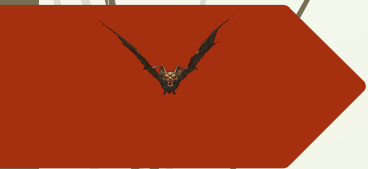


ПСИХОВАМПИРЫ



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 психовампиры, 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

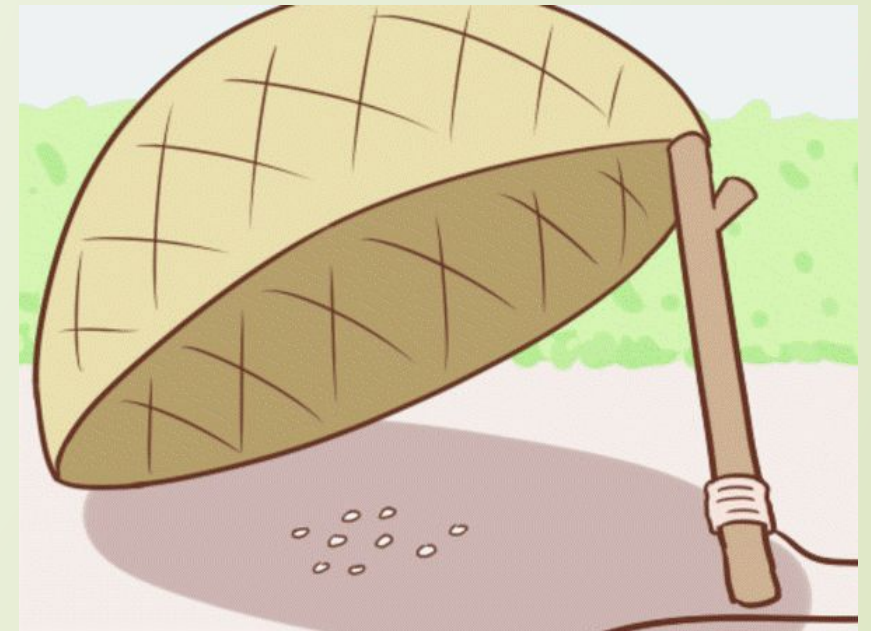
- Этот тип в принципе переоценивает себя. Он почти никогда не допускает, чтобы ему противоречили, не отличается благоразумием и рассудительностью, деспотичен и чувствует себя незаменимым.
- Чаще всего вампир, расставляющий ловушки, отличается нарциссизмом.
- Если вампир, расставляющий ловушки, — начальник, 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

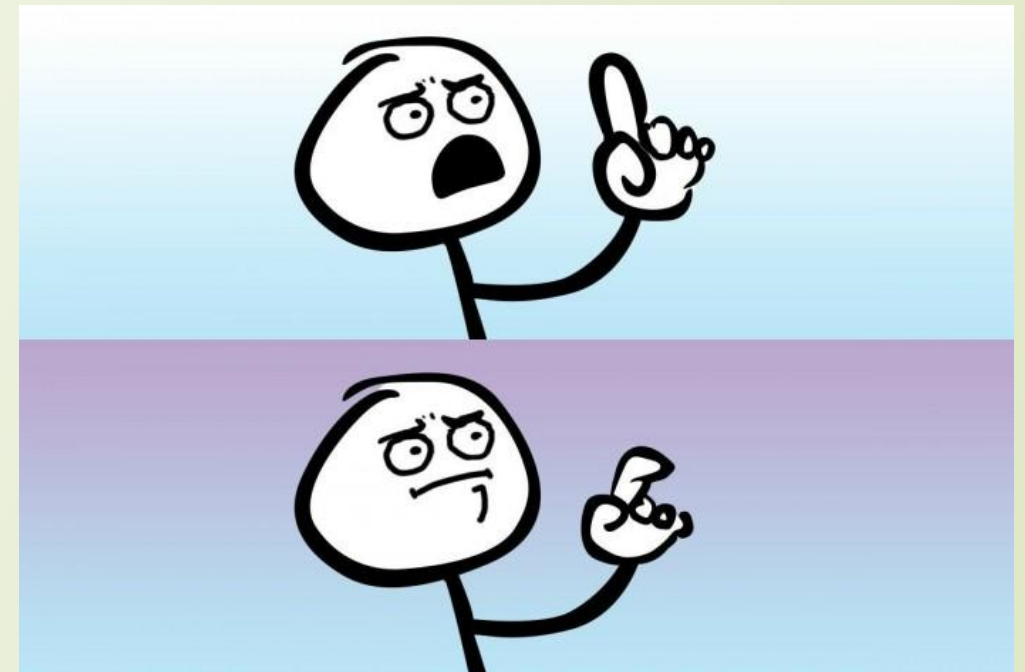
Этот психовампир получает силу, начиная свой ответ на идеи или общие высказывания других людей тезисом: «Да, но...». Эта основная позиция воспринимается как негативистская и требующая усилий, т. к. психовампир приводит много причин, мешающих ему что-то сделать или изменить.

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

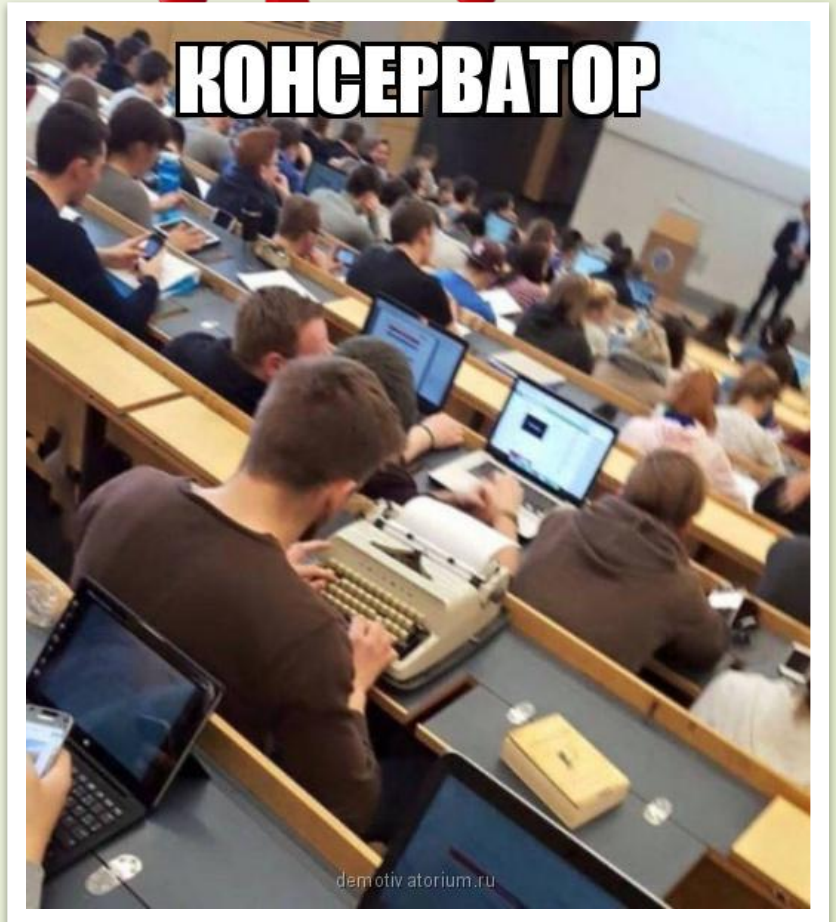
- Этому типу больше всего хотелось бы, чтобы мир остановился в развитии. Он следует своему девизу: «Мы всегда так делали». Он ненавидит изменения и придерживается лозунга: «Если бы какая-то другая идея была хороша, то она давно бы уже у меня появилась». Для вампира-консерватора времена не меняются. Его 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.



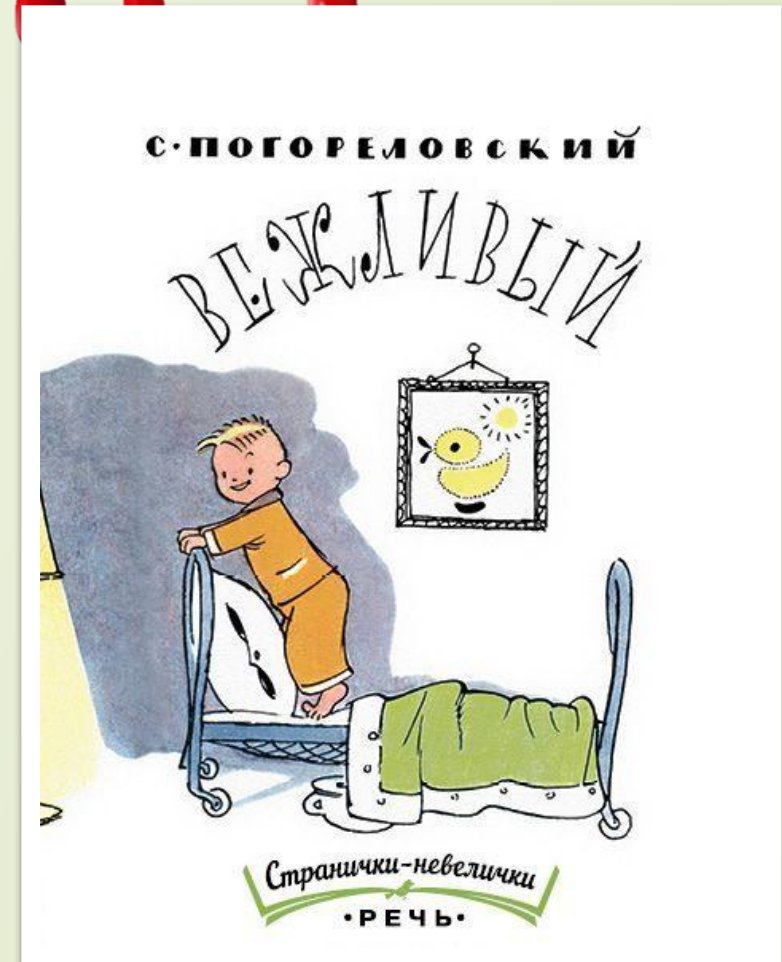
Вежливый вампир

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

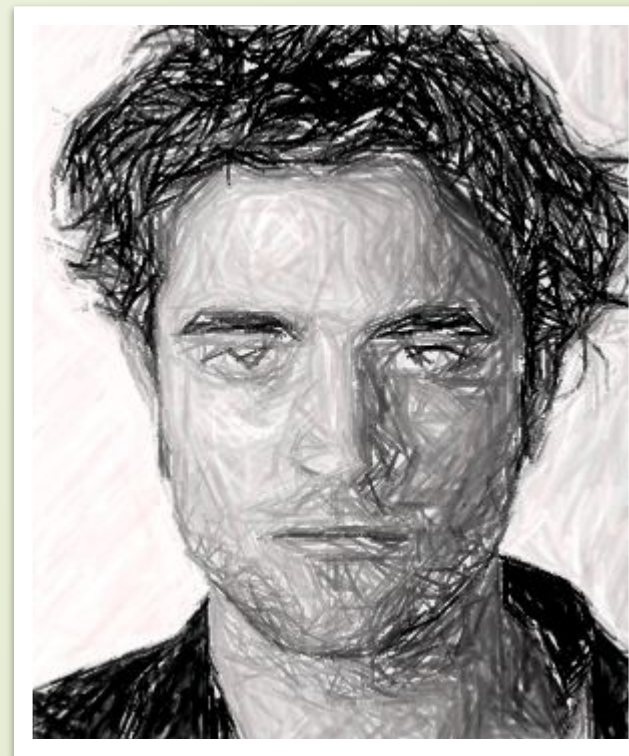
- Хотя мир, образно говоря, тяжким бременем лег на плечи этого нашего современника, сам он крепко ухватился за плечи окружающих, причем с такой силой, что другие люди под тяжестью этой ноши в буквальном смысле слова уже не могут или не хотят «выносить» его.

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

