Автор: admin
27.12.2011 15:03 - Обновлено 30.10.2014 08:45

Кто такие психологические вампиры и как с ними бороться?

При упоминании о вампирах традиционно на ум приходят кровавые сюжеты о графе Дракуле и ему подобных «кровопивцах окаянных». Однако речь сейчас пойдет не о том, что упыри и вурдалаки приготовились к атаке, и даже не о людях, больных редкой болезнью – порфирией, по причине которой они вынуждены жить в полутьме, иметь бледный вид и испытывать нужду в крови как пище.

Речь пойдет о тех представителях рода человеческого, которые ищут объекты для удовлетворения своих эмоциональных потребностей – то есть о вампирах психологических. Почему же их – иногда таких белых и пушистых с виду – называют именно вампирами?

Дело в том, что на физиологическом уровне кровь олицетворяет собой энергетический «стержень» организма, на что, собственно, и посягают психологические вампиры. Эти люди в силу различных причин просто не умеют черпать жизненные силы из естественных источников или продуцировать их самостоятельно. Вместо этого они отбирают уже готовую энергию у окружающих – в особенности у тех, кто это им позволяет. То есть – у жертв.

В жизни психологические вампиры, конечно, не имеют ни клыков, ни вообще сколько-нибудь устрашающей внешности, ни даже порой неприятных манер. Но рядом с таким человеком всегда как-то неуютно. После общения с «вампиром» нередко возникает ощущение холода, пустоты и усталости. Однако это необязательно: иногда даже ближайший друг или член семьи, который вроде бы прекрасно к нам относится и давно привычен, по сути является все же «вампиром».

Разница между тем, кто действительно желает нам добра, и «скрытым вампиром» проста: друг и истинный доброжелатель делает нас свободными, всегда оставляет нам свободу и право выбора; а вампир, напротив, душит, словно анчар. Причем, что особенно тяжело, душит зачастую любовью, заботой, вниманием – до такой степени, что жить с ним рядом становится невыносимо, хотя он не просто «ничего плохого не делал», а наоборот, вроде бы, души в вас не чает.

Вампиры делятся на своеобразные «категории». Во-первых, это так называемые **«агр ессоры»**
– наиболее традиционный «подвид». И это самый невыносимый подвид – именно они критикуют, обвиняют, нападают, насаждают (причем нередко грубо и безапелляционно), свои взгляды, вкусы, мысли, традиции. Они же разжигают конфликты на любой почве – им, собственно, все равно, на какой. Ведь главная их задача – эпатировать публику, спровоцировать выплеск эмоции, энергии у людей. И они же – авторы «жестоких шуток», провоцирующих обиду и боль своей «жертвы»: агрессоры, как правило, мастерски наносят удар в самую чувствительную точку, наступают на самую больную мозоль. Их цель достигнута тогда, когда жертва открыто и бурно выражает свои эмоции по этому поводу: результат получен – вампир доволен.

Есть и другой подвид – **«мусорщики»**. Это – люди, питающиеся негативной энергией ближних своих неявно, то есть втихую провоцирующие для этого скандалы и ссоры. Это серые кардиналы и кукловоды, дергающие всех за ниточки. Они отлично умеют «вычислить» и получают поистине величайшее наслаждение: причем не столько от тех несчастий, которые они причиняют людям, сколько от сознания собственной власти, анонимности и безнаказанности.

Еще один подвид – это так называемые **«падальщики», или «стервятники»**. Они питаются энергией массовых трагедий – катастроф, стихийных бедствий, похорон и других подобных несчастий. Иногда они – организаторы терактов, но в 90% случаев – это банальные зеваки, глазеющие на беду других поистине завороженно, как на редкую картину.

Последний подвид – это **«активные помощники» и «незаменимые люди»**. Нередко такими вот вампирами становятся чрезмерно любящие и не имеющие собственных интересов и личной жизни родители (чаще всего – матери) и жены-«душечки» – это именно о них шла речь выше по поводу «удушения любовью».

Ну, с вампирами вроде бы все понятно. А кто же становится жертвами, донорами энергии? **Жертвы** – это, как правило, люди либо чрезмерно зависимые, с заниженной самооценкой, либо «коты Леопольды», боящиеся и избегающие конфликтов.

Отсюда вывод: чтобы не стать жертвой, следует запомнить, как таблицу умножения, два основных постулата. Во-первых, «Я – хороший, и это не требует доказательств»; и

во-вторых, «Я не боюсь конфликтов, они подобны скальпелю хирурга: порой вовремя вскрывают нарыв».

Как же следует жертвам вести себя, если вампир уже «присосался»? Действительно ли они обречены всю жизнь служить пищей для хищников? Думаю, нет. Любая жертва может научиться противостоять нападению, усвоив
несколько простых правил
:

1. Всегда помнить, что на первом месте – собственная самооценка, а мнение окружающих – вторично: вы не доллар, чтоб всем нравиться.

2. Если чувствуете, что на вас «напали», никогда не поддерживайте с агрессором разговор о себе – переведите разговор на него самого или же на других.

3. Не вникайте, то есть – не проявляйте чрезмерного интереса и вовлеченности в то, что говорит агрессор. Если это близкий вам человек, общения с которым не избежать, научитесь слушать его как радио, как некий шумовой фон.

4. Не бойтесь конфликтов! Иногда конфликты жизненно необходимы, и избегать их нет ни надобности, ни даже возможности: агрессор все равно их спровоцирует – так лучше быть заранее морально готовым.

В пылу конфликта очень помогают следующие техники:

- представить, что все это происходит не с вами, что вы наблюдаете эту сцену из-за окна или на экране;

- обратить внимание на позу «нападающего»: зачастую «вампиры» – стихийные психологи и умеют подстраиваться к собеседнику интуитивно, даже не обладая

специальными знаниями. Подстройка происходит с помощью принятия той же позы, что и у вас, дыхания в такт, вторжения в непосредственное личное пространство (ближе 10-15 см). Ваша задача – отойти, сменить позу, посмотреть в сторону, отвлечься;

- если агрессор переходит в наступление – молча посмотреть ему прямо в глаза, затянув паузу и давая понять, что вы раскусили его прием: это сломает сценарий нападения;

- открыто, «в лоб» поставить агрессора на место, высказать ему, что именно вам не нравится – по возможности спокойно, не срываясь на эмоции (ведь именно эмоций он от вас и ждет). Можете заранее отрепетировать речь, а можете и вообще написать ему/ей письмо: зачастую это облегчает общение, так как жертвы редко умеют последовательно отстаивать свою позицию в ситуации эмоционального накала, а агрессоры редко умеют слушать;

- относитесь ко всему философски: собака лает, а караван идет!

Вы предупреждены – значит, как минимум, вооружены и лишь от вас зависит, сможете ли вы вовремя воспользоваться этим информационным оружием.

Автор - **Наталья Проценко**

Источник