

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Предисловие к русскому изданию..... | 7  |
| Предисловие редактора.....          | 9  |
| Предисловие .....                   | 11 |
| Посвящение .....                    | 13 |
| Введение.....                       | 14 |

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| <b>Глава 1.</b> Феномен психовампиризма.....                 | 19 |
| <b>Глава 2.</b> Типы психовампиров.....                      | 23 |
| <b>Глава 3.</b> Распространенные<br>типы психовампиров ..... | 30 |

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 4.</b> Разоблачение вампира.....                                                                | 89  |
| <b>Глава 5.</b> Почему мы видим<br>в человеке психовампире .....                                         | 103 |
| <b>Глава 6.</b> Терапевтический экскурс:<br>самопомощь с использованием<br>позитивной психотерапии ..... | 115 |
| <b>Глава 7.</b> Профилактические меры<br>и прививка против психовампиризма .....                         | 129 |
| <b>Глава 8.</b> Как быть, если вампир напал внезапно.....                                                | 139 |
| <b>Глава 9.</b> Самоанализ. Тест на психовампиризм.....                                                  | 147 |

# 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 отнестись 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 психовампирями, которые доводят нас до эмоционального стресса. При этом какого-то

одного строго определенного типа вампиров нет, они являются в разных формах и обличьях. 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 психовампиры берегут старые раны жертв — а это становится своего рода спусковым крючком. Сами же психовампиры черпают из нас энергию, поскольку им нужно восполнить ее нехватку — за чужой счет. Это вопрос осознания собственной ценности — а с самооценностью 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.

Психовампиры 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, психовампиры воспринимают как приглашение к «нападению». И, наоборот, каждый сможет выяснить, не психовампир ли он сам по отношению 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 переделывать 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 психовампирu 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 — в пору 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 бледненькая! 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 задела 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 больные 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 психовампиру, 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 психовампира. 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**

Психовампиры рядятся 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 видите себя, что разговор не задался.

### **Вампир-скалолаз**

Этот вампир ставит перед собой высочайшие цели: он снова и снова хочет покорять вершины. Такие запросы мучительны для его близких: он способен просто-напросто

задушить их своими требованиями. Будь то его собственные дети или подчиненные — вампир-скалолаз постоянно требует от них невероятных достижений. А если они, вопреки ожиданиям, все-таки справляются с задачей, он тут же обесценивает их успехи: «Тут и любой дурак бы справился. Дело-то пустяковое». Неудачников же он сознательно игнорирует. Он изводит других, да и себя самого, каждый раз желая взобраться все выше и выше, но так никогда и не достигает цели, потому что постоянно задирает планку. Он не способен жить в мире с собой и транслирует свою вечную неудовлетворенность другим.

### Вежливый вампир

Чрезмерная вежливость тоже способна высасывать энергию. Этот вампир из всех сил старается не стать ни для кого обузой — но именно поэтому он всем в тягость. Со своим вечным желанием помочь он перенапрягается, а в результате только создает людям новые проблемы. Когда он, ничего не смысля в технике, отказывается от помощи коллеги, предложенной от чистого сердца, и сам покупает давно устаревший компьютер, этому же коллеге потом приходится тратить куда больше сил, 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». Его вечно приходится переспрашивать, пока он наконец не выберет хоть что-то. Излишняя скромность этого психовампир за частую ужасно утомляет.

### Любопытный вампир

Этот вампир постоянно сует нос куда не следует. Своим стремлением лезть в чужие дела он привносит, пусть

чаще всего и невольно, хаос и бесчисленные недоразумения в жизнь многочисленных жертв, которых он втягивает в разные бессмысленные истории. В сущности, любопытный вампир всего лишь хочет разобраться и навести порядок, но добивается прямо противоположного. Чаще всего ему удастся выйти сухим из воды — ведь он всего лишь тайно дергал марионеток за нитки.

### **Вампир «Волк в овечьей шкуре»**

Сначала такой человек кажется приветливым, но неприметным, однако на самом деле он, так сказать, себе на уме. С ним все время попадаешь впросак. Нередко такой человек лишь с виду мил и покладист, но на деле это маска, за которой неприглядная сущность. А самое неприятное, что распознать таких психовампиров не способен почти никто.

### **Вампир «Я тут ни при чем»**

Таким вампирам несть числа среди руководителей высшего звена — скажем, некоторые начальники, которые сами же годами цепляются за неверную стратегию, умудряются свалить всю вину на коллектив, если фирма все же обанкротилась. Якобы это подчиненные плохо работали, «иначе эту лавочку не пришлось бы прикрывать». Вампир этого типа отказывается признавать собственные недостатки: неспособность брать на себя ответственность и контролировать ситуацию.

### **Вампир-эксперт**

Этот человек довольно бестолков, но считает себя экспертом по всему на свете. У него на все готов ответ, в любой

ситуации он умничает и злит других своими глупыми советами. Психовампир-эксперт пожирает время жертв долгими и поверхностными рассуждениями, пытаясь продемонстрировать свои мнимые знания. Горе тому, кто осмелится указать такому вампиру на его полнейшую некомпетентность в обсуждаемом вопросе, — отношения с ним будут испорчены навек.

Бывали вы в таких ситуациях? В роли жертвы, в роли вампира — неважно. Если да — читайте дальше (если нет, все равно читайте). Мы расскажем вам, как потенциальная жертва может надежно защититься от любого психовампиря, к какому бы типу он ни принадлежал. Вы поменяете свое поведение, и вампир перестанет видеть в вас жертву — или, во всяком случае, утратит власть над вами, хотя его собственное поведение не изменится. Если же вы сами увидели в себе психовампиря, то все равно продолжайте чтение, чтобы понять, как вас воспринимают другие и почему некоторые ситуации отнюдь не такие, какими кажутся на первый взгляд.

Как именно психовампир выявляет слабые места потенциальных жертв — это до сих пор загадка, несмотря на все попытки объяснить это с точки зрения психологии. Этот механизм сопоставим с феноменом любви с первого взгляда — именно поэтому он так опасен в руках психовампиря. Но, в конце концов, изменение ситуации зависит от самих жертв, и если они работают над собой, то все возможно.

Как это ни парадоксально, психовампиры чаще всего находятся в нашем ближайшем окружении. Они очень близки к миру чувств своих жертв — либо как непосредственные начальники, либо как члены семьи. Вот почему они так быстро находят путь к сердцу и слабым местам жертвы. Именно эта близость и заставляет нас так остро

воспринимать чьи-то действия или высказывания — будь это чужие люди, мы бы и ухом не повели.

Это же обстоятельство сильно осложняет общение с психовампирами: их зачастую нельзя просто взять и уволить, равно как и оборвать с ними все отношения. Да и как «уволить» супруга, партнера, детей, начальника, тещу или соседа? Так что остается лишь одно — выстраивать собственные защитные редуты.

Образ психовампиря помогает позитивно взглянуть на дисбаланс в межличностных отношениях. Строго говоря, психовампиры предоставляют нам бесплатный экспресс-курс самопознания — небольшой самоанализ, на который даже при поддержке грамотного психотерапевта ушли бы годы. Правда, к сожалению, этот курс — непрошенный.

Читая эту книгу, вы на наглядных примерах из опыта авторов сможете куда лучше разобраться в ситуациях, с которыми сталкиваетесь не первый год, просто раньше не анализировали их или не могли правильно классифицировать.

## ГЛАВА 3

# Распространенные типы психовампиров

### Знание людей в теории и на практике

Один способный молодой человек, жаждавший знаний и мудрости, испытывая многие лишения, изучал вдали от родины, в Египте, физиогномику, науку о выражении лица. Шесть лет длилось это учение. И вот настал день, когда он прекрасно сдал все экзамены. Радостный и гордый, молодой человек верхом на коне возвращался на родину. На каждого встречного он уже смотрел глазами человека, познавшего мудрость науки, и, чтобы расширить и углубить свои знания, читал по выражению их лиц как по книге. И вот повстречался ему человек, на лице которого он прочитал шесть свойств характера: ясно было, что он завистлив, ревнив, жаден, скуп, корыстолюбив и беспощаден. «Бог свидетель, какое страшное выражение лица у этого человека, никогда я еще не видел и не слышал ничего подобного. Вот когда я смог бы проверить свою теорию». Пока он так думал, незнакомец подошел к нему с приветливым, добродушным выражением лица и смиренно сказал: «О господин! Уже поздно, а ближайшая деревня далеко. Моя хижина маленькая и темная, но я буду носить тебя на руках. Какая это была бы честь для меня, если бы я посмел считать тебя своим гостем на эту ночь, и как осчастливило бы меня твое присутствие!» Наш путешественник с изумлением подумал: «Поразительно! Какой контраст между речами этого человека и отвратительным выражением его лица».

Эта мысль глубоко взволновала молодого человека, он стал сомневаться в том, что усвоил за все шесть лет учения. Чтобы вновь обрести уверенность, он принял приглашение незнакомца. Хозяин услаждал ученого чаем, кофе, соками, печеньями и кальяном. Он осыпал своего гостя любезностями и вниманием. Три дня и три ночи гостеприимному хозяину удалось удержать путешественника у себя. Наконец ученый пожелал избавиться от этого невероятного гостеприимства и принял твердое решение уехать. В час расставания хозяин протянул ему конверт со словами: «О господин! Это ваш счет». «Какой счет?» — с удивлением спросил молодой человек. Как выхваченный из ножен меч, вдруг обнажилось истинное лицо хозяина. Он нахмурил лоб и злобно закричал: «Какая наглость! Что ты себе воображал, когда ел здесь и пил? Уж не думал ли ты, что все это было даром?» При этих словах ученый сразу пришел в себя и молча вскрыл конверт. Он увидел, что все, что он ел и не ел, было указано в счете по цене во сто крат большей. У него не было при себе даже половины требуемой суммы. Пришлось слезть с лошади и отдать ее хозяину, а в придачу еще и седло со всей поклажей. Но и этого оказалось мало; тогда он снял с себя и отдал свой дорожный костюм. Пешком отправился он в путь. И долго еще можно было слышать его восторженные слова: «Слава богу, слава богу, что шесть лет моего учения не были напрасны!»

*По Абдул-Баха\**

---

\* Цит. по: Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории в психотерапии / Пер. Л. Галанза. — М.: Академический проект, 2017.

Далее на наглядных практических примерах мы разберем способы, при помощи которых разные психовампиры компенсируют свой собственный дефицит, а также индивидуальные реакции их жертв на эти атаки. Как и следовало ожидать, в поле зрения психовампиров попадают люди с низкой самооценностью, будь то свойство натуры или результат каких-то текущих проблем, — причем «кровопийцы» выбирают своих жертв и «настраиваются» на них инстинктивно, видя в них удобную мишень. Первые же реплики потенциальных жертв в разговоре, а также особая вампирская «чуйка» — вот что помогает им выделить подходящих людей. От человека исходят сигналы, а психовампир их улавливает своей невидимой антенной. Сигнал пойман — все, пиши пропало, жертва найдена.

Нужно отличать психовампиров, постоянно присутствующих в жизни жертв (чаще всего — своих близких) и хронически вытягивающих из них энергию, от психовампиров, которые просто пользуются удобным случаем, впиваясь в тех, чья уверенность в себе временно пошатнулась (как в вышеприведенных примерах с врачом Флоранс и писателем Каем).

## Вампир-душитель

### Когда начальник «душит» подчиненных

Тиран в обличье начальника — кто из нас не сталкивался с этим? Начальник-тиран — или начальница, такое тоже бывает — отличается эгоцентризмом, переоценивает себя, а спорить с ним бессмысленно: он всегда все знает лучше всех и считает себя незаменимым. Почуввав свою несчастную жертву, он (далее мы будем говорить «он», поскольку среди управленцев высшего звена очень мало женщин) набрасывает ей на шею невидимую петлю. Вампир-душитель компенсирует за счет жертвы свою потребность в признании («Мои распоряжения выполняются в первую очередь»), а сама жертва поначалу даже и не замечает, что петля затягивается все туже, пока не начинает задыхаться.

#### Пример

Гендиректор без стука входит в кабинет финансового директора и с порога заявляет, что ему срочно, в течение двух дней необходим полный отчет о состоянии финансов для презентации на заседании совета директоров. «Это задача первостепенной важности», — добавляет он. Финдиректор — человек добросовестный, поэтому он откладывает в сторону собственные важные дела и берется за то, что велел босс. Всего через несколько часов босс снова врывается в его кабинет и требует отчитаться о состоянии дел по другим проектам. Финансовый директор устало отвечает, что как раз работает над срочной задачей (финансовым отчетом для презентации). Босс, презрительно выпятив

губу, комментирует: «Вообще-то на вашей должности надо уметь делать несколько дел одновременно». Естественно, финдиректор расстроен, настроение испорчено на весь оставшийся день. Его тут же охватывает гнев, но он терпит молча. Это повторяется изо дня в день, и через какое-то время у финансового директора начинаются психосоматические проблемы (желудочные колики) и возникает отвращение к работе. Он все чаще подумывает о переходе в другую фирму.

### **Особенности вампира**

Есть две разновидности вампира-душителя. Он может быть нарциссом, глубоко убежденным, что его дела важнее всех прочих. Такому человеку безразличны чувства и переживания его близких, зато сам он сверхчувствителен к критике. На негативные комментарии коллег у него одна реакция — гнев и обесценивание. Но чаще всего таким вампиром правит потребность, чтобы все его желания немедленно выполнялись. Для детей (до определенного возраста) это совершенно нормально — требовать всего здесь и сейчас: «Я хочу пить. Мне надо в туалет. Я не могу подождать пять минут». У взрослых, увы, такое тоже иногда встречается. Скажем, начальник вызывает к себе сотрудника и требует немедленно приступить к заданию, хотя дело вполне могло бы потерпеть полчаса — до совещания. Или, скажем, некто злится, что на его телефонный звонок не отвечают (а ведь ему так срочно надо поговорить). Таким поведением вампиры буквально душат своих жертв.

### **Особенности жертвы**

Жертвы вампира-душителя зачастую сами нуждаются в признании окружающих, а причину неудач ищут в самих

себе. Они всегда хотят угодить вампиру, и у них точно так же проблемы с самооценностью. Они порой даже идеализируют вампира, не осознавая, что и тот страдает от неуверенности в себе.

### **Психологический механизм**

Для такого тирана — в нашем случае босса — все на свете делается слишком медленно. Его невозможно победить — что ни делай, все равно угодишь в его ловушку. Те, кто имеет дело с таким «кровопийцей», рискуют стать жертвами его глубинного недоверия к способностям других людей — что само по себе указывает на его низкую самооценку. Вампиру-душителю нужно обесценивать других, чтобы самому чувствовать себя комфортно. Подходящий образ — самые простые качели-балансир на детской площадке: если ты внизу, то я наверху. Когда обесцениваешь другого человека, это приводит к повышению чувства собственной значимости — увы, ненадолго. Поскольку нет никаких рациональных причин сомневаться в чужих способностях, вампира-душителя можно обоснованно прекратить паранойей: он полагает, что люди вечно все делают ему назло и всегда оглядываются на его реакцию.

### **Вампиры-душители как спутники жизни**

Вампиры-душители в личной жизни нередко ищут себе подобных и быстро сближаются: у обоих одинаково устроена голова, оба получают удовольствие от словесных перепалок. Они бросают друг другу вызов — что в начале отношений выглядит весьма темпераментно и эротично. Но как только расстановка сил ясна, начинается борьба за власть. С точки зрения психологии следует отметить, что почти все межличностные проблемы так или иначе связаны с тремя темами: любовь,

власть и деньги. Причем в нижеприведенном примере власть играет особенно существенную роль, становясь решающим фактором.

### **Пример**

Стефан и Стефания живут вместе уже девять лет. Однако в последние два года их отношения испортились, превратившись в «чисто деловые», и теперь они руководствуются лишь чисто профессиональными соображениями. Оба они успешные и пробивные люди. Оба не понимают, что они до сих пор вместе только благодаря потребности во взаимном внимании и совместным мечтам о безграничном успехе. Оба считают свои проблемы чем-то уникальным, понятным только особенным людям — им самим. Их внутреннее стремление к признанию несравнимо сильнее, чем у других людей, и они постоянно стремятся усилить свою власть. Вожаемое внимание и восхищение они получают друг от друга, хвастаясь перед партнером успехами. Однако при этом они сравнивают собственные достижения, им постоянно приходится мериться силами друг с другом. Их переполняет зависть. Так, Стефан рассказывает своей любовнице Сандре, что зарабатывает гораздо больше, чем Стефания, хотя она куда популярнее. «А моя профессия консультанта дает больше свободы и возможностей», — заносчиво цедит Стивен.

### **Особенности жертвы и вампира**

У обоих есть склонность к соревнованию — то есть они нацелены исключительно на результат. У них излишнее самомнение, и они крайне честолюбивы, что заставляет

их постоянно искать достойных соперников, чтобы потягаться с ними на равных.

### **Психологический механизм**

У обоих вампиров при большом самомнении низкая самооценка, но этого они за собой не замечают. Таким образом, в борьбе за власть и тот и другой одновременно и вампиры, и жертвы, которые попадают в ловушки, расставленные партнером. Они высасывают друг из друга все соки.

### **Противоядие от вампиров-душителй**

Если вы осознали, что ваш визави — нарцисс, то есть человек, которому всегда мало уже полученного признания и которому невозможно угодить, то и не пытайтесь ему угождать! Вспомните о собственных сильных сторонах и способностях — и просто делайте свое дело, не давая сбить себя с толку.

## Вампир «Да, но...»

### Когда сотрудники действуют на нервы начальнику

Представьте себе, что вы руководите проектом и отвечаете за работу коллектива из двадцати человек. Вы только-только начали новый проект, полны сил и вдохновения, но замечаете, что два сотрудника, как говорится, не тянут. Вы как руководитель проекта стараетесь мыслить рационально и нацелены на результат, поэтому никак не возьмете в толк, в чем же проблема: ведь вы разжевали этим двоим все подробности проекта. Для вас остается загадкой, почему эти сотрудники постоянно сомневаются и в себе, и в проекте в целом.

#### Примеры бесед

Руководитель проекта обращается к первому сотруднику: «Д., думаю, вам следует взять на себя всю полноту ответственности за IT-сектор. У вас достаточно опыта, и вы заслужили повышение».

Д.: «Да, но я не слишком хорошо разбираюсь в техподдержке. А если что-то пойдет не так? Да и вообще, по моему, это слишком рискованный проект».

Очевидно, руководитель переоценил этого сотрудника, не приняв во внимание его эмоциональный дискомфорт.

А еще ему нужно решить проблему с недавно принятой на работу ассистенткой: ее предшественница уже уволилась из компании, и некому объяснить новой сотруднице на пальцах, что к чему.

Руководитель проекта обращается ко второй сотруднице: «А., вы у нас новенькая, но можете не перестраховываться и не спрашивать у меня каждую мелочь. Это отнимает время, а ваши задачи не так уж сложны — вы вполне можете решить их самостоятельно».

А.: «Да, но ведь я новенькая, поэтому вынуждена переспрашивать и уточнять. Поначалу на все требуется больше времени, так что, согласитесь, мне придется работать сверхурочно».

У руководителя проекта в бюджете не предусмотрена сверхурочная работа, да он и не считает, что это нужно. Всякий раз при встрече с А. ему кажется, что та переутомлена и измучена. Поговорив с ней минутку, он и сам чувствует, что выжат досуха, и вынужден приложить серьезные усилия, чтобы вернуть себе хорошее настроение. Материальное поощрение или похвала действует на А. лишь ненадолго, и к ней быстро возвращается привычная манера жаловаться и обвинять. Поначалу руководитель проекта вкладывал в А. много сил, чтобы ввести ее в курс дела и помочь ей прижиться в коллективе. Но ее постоянная неуверенность и привычка начинать каждую фразу со слов «Да, но...» не просто его злят — у него от этого опускаются руки.

### **Особенности вампира (Д.)**

Для нашего психовампира «Да, но...» любая возможность, любой шанс — это всего лишь новая головная боль, и часто он, еще не приступив к делу, заранее боится провала. От повышения по службе он отказывается — ведь чем больше от него ждут, тем выше ответственность. Он классическая «серая мышка»: оставляет другим все важнейшие