

# ПСИХОВАМПИРЫ



# ВВЕДЕНИЕ

- Понятие **«психовампир»** — это метафора для упрощения понимания людей, которые отнимают у нас энергию. Намек понятен, но в тоже время к нему нужно отнестись очень серьезно.

## О ЧЕМ КНИГА?

*Книга исходит из того, что всех нас могут окружать люди, крадущие у нас энергию, или психовампир, которые доводят нас до эмоционального стресса.*

### I ЧАСТЬ

- Характеристика двенадцати видов вампиров

### II ЧАСТЬ

- Разоблачении психовампиров в ближайшем окружении
- Глубокие психологические наблюдения автора



**Авторы:** [Конни Фойгт](#), [Хамид Пезешкиан](#)

# Характеристика вампиров

- ❑ Психовампиры рдятся в разные одежды.
- ❑ Психовампиры и «психовампирши», — проявляются с разной интенсивностью. К некоторым людям эти описания подходят полностью, а другие, обнаружат лишь ослабленные симптомы какого-либо типа вампиров.
- ❑ Есть и такие люди, к которым подходят описания сразу нескольких типов. Тот, кто одним человеком воспринимается как вампир, может вести себя как жертва в отношениях с другим.
- ❑ Каждый человек может одновременно быть и психовампиром, и жертвой.

## КТО МОЖЕТ ИМИ БЫТЬ?

- I. Начальник
- II. Руководитель проекта
- III. Бывший супруг или Гражданский муж
- IV. Коллега по работе
- V. Родители
- VI. Супруг (супруга)
- VII. Подруга

# Вампир, расставляющий ловушки

## Х а р а к т е р и с т и к а

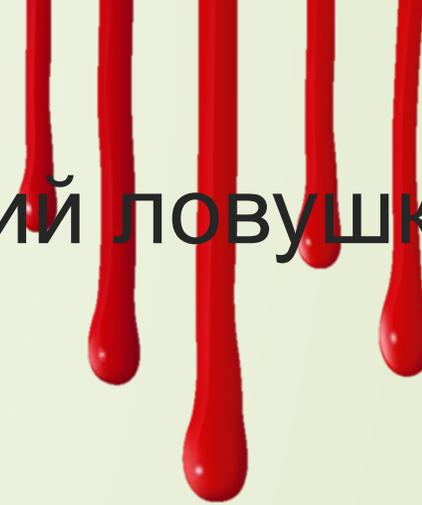
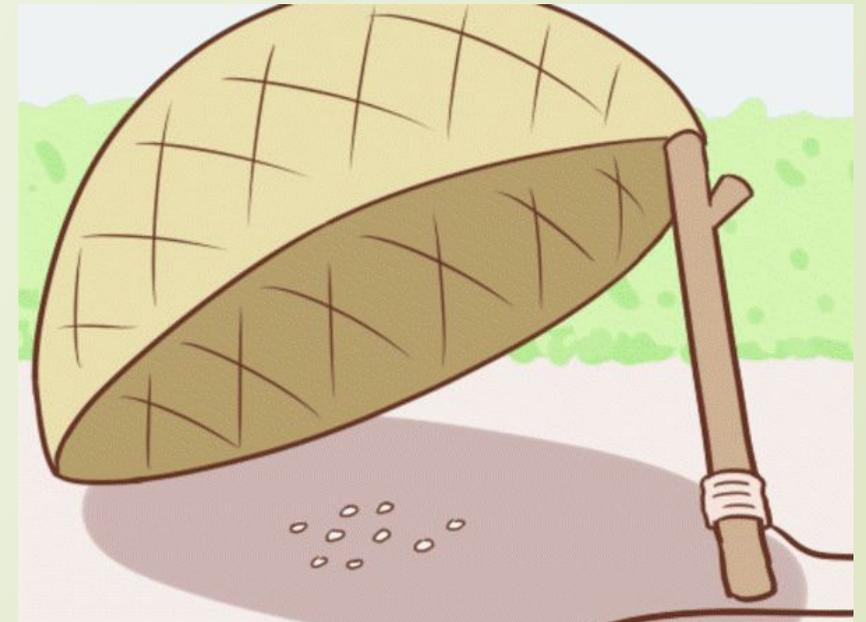
- Этот тип в принципе переоценивает себя. Он почти никогда не допускает, чтобы ему противоречили, не отличается благоразумием и рассудительностью, деспотичен и чувствует себя незаменимым.
- Чаще всего вампир, расставляющий ловушки, отличается нарциссизмом.
- Если вампир, расставляющий ловушки, — начальник, он с большой вероятностью высасывает энергию из своих сотрудников, которые никогда не могут ему угодить. Тем самым, они становятся жертвами, попадая в расставленную им западню.

## П р е с т у п н и к

Не способен понять мир чувств и переживаний близких и, при этом сверхчувствителен к критике со стороны других. Ярость и обесценивание — его самые распространенные реакции на критику со стороны окружающих.

## Ж е р т в а

Жертвы вампира часто нуждаются в признании со стороны других, а причину неудач они ищут в самих себе. Они всегда хотят угодить вампиру, и у них, как и у вампира, низкая самооценка. Часто они идеализируют вампира, не осознавая, что психовампир сам страдает от низкого чувства собственной ценности.



# Вампир «Да, но...»

## Х а р а к т е р и с т и к а

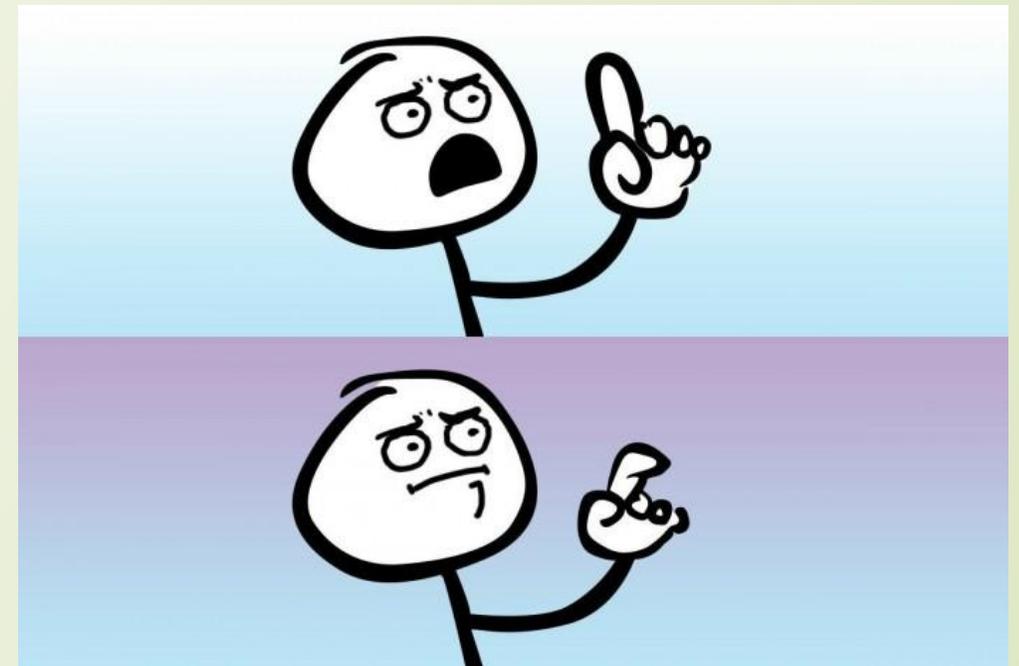
Этот психовампир получает силу, начиная свой ответ на идеи или общие высказывания других людей тезисом: «Да, но...». Эта основная позиция воспринимается как негативистская и требующая усилий, т. к. психовампир приводит много причин, мешающих ему что-то сделать или изменить.

## П р е с т у п н и к

Психовампир «Да, но...» видит в возможностях и шансах лишь проблемы, и часто он уже заранее боится не справиться с предъявляемыми к нему требованиями. От повышения по службе он отказывается, так как в связи с этим от него ожидали бы высоких результатов, и ему пришлось бы взять на себя ответственность. Он классическая «серая мышка».

## Ж е р т в а

Жертвами являются целеустремленные и ориентированные на результат люди, привыкшие активно подходить к вещам и проблемам и ожидающие того же от других



# Вампир-консерватор

## Х а р а к т е р и с т и к а

- Этому типу больше всего хотелось бы, чтобы мир остановился в развитии. Он следует своему девизу: «Мы всегда так делали». Он ненавидит изменения и придерживается лозунга: «Если бы какая-то другая идея была хороша, то она давно бы уже у меня появилась». Для вампира-консерватора времена не меняются. Его жертвы — люди творческие и преемники руководителей фирм, которые могут «обломать об них все зубы», пытаясь продвинуть свои инновации.

## П р е с т у п н и к

Родители, которые хотят передать детям свои собственные представления о старых добрых и испытанных ценностях, в большинстве случаев принадлежат еще к поколению, занимавшемуся восстановлением разрушенного после Второй мировой войны. Однако будучи родителями, они не видят, что у следующего поколения это мышление, направленное на обеспечение безопасности, развито не в такой степени и совсем не так травматично, и что представители этого поколения более открыты для экспериментов в жизни или для некоего таймаута в профессиональном становлении.

## Ж е р т в а

Подростки, подчиняющиеся воле родителей, позволяют другим определять свою жизнь.



# Вампир-«холодное сердце»

## Х а р а к т е р и с т и к а

- Кому не знакома следующая сцена: Жена, сидящая за обеденным столом, всхлипывая, говорит: «Когда у меня проблемы, ты меня никогда не слушаешь»,— а муж, рассеянно и недолго послушав ее, заявляет, что ему надо еще погулять с собакой. Возможно, этого эмоционально холодного вампира признают и высоко ценят в его окружении, но на уровне отношений он больше ориентирован на дела и вещи, чем на людей. Он оставляет своих — чаще всего очень чувствительных — жертв без поддержки.

## П р е с т у п н и к

Это эмоционально холодные типы, которые не способны на отношения или не интересуются эмоциями других людей. Их интересует лишь собственное благополучие. Кроме того, у них нет доступа к миру своих чувств, и они чрезмерно рациональны.

## Ж е р т в а

Эмоциональные, ориентированные на отношения люди, чувствительные и тонко чувствующие.



# Игнорирующий вампир

## Х а р а к т е р и с т и к а

- Этот парень феноменален тем, что он, хотя и спрашивает собеседника, как дела, ответ его совершенно не интересует, и он оставляет своих жертв совершенно опустошенными. Он что-то говорит, человек в ответ хочет высказать свое мнение, но вампир совсем не слушает его, а вместо этого поворачивается к другим людям. Потенциальных жертв этого типа вампиров охватывает чувство пустоты, и они думают, что скучны. Они ищут изъяны в себе.

## П р е с т у п н и к

Эти люди преувеличивают значение одновременного выполнения нескольких задач и налаживания связей, доводя это до крайности настолько, что в группах они почти не способны сосредоточиться на одной теме. Психовампир интересуют лишь его собственная жизнь и его дела.

## Ж е р т в а

Жертвами таких вампиров часто оказываются тонко чувствующие люди, ориентированные на отношения, которые любят раскрываться другим и ценят интенсивный обмен мнениями, а также люди, которые делают предложения об установлении отношений и ожидают от визави позитивной обратной связи в виде поощрения, ободрения, понимания и сочувствия.





# Гималайский вампир

## Х а р а к т е р и с т и к а

- Этот вампир всегда стремится забраться как можно выше, снова и снова достигая самой высокой вершины. Он делает это с таким отношением к людям в своем ближайшем окружении и с такими ожиданиями, что это просто душит их. Будь то собственные дети или сотрудники, — он постоянно требует от них таких достижений, которых добиться просто невозможно. А если они против ожиданий все-таки справятся с этим, он тут же обесценивает их успехи: «Да, так может каждый. Ведь это было нетрудно». А того, кто не добивается успеха, гималайский вампир сознательно игнорирует. Он мучает других, да и себя самого, так как каждый раз хочет взобраться все выше и выше, но так никогда и не доходит до цели, потому что все время ставит ее заново. Он внутренне никак не может успокоиться и передает свое чувство недовольства друг

## П р е с т у п н и к

Добиваться поставленных целей — этого такому вампиру «альпинисту» недостаточно. Вампира интересуют лишь достижения и производительность человека. Его ожиданий никто и никогда не может оправдать.

## Ж е р т в а

Люди, которые сильно зависят от чужого влияния и от признания со стороны других. Они хотят всегда и во всем угодить другим, отдают все, очень мало получая взамен.



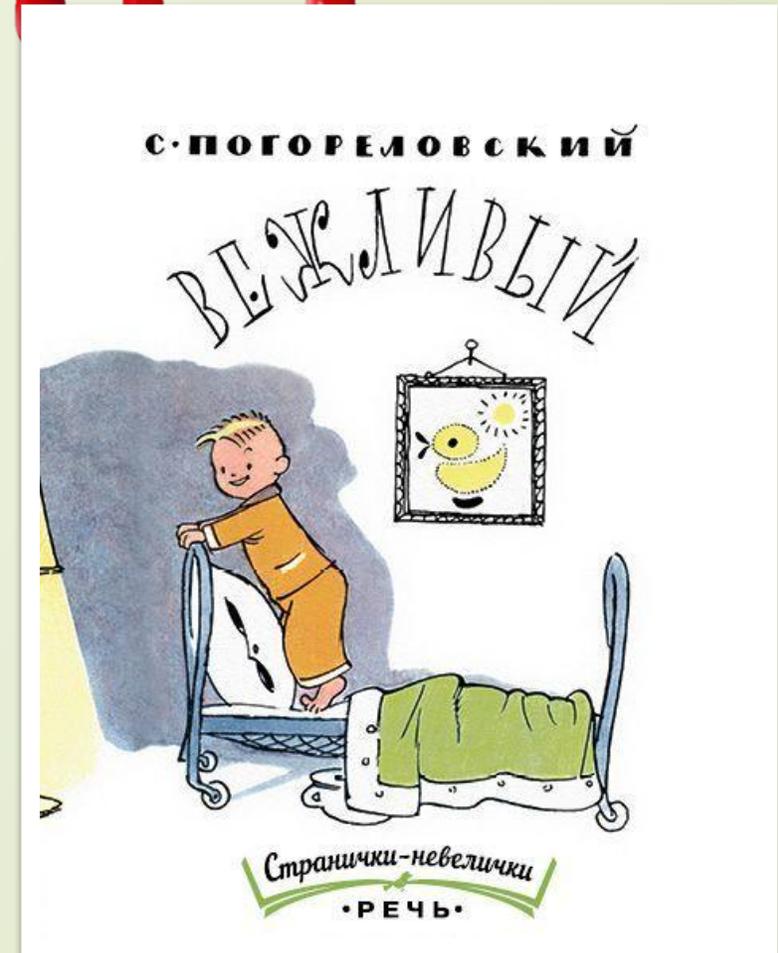
# Вежливый вампир

## Х а р а к т е р и с т и к а

□ Чрезмерная вежливость тоже может высасывать энергию. Хотя этот вампир никому не хочет быть в тягость, именно поэтому он и становится обузой. Так как он постоянно хочет помочь, он перенапрягается, тем самым создавая для других новые проблемы. Когда он, не разбираясь в информационных технологиях и технике, несмотря на предложенную помощь одного из коллег, сам покупает давно устаревший компьютер, этому же коллеге потом в конечном итоге приходится прикладывать гораздо больше усилий на то, чтобы обменять купленную модель на новую. Если вежливого вампира приглашают в ресторан и спрашивают, что он будет пить, он отвечает: «А ты что будешь? Мне все равно, что». Так что приходится все время переспрашивать, пока он, наконец, не выберет что-то определенное. Скромная манера психовампиря воспринимается как до крайности утомительная.

## П р е с т у п н и к и Ж е р т в а

Оба типа вампиров представляют собой сочетание преступника и жертвы одновременно. Гималайскому психовампирю кажется, что все делается недостаточно быстро. Он, штурмующий вершину за вершиной, делает ставку на бесконечное прилежание и усердие, имеющее свою цену. В этом случае цена — непонимание и, в конечном итоге, нетерпимость к личным делам вежливого сотрудника, который пытается все для всех делать правильно и который именно в отношениях с гималайским вампиром это провалил. И наоборот, вежливый вампир в этом случае заставляет гималайского вампира горы свернуть, почти сводя его с ума своими эскападами, которые отнимают у последнего особенно много времени; возможно, эти действия и решают его личные проблемы, — пусть даже относительно медленно, — но усиливают проблему гималайского вампира (его дефицит толерантности к более медленным действиям).



# Вампир-эксперт

## Х а р а к т е р и с т и к а

- Не имея ни малейшего понятия о каком-то деле, он считает себя экспертом в нем. Он знает решение для любой трудной ситуации, умничает и злит других своими поверхностными советами. Психовампир-эксперт пожирает время своих жертв, поскольку, показывая свои мнимые знания, рассуждает очень долго и довольно поверхностно. Тот, кто осмелится сказать ему, что он не имеет ни малейшего представления о том, что говорит, рискует надолго осложнить отношения с этим вампиром.

## П р е с т у п н и к

Такие люди считают, что их мир и их мнение можно перенести на жизнь других людей. Тем самым они делают себя экспертами по делам других. Обычно, это люди очень рациональные и эгоистичные, с низким чувством собственной ценности, которые почти не в состоянии поставить себя на место других.

## Ж е р т в а

Тот, кто позволяет вышеупомянутому типу высасывать из себя все соки, часто страдает неуверенностью в себе, ведь, собственно говоря, ясно, что мир одного человека нельзя сравнивать с миром другого.





# Депрессивный вампир

## ХАРАКТЕРИСТИКА

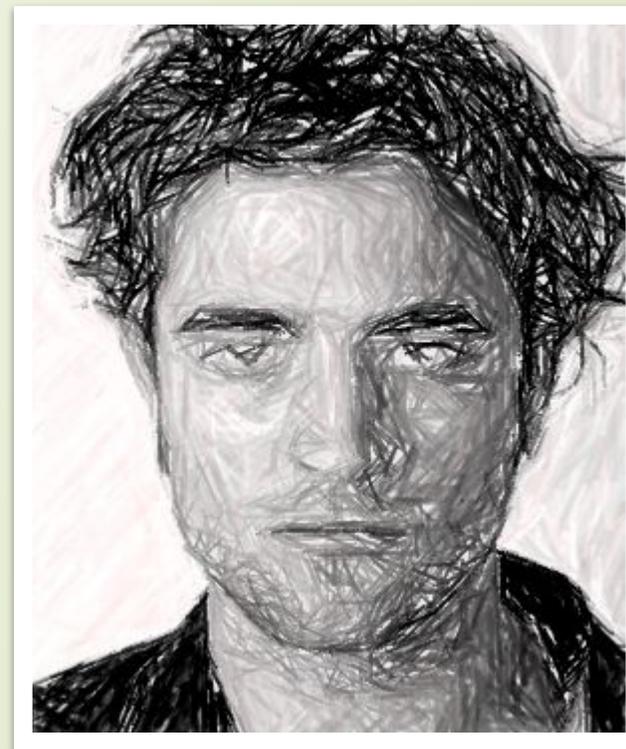
- Хотя мир, образно говоря, тяжким бременем лег на плечи этого нашего современника, сам он крепко ухватился за плечи окружающих, причем с такой силой, что другие люди под тяжестью этой ноши в буквальном смысле слова уже не могут или не хотят «выносить» его.

## ПРЕСТАПНИК

Многие люди по самым разным причинам подвергаются опасности впасть в депрессию в ходе процессов, протекающих очень медленно. Причем большая опасность здесь заключается в ее скрытом развитии, из-за чего депрессию бывает очень трудно распознать. Фатальная дилемма у депрессивных психовампиров состоит в том, что и их окружение, то есть жертвы, не осознают их депрессии. Жертвы видят лишь приукрашенный фасад высокомерия, через который всегда просвечивает фрустрация.

## ЖЕРТВА

Бывает непросто избежать плохого настроения. Ни у кого, даже у любого другого психовампира нет иммунитета к депрессивному вампиру. Он портит настроение в любом окружении.





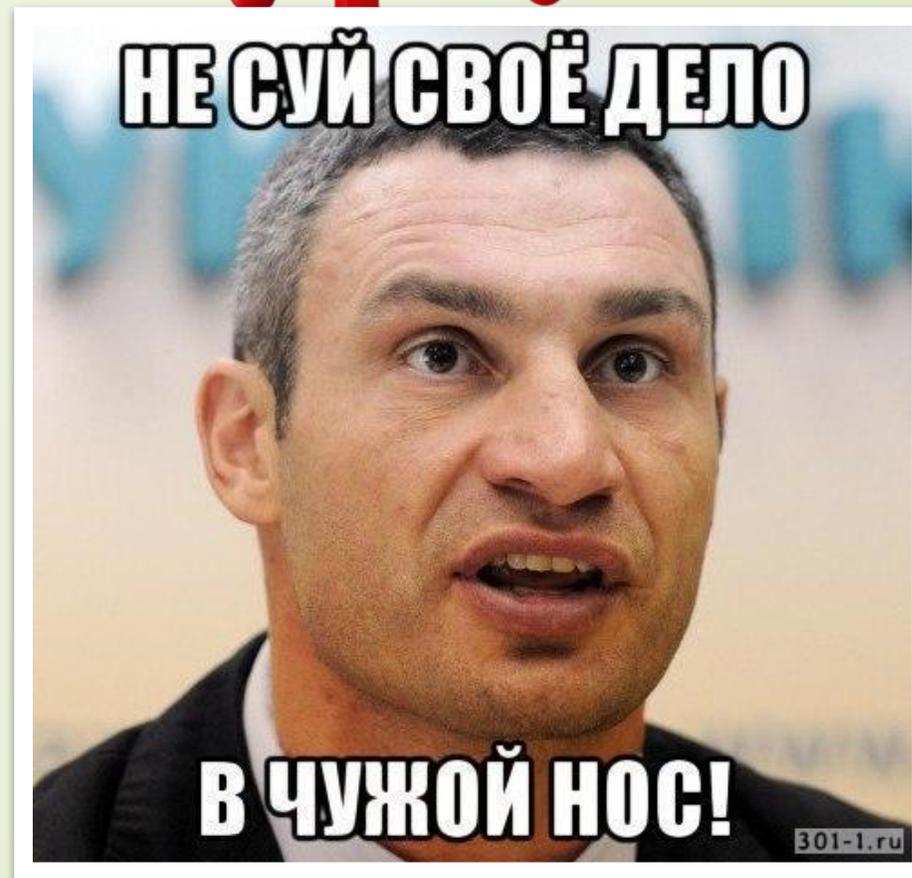
Танец вампиров - управленцев в  
следующем составе: вампир, везде  
сующий свои нос, вампир «Волк в  
овечьей шкуре» и вампир «Это был не  
я»



# Вампир, везде сующий свой нос

## Х а р а к т е р и с т и к а

- Этот повсюду сует свой нос, куда не надо. Своим стремлением вмешиваться в дела других людей, пусть чаще всего и невольно, он вносит хаос и недоразумения в жизнь своих многочисленных жертв, которых он втягивает в, собственно говоря, незначительные истории. В сущности, такой вампир, повсюду сующий свой нос, своим вмешательством хочет лишь навести порядок, но достигает прямо противоположного. Чаще всего ему удастся «выйти сухим из воды», оставаясь неопознанным «серым кардиналом».



# Вампир «Волк в овечьей шкуре»

## Х а р а к т е р и с т и к а

- Сначала такой человек производит впечатление приветливого и неприметного, но на самом деле он, так сказать, себе на уме. С ним все время попадаешь впросак. Часто такой человек бывает злым и лишь с виду приветливым и покладистым. Дополнительным отягчающим обстоятельством бывает то, что большинство людей не распознают этих психовампиров.



# Вампир «Это был не я»

## Х а р а к т е р и с т и к а

- К этому типу вампиров относятся, например, начальники, которые долгие годы проводили неправильную стратегию, а потом, когда фирма обанкротится, всю вину сваливают на коллектив сотрудников. Подчиненные-де «не достаточно хорошо трудились, иначе эту лавочку не пришлось бы прикрывать». Такой вампир не осознает, чего ему самому не хватает, а именно, что он не способен нести ответственность и сохранять контроль.



# РАЗОБЛАЧЕНИЕ

## 1-й метод

Составьте список своих регулярно повторяющихся действий, разбив его на 3 колонки: Время/ Энергия/ Деньги и систематически спрашивайте себя:

- — Сколько времени уходит на выполнение определенного задания/ действия/ проекта?
- — Сколько энергии, сил, мыслей и т. д. приходится вкладывать в выполнении этой задачи или сколько энергии она отнимает?
- — Что при этом происходит с финансами? (Есть много людей, которые тратят бесконечно много времени на выполнение многочисленных задач и работ на общественных началах, и у них нет времени на то, чтобы сделать действительно важные дела.)

## 2-й метод

Определите разницу между важными и срочными задачами, решением которых Вы ежедневно занимаетесь. Понаблюдайте за своей деятельностью в течение недели и составьте список по следующей шкале:

- важное и срочное
- неважное и срочное
- неважное и несрочное - важное и несрочное.

Мы больше половины времени тратим на дела, не важные для нас, но часто срочные для других. Если, например, 60 % Ваших ответов было «неважное и срочное». Вы, очевидно, часто делаете что-то, чтобы понравиться другим. Вы не умеете говорить «Нет» и позволяете другим определять Вашу жизнь. Эффективное поведение и самоопределение отличается выполнением важных дел! Здесь психовампир мог бы попробовать поймать Вас на эмоциональном уровне и постараться вызвать у Вас угрызения совести или подорвать Ваше чувство собственной ценности

## 3-й метод

Возможно, в Вашем окружении есть психовампир, если для Вас характерны следующие ситуации:

- Ваше настроение в течение дня было стабильным, но короткой встречи с кем-нибудь достаточно, чтобы подавить это позитивное настроение. В этом случае также ежедневно составляйте списки имен этих людей и ситуаций встреч.
- Вы снова и снова попадаете в одну и ту же ситуацию с одним и тем же человеком, а после этого каждый раз чувствуете себя плохо, потому что повторилась та же самая игра, а Вы злитесь сами на себя
- Вы замечаете, что находясь где-то вместе с определенным человеком, как будто попадаете под контроль некоего пульта дистанционного управления. Спросите себя, в чьем присутствии вы внезапно чувствуете, что Вами кто-то управляет, хотя обычно Вы скорее сами определяете, что Вам делать

# Иммунизация

- При иммунизации от психовампиров речь идет, прежде всего, о том, чтобы изменить самого себя или собственную точку зрения.

## Г р у п п о в ы е и и н д и в и д у а л ь н ы е к о н т а к т ы

С некоторыми психовампирами легко общаться, когда они одни. Другими лучше управлять, когда они в группе. Некоторые довольно слабы в одиночку и нуждаются в людях как некие организаторы преступления. А другие бывают почти невыносимыми, даже если они одни.

**СОЛИСТЫ**

- Выбирайте темы -
- Избегайте болтунов –
- Защита эмоций от возможных «вампирских ситуаций» -

**ТОЛПА**

**⚠ СПОНТАННЫЕ АТАКИ ⚠**

- I. Говорите “НЕТ”
- II. Выясните, на какую кнопку нажал психовампир
- III. Вооружитесь словами
- IV. Прямое нападение — самая лучшая защита

# САМОПОМОЩЬ: 5 стадий

## Наблюдение и дистанцирование

Цель этого этапа — инвентаризация и анализ ситуации, в которой находится пациент. Пациент излагает (по возможности, письменно), на что или на кого он рассердился, кого он воспринимает как психовампира, когда симптомы усиливаются и/или когда у него возникают конфликты с другими. На этой ступени начинается процесс научения распознаванию. Пациент начинает вычленять конфликт и описывать его содержание. Благодаря функции наблюдателя он все больше дистанцируется от своей собственной конфликтной ситуации, за счет чего происходит расширение изначального «невротического сужения».

## Инвентаризация

Задача этой стадии состоит в том, чтобы выяснить, когда в прошлом пациент научился определенным моделям мышления и поведения, а также чтобы сделать для него прозрачной подоплеку его концепций и недопонимания. Устанавливается связь между ситуациями, про которые пациенты думают, что их невозможно изменить, считая их связанными с определенной личностью, и предпосылками возникновения этих ситуаций из истории своей жизни. Проводя инвентаризацию актуальных способностей (норм социализации) мы устанавливаем, в каких сферах поведения пациент и его партнер по конфликту обладают положительными или отрицательными качествами. В случае психовампиров речь идет о том, чтобы разоблачить их и распознать, на какую «кнопку» они нажимают и какое отношение это имеет к пациенту.

## Ситуативного поощрения

Чтобы строить доверительные отношения с партнером по конфликту, пациент учится усиливать отдельные ярко выраженные положительные качества другого человека и критически разбирать соответствующие им собственные способности. Вместо критики партнера по конфликту пациент учится поощрять его, на основе опыта первой и второй стадий. Вместе с терапевтом он старается обнаружить у психовампира позитивные аспекты, пусть это будет хотя бы только то, что он помогает нам распознать наши слабые места

## Вербализация

Чтобы выйти из онемения или нарушения речи, характерных для конфликта, шаг за шагом по установленным правилам развивается общение с партнером по конфликту. Теперь говорят как о положительных, так и об отрицательных качествах и переживаниях, после того как на третьей стадии были установлены доверительные отношения, которые только и делают возможными открытую коммуникацию. Здесь пациент также учится определенным техникам и правилам коммуникации.

## Расширения целей

Этот этап сопровождается пациентом с самого начала. Здесь он должен решить вопрос: «Что я буду делать, когда у меня больше не будет этих проблем? Что я буду делать, когда я избавлюсь от психовампира, и у меня снова будет больше энергии?» Эта ступень также носит превентивный характер во избежание «состояний освобождения» после «успешной» терапии. Пациент учится отделяться от терапевта и развивать новые способности, которым он в прошлом по каким-либо причинам не уделял должного внимания. Вместе с терапевтом разрабатываются микро- и макроцели.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ

