Автор: admin
24.02.2011 13:54 - Обновлено 31.10.2014 14:54

Семейные «вампиры»: правда или вымысел?

Недавно пришлось спешно отвечать на письмо одной читательницы психологического издания, которая была сильно обеспокоена из-за подозрений, что ее муж является энергетическим вампиром. Для того чтобы ситуация была более понятной, поясню, что в браке они прожили более 40 лет, дети и внуки уже взрослые. Но она считает, что плохо себя чувствует из-за супруга: и болеет, и всё из рук валится. Причем утверждает, что так было всегда. Прослышав, что причиной апатии и недомоганий бывают «вампиры», начала подумывать о разводе.

Можно было считать это частной ситуацией и решать ее аналогичным порядком. Только дело в том, что в прессе, кинематографе, на радио и телевидении тема «вампиризма» представлена столь «густо», что почитаешь-послушаешь и впору считать, что это чуть ли не главная проблема существования, что полчища злобных ненасытных тварей обложили со всех сторон горстку невинных жертв, которым некуда деваться, разве что вступать в непримиримый бой.

Тут надо оговориться: описываемое явление существует, среди людей действительно есть «доноры» и «вампиры», т.е. те, кто склонен больше либо отдавать, либо брать. В практической психологии это называется манипулированием. Но нагнетание обстановки чревато тем, что чувствительные натуры начинают искать и находить приметы вампиризма-манипулирования везде, даже там, где их и в помине нет. И это бы еще полбеды: такие люди, испытав сильнейший (порой подсознательный) страх быть «покусанными», подсознательно начинают настраиваться на соответствующий лад, становясь «антеннами» для истинных манипуляторов.

В семьях этого «добра» хватает, но существует и множество тонких связей, которые не относятся к нему, хоть в чем-то кажутся схожими. Поэтому прежде чем утверждать, что у вас в доме завелся «вампир», стоит задуматься, на чем такой вывод основывается. Считается, что в поведении семейного «вампира» имеются характерные признаки:

- **во-первых, он любит только себя, потому что не умеет любить других и радоваться жизни.** Подумайте, похоже ли это на отношения в вашей семье? Каковы отношения между домочадцами, ощущается ли любовь?

- **во-вторых, он агрессивен и устраивает частые встряски дома - или всем, или кому-то.** Прикиньте, часто ли вы ссоритесь и по каким поводам, серьезным или пустяковым?

- **в-третьих, он жутко ревнив, - это прием удержания жертвы в напряжении с целью добиться срыва.** Ответьте себе, случалось ли вам испытывать нападки ревности от членов семьи и насколько сильными они были? А сами вы подвержены им или нет?

- **в-четвертых, он не может удержаться от упреков и придирок в расчете на обиду и раздражение и в разговорах сводит всё к «трамвайной логике»: «А вот ты всегда... а ты никогда...»** Это не что иное, как отказ близкому человеку в эмоциональной поддержке, которую он, впрочем, и не в состоянии оказать. Как у вас дома с этим?

- **наконец, ему невыносимо плохо, если не удается поскандалить: до физической дурноты, до обмороков и болезненных приступов.** И это может стать хорошей проверкой реального положения дел: давайте подумаем о способах не нервничать и сохранять спокойствие при «накатах».

Одна моя знакомая много лет назад отучила от них своего мужа, ничего ему не говоря. Обычно, стоило ей войти в дом, как тот сразу говорил что-нибудь не самое приятное. Устав обижаться, «жертва» в ответ на это стала мысленно посылать ему букет цветов, говоря про себя: «Тебе от меня подарок, дорогой». Дарить подарки приятно, оттого она и сохраняла душевное равновесие, а ее «сильная половина» постепенно привыкла к отутствию реакции и перестала предпринимать атаки.

Некоторые представляют себя в защитном куполе, прозрачном, совершенно невидимом, но надежном и непробиваемом. У кого что «работает». Однажды я дала своей подопечной задание: подобрать для себя защиту самостоятельно (потому что именно в этом случае человек себя чувствует наиболее комфортно и настолько же - в безопасности). Она справилась, выбрав... улыбку! Мы с ней опробовали это «оружие», и женщина отправилась домой.

Через неделю она пришла очень довольная и рассказала, что когда улыбнулась в ответ на колкость мужа, он очень удивился. Так было в первый раз и во второй... Но однажды

супруг заявил: «Что это ты улыбаешься?! Ничего смешного!» И тогда эта умница сказала: «Просто я поняла, что рада тебе. Мы давно вместе и оказывается, я почти перестала замечать, какие красивые у тебя глаза, а сейчас вот увидела и любуюсь». И это было правдой: мы договаривались, что надо найти что-то привлекательное - раз, ни в коем случае не врать - два. Только потому, что все было искренне и правдиво, скандал так и не случился.

Так что бывают мнимые вампиры или «начинающие», не закрепившие стойко стереотипы подпитывания (и это необязательно мужья, как вы понимаете). Ведь всё дело в чем? Отдавать и брать - это естественно, как дыхание: вдох и выдох, взял и отдал. Предпочтение в любую сторону разрушает гармонию отношений и пагубно сказывается на внутренней целостности личности (нельзя только вдыхать или выдыхать!).

А как быть, если вы заметили тенденцию к потреблению среди кого-то из домочадцев? Самый простой способ: предложить что-то сделать для вас. Начать можно с самого простого, например, за накрытым столом попросив дать вам кусок хлеба (который тут же на столе и лежит), а потом поблагодарить искренне и действительно получить от этого удовольствие.

Мир в семье - великая драгоценность, которую стоит беречь. И я вам его желаю!

Автор - **Валентина Пономарева**

Источник