновляющие отношения.

Вас ждет приятное и занимательное чтение и множество открытий, способных снять большую часть груза с ваших плеч.

Иван Кириллов, к. м. н., психиатр, психотерапевт, член исполнительного совета директоров Всемирной ассоциации позитивной психотерапии

Москва, декабрь 2010 г.

Предисловие

Моя первая сознательная встреча с феноменом психовампиризма произошла на психотерапевтических сеансах с пациентами и клиентами, которые часто жаловались на то, что их полностью «высосали» люди, вытягивающие из них энергию. Я и сам обращал внимание, что иногда достаточно лишь подумать о каком-то человеке, чтобы ощутить совершеннейшее бессилие и опустошение. Так и родилось понятие «психовампиры».

Кроме того, мой опыт участия в семинарах и тренингах за последние десять лет лишь подтверждает, что боль, причиняемая психовампиром, одинакова для всех и что подобные страдания испытывал едва ли не каждый. Я даже поразился, сколько в моем собственном окружении таких «кровопийц», с которыми мне приходилось так или иначе мириться.

Как практик в области позитивной психотерапии я попытался найти в феномене психовампиризма какие-то положительные моменты.

Чувство юмора – вот что поможет вам жить осмысленно и успешно противостоять психовампирам, не давая им захватить власть над вами. Каждый способен научиться контролировать психовампиров и самостоятельно решать, как ему жить. Так употребите же силы, которые вам удалось сберечь, во благо себе и своим близким.

Хамид Пезешкиан

Висбаден, Германия, февраль 2009 г.

Мне как журналисту, эксперту в сфере коммуникаций, специалисту в области HR и бизнес-коучу доступен бесценный клад – рассказы людей о своих рабочих буднях. Я не буду давать им оценку, но, к сожалению, вынуждена констатировать, что травля на работе – это часть нашей с вами повседневной жизни. Один случай – из моего собственного опыта – заставил меня задуматься о причинах травли. Может быть, я сама, как говорится, напросилась? Разве иногда не бывает так, что жертва сама провоцирует агрессора на нападение?

Устанавливая четкие границы, мы можем ослабить негативное воздействие – настолько, что оно вообще перестанет работать. Об этом и пойдет речь в книге.

Кони Фойгт

Цюрих, Швейцария, февраль 2009 г.

Посвящение

Посвящается самым дорогим людям в моей жизни – с любовью и благодарностью. Вы помогли мне, несмотря на психовампиров, сохранить внутреннюю и внешнюю улыбку.

Хамид Пезешкиан

Посвящается моим психовампирам, вдохновившим меня на эту книгу, а также Юлии Хинтерманн и Моник Зигель – с благодарностью за их идеи, выраженные ярким и сочным языком.

Конни Фойгт

Введение

Психовампир – это что? Это кто?

Откуда взялось это название? Что психовампир делает с другими людьми? Почему так важно распознавать этих энергетических «кровопийц»?

Понятие «психовампир» – образное: проще говоря, это люди, которые крадут у нас силы. Этот термин может показаться не слишком научным, но отнести к нему следует серьезно.

Каждому знакомо чувство потери эмоциональной, психической, умственной и физической энергии при встрече с другим человеком. В быту мы особенно в это не вникаем, хотя и ощущаем бессилие: конфликты с окружающими привыкаем воспринимать как неизбежное зло, а раздражение для нас становится неотделимо от работы. А кто-то даже ищет причину таких отрицательных эмоций в самих себе. Ведь мы живем в вечном стрессе, и вернуться домой с работы относительно бодрым, а не выжатым, будто лимон, – в наше время это как-то даже и неприлично.

Такая «социально приемлемая» усталость – самообман. Ведь часто ее причиной становится жесточайшее эмоциональное давление в нашем непосредственном окружении, а мы не понимаем, что же с нами происходит.

Мы исходим из того, что все мы окружены энергетическими «кровопийцами», или психовампиром, которые доводят нас до эмоционального стресса. При этом какого-то одного строго определенного типа вампиров нет, они являются в разных формах и обликах. В первой части приводится характеристика двенадцати типов вампиров, выявленных авторами этой книги, и каждый тип проиллюстрирован историей из жизни. У всех контактов с психовампиром есть одна общая черта: мы отдаем им несоизмеримо больше энергии, чем получаем взамен. У одних психовампир – начальник, руководитель проекта, бывший сексуальный партнер, коллега по работе, у других – родители, супруг (супруга) или кто-то из друзей. И для каждого из приведенных случаев подробно описывается психологический механизм взаимодействия с тем или иным типом психовампиров.

Вторая часть этой книги посвящена практическому самоанализу. В главе 4 рассказывается, как распознать психовампиров в ближайшем окружении. Есть ряд способов выявления потенциальных «кровопийц» в самых разных ситуациях.

В главе 5 более подробно рассматриваются психологические аспекты этого феномена. Почему мы воспринимаем других людей как психовампиров? И почему так беззащитны перед ними? Чаще всего психовампир берет старые раны жертв – а это становится своего рода спусковым крючком. Сами же психовампир черпают из нас энергию, поскольку им нужно восполнить ее нехватку – за чужой счет. Это вопрос осознания собственной ценности – а с самоценностью беда и у психовампир, и у его потенциальных жертв.

Глава 6 представляет вашему вниманию терапевтический экскурс. В нашем случае основой для самопомощи может послужить метод позитивной психотерапии. Профилактические тесты – дополнение к самоанализу для тех, кто хочет докопаться до самой сути. Упреждающие меры и способы самозащиты при общении с энергетическими «кровопийцами» освещены в главе 7. Здесь же приведены другие тесты для практической проработки – как подспорье для самоанализа и изучения феномена подчинения чужой воле. Цель каждого человека – решать за себя более или менее самостоятельно.

Психовампир умело выбирают подходящий момент для нападения на ничего не подозревающую жертву. В главе 8 мы рассмотрим примеры и советы, которые должны помочь с ходу обезоружить противника. А приведенные в главе 9 тесты на психовампиризм помогут определить, какие сигналы, исходящие от вас, психовампир воспринимает как приглашение к «нападению». И, наоборот, каждый сможет выяснить, не психовампир ли он сам по отноше-

нию к другим (если, конечно, еще предыдущие главы не заставили его об этом задуматься!). Каждый из нас может стать психовампиром для окружающих – зачастую даже не подозревая об этом и без малейшего желания.

Главная цель этой книги – сначала открыть жертвам глаза на психовампиров, а затем познакомить с методами защиты, так как необходимо иметь в виду, что других людей все равно изменить (почти) невозможно. Обезопасить себя от психовампиров непросто, но возможно, и это в наших руках.

Эта книга отнюдь не сборник рекомендаций, как переделать других людей, тем более что вряд ли такие попытки приведут к успеху. Нет, речь лишь об одном человеке, которого каждый из нас может изменить быстрее всего, – о вас самом. В конце концов, главная трудность – признать, что мы сами даем психовампирю власть над собой. Именно наше решение (бессознательное) позволяет другому человеку крутить нами как ему захочется. Мы должны взять нашу жизнь в свои собственные руки – как в профессиональных отношениях, так и в личных – и самостоятельно направить ее в позитивное русло.

Часть первая

Глава 1

Феномен психовампиризма

Здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто в состоянии их успешно разрешить.

Принцип позитивной психотерапии

Вам тоже приходилось сталкиваться с такими ситуациями? Или, может быть, вы переживаете что-то подобное ежедневно?

Ситуация 1

Флоранс (34 года), врач, возвращается после отпуска на работу в клинику – в полной, как говорится, боеготовности. В отпуске она набралась сил и теперь полна энергии и желания вновь приступить к делу. В коридоре она сталкивается с коллегой-медсестрой, и та приветствует ее такими словами: «Чему это вы так улыбаетесь? Еще скажите, что счастливы вернуться на работу!» Одно-единственное негативное замечание в считанные секунды убило всю радость Флоранс от возвращения. Она чувствует себя как выжатый лимон, она сыта по горло – впору опять идти в отпуск.

Ситуация 2

Кай (38 лет) хочет написать книгу и пересказывает ее идею своей девушке. Она, даже не дослушав, скептически пожимает плечами: «Об этом уже писали, так что тебе придется очень постараться, иначе тебя не напечатают. Ведь книги на эту тему уже есть, значит, твоя должна быть особенно хорошей, а это будет трудно». Кай воспринимает такое пренебрежение как смертельную обиду. Он-то рассчитывал на поддержку, поэтому зол и расстроен. От такой реакции у него просто опускаются руки. Подруга удивляется: «Надо же, какой обидчивый. Я просто высказала свое мнение. Ты же сам всегда хочешь от меня откровенности».

Ситуация 3

Фелиситас (24 года) изучает психологию в большом городе, а на выходные приезжает к родителям, в родное захолустье. Она радуется возможности рассказать им о своих университетских делах, о своих переживаниях, об опыте самопознания за время учебы. Едва переступив порог дома, она начинает вдохновенно вещать... вернее, пытается. Но мать тут же ее перебивает: «Что же ты у меня какая худенькая и бледенькая! Ты хоть хорошо кушаешь в этом своем городе? А какая у вас погода?» Что хочет сама Фелиситас, о чем она думает – это никого не волнует. У нее такое чувство, что родителям нет никакого дела до нее как личности. Девушка приходит в отчаяние и злится на себя, что опять разоткровенничалась перед ними, хотя вроде бы должна была знать, чем все закончится.

Как бы вы себя повели на месте Флоранс, Кая или Фелиситас? Давайте разберемся, что с ними произошло. Во всех трех случаях жертвы позволяют психовампирам себя «деморализовать» и сами не понимают, как им это удалось. Это обычные повседневные ситуации, и речь

идет, по сути, о мелочах. Но ваша реакция – слабая или бурная – зависит от того, какие именно струны в вашей душе задели слова или поведение психовампир.

Как и у наших героев, у каждого из нас есть свои чувствительные места – и если по ним всю жизнь бить, они превратятся в большие темы. Чаще всего мы их не осознаем или думаем, что давно их проработали. Похоже, что психовампиры нащупывают такую болевую точку и жмут на нужную «кнопку». И раз за разом это вызывает одну и ту же реакцию – даже спустя много лет.

Не давать психовампирам жать на «кнопку»? Бесполезно – да и бессмысленно, если мы еще не раскопали в своем прошлом недостатки или слабости и не признались себе в них. Первая реакция – это, как правило, попытка противостоять психовампире, защититься от него, поэтому мы вступаем с ним в диалог, чтобы, так сказать, отразить атаку. Однако терапевтический опыт показывает: вряд ли мы сможем остановить его надолго. Да и как заставить замолчать всех, кто встречается нам ежедневно и ежечасно? Решение, строго говоря, в другом: признать собственные слабости, проработать их или хотя бы научиться контролировать. Только так можно избежать роли жертвы и стать хозяином своей жизни.

Так почему же на вас напал психовампир – ваша коллега, ваша девушка, ваша собственная мать? И вообще – сознательно ли они нападают? Уверены ли они в себе? Что, если они просто заядлые ворчуны и пессимисты, которые позволяют сомнениям отравлять все их существование? Насколько сами психовампиры распоряжаются своей жизнью и в какой мере их жертвы позволяют собой манипулировать? Как получается, что психовампиры имеют такую власть над другими и почему их жертвы – неосознанно и против своей воли – отдают им эту власть? Как потенциальной жертве распознать ухищрения и приемы психовампиров, как ей защититься и выработать стойкий иммунитет?

Тот, кто долгие годы отдает другим людям или окружению власть над собой, потом расплачивается недовольством жизнью в целом и растущей пассивностью.

Все мы стремимся к тому, чтобы самостоятельно решать, как распоряжаться своей энергией и на что ее расходовать. Психовампир ограничивает нашу самостоятельность – он делает нас подвластными чужим манипуляциям. Тот, кто долгие годы отдает другим людям или окружению власть над собой, потом расплачивается недовольством жизнью в целом и растущей пассивностью. В некоторых случаях это ведет к депрессии и самоизоляции, психосоматическим заболеваниям и упадку сил.

По-настоящему вырваться из лап психовампиров возможно только с помощью глубокого самоанализа и изменения личностных установок. Поняв, какие психологические механизмы ведут нас и нашего противника, можно выработать конкретную стратегию избавления от психовампир. Если принимать решения, не разобравшись в этих механизмах, мы добьемся лишь временного эффекта, и перед новым психовампиром, который непременно появится, мы будем все так же беззащитны. Поэтому наша стратегия должна быть основана не только, как водится, на особенностях «преступников», то есть психовампиров, но и главным образом на особенностях жертв. Распознав психологические механизмы, мы сможем работать над собой – и будучи психовампиром, и будучи жертвой.

Глава 2

Типы психовампиров

Кто видит цель, тот может принять решение; кто принимает решение, тот обретает покой; кто обретает покой, тот уверен; кто уверен, тот способен размышлять; кто размышляет, тот совершенствуется.

Восточная мудрость

Психовампирья рдятся в разные одежды. Для ясности мы дадим каждому их типу название-характеристику и кратко опишем особенности его жертв. Среди психовампиров встречаются как мужчины, так и женщины, а это свойство – склонность к психовампиризму – бывает как более, так и менее выраженным. К некоторым людям эти описания подходят полностью, а у других есть разве что некоторые черты того или иного типа. Но есть и такие, кому подходит сразу несколько описаний. Тот, кого одни воспринимают как вампира, в отношениях с другими может вести себя как жертва. Словом, каждый способен одновременно быть и психовампиром, и жертвой. Но и вампир, и его жертва, как правило, вынуждены компенсировать ущербную самооценку. Этот аспект рассматривается более подробно в главе 6 («Терапевтический экскурс»).

Вампир-душитель

Вампир этого типа чудовищно себя переоценивает. С ним невозможно ни спорить, ни договориться, у него замашки тирана, и он уверен, что незаменим. Чаще всего вампир этого типа склонен к нарциссизму. Если это начальник, он досуха высосет энергию из своих подчиненных – что бы они ни делали, для него все будет «не так». Жертва попадает в его хитрую ловушку, и на ее шее затягивается петля.

Вампир «Да, но...»

Этот психовампир в ответ на любое чужое высказывание, любую чужую идею заводит: «Да, но...», черпая таким образом силы. В основе его позиции – упорное отрицание, что требует от собеседника серьезных энергозатрат: психовампир заваливает его аргументами, почему, с его точки зрения, не получится что-то сделать или изменить.

Вампир-страдалец

Он взвалил на свои плечи всю тяжесть мира и постоянно ходит со страдальческим видом. Ему все слишком тяжело, само его существование – тягчайшее бремя. Времени у него вагон, но он ничего не доводит до конца – не говоря уж о его неспособности обустроить собственную жизнь. При этом он эгоцентричен, а его основной жизненный принцип таков: мне плохо, и вы должны меня поддерживать, воодушевлять, ободрять, радовать (и т. д. и т. п.). Он постоянно мучается и портит всем настроение своим нытьем.

Вампир-консерватор

Такой вампир хочет лишь одного: чтобы мир остановился в развитии. Он следует девизу – «Мы всегда так делали». Перемены он люто ненавидит и обеими руками держится за старое: «Будь эта новая мысль действительно хорошей, она давно пришла бы мне в голову». Для вампира-консерватора время застыло. Его жертвы – творческие люди и коллеги с руководящим потенциалом, которые с тем же успехом могут биться головой о стену, как и пытаться внедрить хоть какие-то прогрессивные идеи при таком руководителе.

Вампир «Холодное сердце»

Всем знакома сцена: жена сидит за обеденным столом и, всхлипывая, жалуется мужу: «Ты хоть бы раз меня выслушал, когда у меня проблемы!» – а муж, рассеянно послушав ее пару минут, вдруг сообщает, что ему надо еще погулять с собакой. Возможно, этого эмоционально холодного вампира высоко ценят на работе, но в отношениях с близкими его больше интересует сухая логика, нежели чувства. Своих жертв – как правило, очень чувствительных людей – они лишают всякой поддержки.

Равнодушный вампир

Этот вампир, конечно, может спросить собеседника, как дела, но самое любопытное, что ответ его совершенно не интересует. И это обескураживает его жертв. Например, когда равнодушный вампир о чем-то вам рассказывает, как бы призывая занять позицию и высказать свое мнение, а потом, стоит вам открыть рот, разворачивается спиной и начинает беседовать с другими. У вас, потенциальной жертвы вампира, пол уходит из-под ног: вы начинаете думать, что с вами скучно и неинтересно. Вы вините себя, что разговор не задался.

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.