

Татьяна ПОРИЦКАЯ

ОТ БИРА ТЕЛИ

Энергии

Кто из окружения
отнимает ваши силы



ВСЕ



Татьяна Порицкая
Отбиратели энергии.
Кто из окружения
отнимает ваши силы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70065964

Отбиратели энергии. Кто из окружения отнимает ваши силы:

ISBN 978-5-9573-5043-9

Аннотация

Иногда после общения с теми или иными людьми возникает чувство усталости, грусти и апатии. Хотя, казалось бы, это был просто ничего не значащий разговор с коллегой, телефонный звонок родственнику или переписка с подругой. На самом деле, неприятные ощущения не появляются просто так, из ниоткуда – наше тело чутко реагирует на нарушение границ.

Татьяна Порицкая, автор книги «Отбиратели энергии» предлагает рассмотреть типы людей, которые могут отнимать у нас силы. Уверены, вы сталкивались с каждым из них. В этом издании автор рассказывает, как распознать человека, который заберет у вас энергию, и как защититься от этого влияния. Вы также узнаете о том, что делать, если поняли, что вы и сами можете вести себя токсично.

«Я считаю своей задачей раскрыть глаза тем, кто попался в ловушку токсичных отношений. Хочу убедить этих людей в том, что у них есть много сил и созидающей энергии, которые нужно применять себе во благо и делиться ими с такими же позитивно настроенными людьми».

Татьяна Порицкая

О чем книга

Автор рассматривает 11 типов токсичных людей, которые могут встретиться нам на жизненном пути – например, критика, язвительного шутника, жалобщика и многих других.

В каждой главе вы найдете характерные черты такого человека, разберетесь, почему, например, вас могут ранить, казалось бы, невинные шутки или проявления заботы. Также Татьяна Порицкая рассматривает зоны влияния Отбирателей энергии – т.е. на кого сильнее всего действуют проявления токсичного человека – семью, друзей, коллег и т.д.

Автор также описывает, как вы можете чувствовать себя после общения с тем или иным Отбирателем – как в физическом, так и в психологическом плане. Важным и крайне полезным нам кажется, что автор предлагает техники самопомощи для тех людей, кто обнаружил в себе черты токсичного поведения.

«Главный посыл книги – научить вас разбираться в отношениях с окружающими людьми. Помочь вам понять, как на вас действует ваше окружение. Придать смелости, чтобы избавиться от ненужных и разрушающих вас отношений. Убедить в том, что вы не обязаны терпеть общение, которое отнимает силы».

Татьяна Порицкая

Почему книгу стоит прочитать

После прочтения этой книги, вы:

- научитесь выстраивать отношения с окружающими;
- сможете постоять за себя в конфликтной ситуации;
- приобретете навык считывания невербальных сигналов от Отбирателей энергии;
- приобретете навыки самопомощи, которые можно применять после общения с токсичным человеком.

Для кого эта книга

Эта книга будет полезна для тех, кто:

- хочет разобраться в своих отношениях с окружающими людьми;
- желает распознать Отбирателя энергии и знать, как избежать его воздействия;
- сам может замечать в себе проявления токсичности и хочет избавиться от них;
- нуждается в помощи после общения со сложными людьми;
- ведет психологическую практику.

Почему решили издать

Мы часто сталкиваемся с токсичным поведением, и после такого чувствуем себя опустошенно. Часто проигрываем в голове те или иные ситуации, думаем, как могли бы ответить. К сожалению, часто правильные ответы приходят, когда конфликтная ситуация уже давно в прошлом. Книга «Отбиратели энергии» поможет вам считывать токсичные сигналы от окружения и быстро (но вежливо) реагировать на нарушение ваших границ.

«Помните: не нужно держаться за людей, боясь остаться одному. Прилагайте усилия для сохранения связи с человеком, если он относится к вам также бережно, как вы к нему».

Татьяна Порицкая

Информация об авторе

Меня зовут Татьяна. У меня высшее психологическое образование. Я окончила бакалавриат и магистратуру факультета психологии СПбГУ. Посвятила целых шесть лет обучению. Затем я начала свой путь помощи людям в решении их психологических проблем и занимаюсь этим вот уже более 13 лет. Еще я являюсь эмпатом, и эта особенность моей личности сделали меня человеком, обладающим высокой наблюдательностью и способностью замечать тонкости во взаимодействиях между людьми, которые могут не видеть другие.

Высшее психологическое образование, опыт помощи людям и сверхчувствительность с повышенной эмпатией помогли мне создать эту книгу.

Ключевые понятия

поведенческая психология, психологическая защита, манипулирование, психологическое насилие, общение, токсичные отношения, техники самопомощи.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Мой посыл вам, мои дорогие читатели!	8
Введение в суть понятия «Отбиратель энергии»	12
Обо мне	21
Что еще нужно знать перед тем, как начать знакомиться с классификацией Отбирателей	24
Краткое описание глав о типах Отбирателей энергии	30
Отбиратель-критик	33
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Татьяна Порицкая

Отбиратели энергии.

Кто из окружения

отнимает ваши силы

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© АО «Издательская группа «Весь», 2023

**Мой посыл вам, мои
дорогие читатели!**



**МОЙ ПОСЫЛ ВАМ,
МОИ ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Эту книгу я написала с искренним желанием помочь каждому, кто ее внимательно прочтет. Точно с таким же посылом я встречаю каждого человека, который обращается ко мне за помощью. И я постаралась объяснить всё до мельчайших подробностей, чтобы вам было легко усвоить полученную информацию!

Главный посыл книги – научить вас, мои дорогие читатели, разбираться в отношениях с окружающими людьми. А

именно – помочь вам понять, как на вас действуют те или иные люди. Придать смелости, чтобы избавиться от ненужных и разрушающих вас отношений. Убедить в том, что вы не обязаны терпеть общение, которое отнимает кучу сил, просто из вежливости.

Так часто любила делать одна из моих клиенток. Пока не измотала себя до такой степени, что у нее стали появляться суицидальные мысли. Именно в таком состоянии она ко мне пришла. Эти мысли были просто криком о помощи. К счастью, она догадалась, что нужно обратиться к психологу и разобраться во всем. К слову, суицидальные мысли прошли еще во время первой консультации и больше не возвращались. Она поняла, что выход есть, просто надо его найти.

Что касается сохранения общения себе во вред из вежливости, то с этим было намного сложнее, но мы справились! Точно так же мы справлялись с подобными проблемами и с другими людьми!

Описанная мною клиентка была типичной легкой добычей для Отбирателей энергии. По этой причине они ее и окружали.

Это печально, но факт. И мне хочется внести посильный вклад в то, чтобы вы не повторили ее ошибок, перестали продолжать общение, от которого вам становится только хуже. Возможно, чтобы полностью убрали какого-то человека из своей жизни либо изменили структуру общения с ним (или с ней). Об этом подробнее вы узнаете дальше.

Думаю, что большинство из вас и так догадывались, что общение с тем или иным человеком отнимает кучу энергии и сил. Иначе вы бы не стали читать эту книгу. Хотя найдутся и те, кто читает ее по другим причинам.

Правда, думаю, что большинство из читателей и сами понимают, что Отбиратели энергии есть в их жизни. Но с печалью смею предположить, что немалая часть этого большинства уже смирилась с существующей ситуацией. Просто привыкли мучиться. Им кажется, что уже ничего не исправишь и нужно терпеть.

Может быть, что-то в жизни и нужно терпеть, но только по «микроминимуму». Старайтесь делать это крайне редко. Это не приведет вас к радости, а только к срыву и разочарованию!

Так вот, кто смирился: я в своей книге придам сил и постараюсь достучаться до вас, объясняя, что вы можете изменить свою жизнь к лучшему, что не нужно терпеть и страдать. В общем, сделаю всё возможное. Остальное останется за вами. Без вас вашу жизнь никто не изменит. Мне нужна ваша помощь в деле улучшения вашей жизни!



Введение в суть понятия «Отбиратель энергии»



ВВЕДЕНИЕ В СУТЬ ПОНЯТИЯ «ОТБИРАТЕЛЬ ЭНЕРГИИ»

«Да что ты можешь! У тебя руки растут не из того места!» – одна из любимых фраз тети молодого человека (Петра), который пришел ко мне на прием. Ему «посчастливилось» пожить у нее в первые месяцы после переезда в Санкт-Петербург.

Она любила начинать каждый день с отчитывания его, с обязательного перечисления того, что с ним не так. Делала она это в очень угнетающей форме. Само по себе уже непри-

ятно каждый день слушать о том, что с тобой не так, да еще и с утра. Так сказать, настроение на день задано такое себе.

С каждым таким днем уверенность в себе у Петра слабела, а радость от переезда в большой город меркла.

Надо отдать ему должное, он всё равно сохранял оптимизм. Это еще потому, что Петр начал общаться с тетей уже взрослым человеком, у него уже был заложен фундамент веры в себя родителями. Но, несмотря на это, ему было сложно. Тут каждому будет нелегко!

Надо ли уточнять, что критика тети почти всегда не имела под собой основания? Думаю, что вы и сами об этом догадались.

Что касается Петра, то он оказался очень смышленным молодым человеком и с легкостью устроился на прилично оплачиваемую работу в первый же месяц пребывания в Санкт-Петербурге! И как только возникли проблемы с тетей, он не стал терпеть, пить или как-то еще отрицать проблему, а быстренько нашел психолога и разобрался в происходящем.

У него было очень много планов на жизнь, но каждодневные слова тети о том, что он лентяй и руки у него растут не из того места, расшатывали его уверенность в себе, и его планы на будущее начали разваливаться.

Постепенно у него появились усталость и безразличие к жизни. К счастью, он догадался обратиться за помощью.

Вначале Петр не понимал, что тетя – это главная причина его усталости и постепенной потери веры в себя. Она бы-

ла типичным Отбирателем-критиком. Это одна из разновидностей Отбирателей энергии, которую я выявила в процессе своей психологической работы со взрослыми людьми.

Посредством критики тетья отнимала силы у людей и таким образом подпитывалась от этих несчастных их энергией. Подробнее об этом типе вы узнаете в дальнейшем. Ему, как и другим, посвящена целая глава.

Чтобы проверить и убедиться в том, что дело в тете, а сам Петр обладает большими возможностями в жизни, потребовалось всего три консультации. Также во время них мне удалось убедить в этом и его самого.

После он смог найти даже более интересную работу и переехал жить подальше от тети на съемную квартиру. Петр понял, что внешне «выгодная» экономия средств и проживание с родственницей – вместо аренды квартиры – ведут к разрушению его психики.

Да, очень часто я убеждаюсь, что поступки, поначалу выглядящие рациональными, являются ими только на первый взгляд. А на самом деле они разрушают человека. Не все и не всегда, но часто!

В этой книге представлена классификация Отбирателей энергии. Помогая людям справиться с их психологическими проблемами вот уже 13 лет, я определила все эти типы. Описала и классифицировала доступным для вас, мои дорогие читатели, простым и понятным языком. Это сделано для того, чтобы вам было проще понять, в какие моменты тот или

иной человек отнимает у вас энергию своими действиями, чтобы вы вовремя смогли это остановить.

В жизни каждого обратившегося ко мне человека был один или даже несколько Отбирателей энергии. Как правило, это люди из самого ближайшего окружения: родители, избранники, сестры, братья, другие родственники, друзья и т. д.

Часто человек может и сам, не отдавая себе отчета в этом, становиться Отбирателем энергии по отношению к кому-то другому. Эта книга также поможет вам оценить ваше поведение на предмет таких действий. Плюс, прочитав внимательно нужные разделы книги, вы поймете, почему так поступаете и каким образом **начать менять свое поведение в благоприятную, созидающую сторону.**

Давайте теперь разберемся, кого я подразумеваю под Отбирателем энергии. Так как психология – это неточная наука, то по этой причине у каждого понятия может быть несколько определений. Они могут быть чем-то похожими друг на друга, а чем-то отличаться. Чтобы мы с вами правильно друг друга поняли, я дам вам свое определение. За годы жизни и психологической помощи людям я убедилась, что нужно обязательно уточнять ключевые понятия. Иначе можно быстро скатиться в недопонимание. А этого нам с вами не нужно!

Итак, отбирание энергии – это ситуация, в которой один человек (Отбиратель) посредством тех или иных действий

забирает энергию у другого человека. Эту энергию он может брать себе или же просто изматывать собеседника и себя, испытывая при этом удовлетворение. Так поступает Тревожный отбиратель. Вы поймете, что я имею в виду, позже, когда будете читать о нем.

Следовательно, Отбиратель энергии – это человек, который посредством различных действий вызывает у вас неприятные эмоции и чувства, заставляет вас постоянно их испытывать, что в свою очередь истощает запасы вашей энергии. Ведь все знают, что постоянное испытывание отрицательных чувств отнимает силы! Наблюдая за тем, как он влияет на вас, этот человек чувствует временный прилив сил и удовлетворение. А потом всё повторяется снова.

После общения с каждым из представителей Отбирателей энергии человек чувствует себя измотанным или раздраженным и всегда напряженным. А это является свидетельством того, что данное общение отняло большое количество энергии.

Энергия каждого человека в реальности не безгранична. У каждого из нас есть куча повседневных дел, задач, которые нужно решать. Есть обязанности, которые нужно выполнять. Всё это забирает много сил. Некоторые из этих занятий в ответ могут приносить удовольствие, но не все из них.

А откуда тогда человеку брать энергию? Правильно, от тех дел, которые приносят удовольствие и радость. Но куча повседневных обязанностей затмевает нашу способность полу-

чать удовольствие. Мы часто чрезмерно напряжены и поэтому испытываем трудности с получением радости от жизни. По этой причине многие из нас живут, испытывая недостаток энергии.

Как восполнить этот недостаток? Научиться получать удовольствие от жизни и избавиться от препятствий в этом. **Но истории жизни многих людей показывают, что они это так и не усвоили и теперь активно мешают учиться другим. Опять же, о чем конкретно я говорю, вы поймете по мере чтения книги.**

Еще можно стать Отбирателем энергии и отбирать ее у других своими действиями. Что и делает большое количество людей. Вот как раз описанию данного поведения и посвящена эта книга.

Так как подобных случаев довольно много и вокруг всегда найдутся люди, желающие отобрать у вас энергию, вам нужно уметь распознавать такое поведение и защищать себя от него. Плюс останавливать его у себя, что тоже немаловажно, если мы хотим сохранить добрые и светлые отношения со своими родными, близкими и людьми в целом.

Понятие «Отбиратель энергии» является моим авторским названием, оно схоже с понятием энергетического вампиризма. Вначале я так и хотела назвать книгу: «Типы энергетического вампиризма», – но потом решила переименовать ее в «Отбирателей энергии». Так как слово «отбирать» более точно описывает процесс того, что происходит во время об-

щения. Плюс по реакции людей я поняла, что не все понимают, кто такие энергетические вампиры, и у некоторых это название просто вызывает отторжение. А термин «Отбиратель энергии» более понятен, так как смысл заложен прямо в названии, тут и догадываться ни о чем не нужно.

Еще необходимо подчеркнуть, что один и тот же человек может стать Отбирателем энергии для одного человека и жертвой – для другого. Получается такая цепочка деструктивного поведения, в которой процветает пагубное воздействие друг на друга.

Под «окружением» в этой книге имеется в виду общее определение этого слова. Ваше непосредственное окружение: родственники, друзья, сотрудники. В общем, люди, с которыми вы проводите много времени своей жизни. Также сюда относятся люди, которые стечением обстоятельств стали вашими попутчиками, случайными собеседниками. Плюс интернет-личности, к чьим словам вы прислушиваетесь или просто чей контент постоянно потребляете. Это тоже ваше окружение, оно воздействует на вас. И так же как не нужно терпеть явное ужасное отношение со стороны ближнего круга людей, так и не нужно допускать его со стороны случайных попутчиков.

К примеру, как-то я еду в метро, и вдруг некий мужчина начинает мне предъявлять какие-то претензии и выражать недовольство по поводу моего поколения. Я встала и пересела на другое место! Потому что я не груша для битья и

не обязана терпеть чей-то негатив, который выливается наружу, потому что внутри уже ему нет места! Мужчина был чем-то недоволен в отношении каких-то конкретных людей из его жизни, а я к этому никакого отношения не имела. И по этой причине не стала такое терпеть. Если он хочет быть услышанным, ему нужно проявлять уважение к людям, а не начинать ни с того ни с сего навешивать свои проблемы на посторонних.

Есть много людей, которые бы стали терпеть, особенно женщины: им как-то неловко встать и уйти, а еще кто-то бы дорожил сидячим местом в вагоне метро, перенося психологическое насилие. Это того не стоит. Я сама эмпат, и, как всем эмпатам, мне свойственно напрасно брать вину на себя и терпеть неудобства, но такие жертвы никому не нужны. Тот мужчина просто искал жертву для сброса отрицательной энергии. Но я ему ничего не должна, и он совсем меня не знает, почему тогда он счел возможным сбрасывать на меня все свои жалобы на мое поколение?! Это смещенная агрессия вперемешку со склонностью жаловаться как хобби. Так поступает Отбиратель-жалобщик, подробнее об этом вы узнаете по мере чтения книги.



Обо мне



ОБО МНЕ

А теперь давайте познакомимся. Меня зовут Татьяна. У меня высшее психологическое образование. Я окончила бакалавриат и магистратуру факультета психологии СПбГУ. Посвятила целых шесть лет основному обучению психологии. Магистратуру окончила по направлению «Психологическое консультирование». Затем я начала свой путь помощи людям в решении их психологических проблем и занимаюсь этим вот уже более десяти лет. (Если совсем конкретно, то тринадцати.)

Почему я вдруг решила об этом написать? Потому что сейчас есть много курсов, книг на психологические темы от

авторов, у которых нет соответствующего образования и/или практики. Я говорю об этом, чтобы вы знали, что моя информация не из воздуха. При этом я понимаю, что есть разные авторы, и даже отсутствие образования еще не значит, что человек не сможет вам помочь своей книгой или курсом.

Плюс я являюсь эмпатом и сверхчувствительным человеком, и эти особенности моей личности сделали меня человеком, обладающим высокой наблюдательностью и способностью замечать тонкости во взаимодействиях между людьми, которые могут не видеть другие.

Высшее психологическое образование, опыт помощи людям и сверхчувствительность с повышенной эмпатией помогли мне создать эту классификацию, чтобы помочь вам лучше понимать, какое воздействие на вас оказывают те или иные личности. И какое воздействие в том числе оказываете вы.

С детства мне пришлось трудно, очень трудно. Я стала жертвой токсичного поведения большого количества людей. По этой причине тема, касающаяся того, как на человека влияет его окружение, является для меня одной из ключевых.

Мне искренне хочется уберечь как можно большее количество людей от тех страданий, которые выпали на мою долю и на долю тех, кто пережил психологическое насилие во всех его вариациях.

Я собрала все свои наблюдения, классифицировала и структурировала их таким образом, чтобы уменьшить для вас вероятность того, что теперь уже вы застрянете в сетях дурно влияющих на вас людей. Все люди попадают в эти сети хоть раз, но главное – это то, как долго люди находятся в них и насколько понимают, какому влиянию подвергаются.

Что касается примеров из книги – они из разных областей. Некоторые взяты из моей жизни. Также есть примеры людей, обращавшихся ко мне за помощью. **Я не использовала настоящие имена (думаю, вы и сами понимаете почему) и не всегда конкретизировала, с каким родственником связан пример.**



Что еще нужно знать перед тем, как начать знакомиться с классификацией Отбирателей



ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЗНАКОМИТЬСЯ С КЛАССИФИКАЦИЕЙ ОТБИРАТЕЛЕЙ

Каждое описанное поведение Отбирателя энергии может встречаться у любого человека.

Ключевое значение имеет частота, с которой оно встречается. Если это происходит чаще чем раз в месяц, то уже стоит призадуматься. И понаблюдать за своим или чужим поведением. Смотря у кого вы его обнаружили.

У Отбирателя энергии могут быть все описанные характеристики или большинство из них. Но обязательно должна быть каждая из них.

Если после прочтения главы, посвященной рассмотрению какого-либо типа Отбирателей, вы убедились, что являетесь его жертвой, имейте в виду, что вам нужно время, чтобы перестроить свое поведение.

Вы привыкли жить по старой схеме, и это касается и пагубного отношения к вам. В вашем мозге сформировались нейронные связи, отвечающие за ваше поведение. Чем чаще вы действовали определенным образом, тем крепче становилась связь, тем более вероятно, что вы поступите так же и в следующий раз.

Чтобы перестроиться, нужны время и последовательное поведение, ведущее к избавлению от пагубного воздействия Отбирателя.

Помните об этом и в моменты, когда вдруг Отбиратель утверждает, что изменился за короткий срок. Это невозможно, он манипулировал так долго вами, а теперь утверждает, что не будет. Его мозг такой же, как у всех, в этом плане ему тоже требуются перестройка и время на нее.

Если Отбиратель действительно осознал что-то важное,

то он конкретизирует, выслушивает, признает, дает реальные обещания – без громких слов. И продолжает следовать по пути изменений. Неизбежно по привычке он может пытаться манипулировать, но уже сам останавливает себя и прекращает такие действия.

Проявите терпение по отношению к себе и, если вам сложно избавиться от воздействия этого человека, обратитесь за индивидуальной помощью к психологу. Помните: чтобы перестроить свое поведение, нужно пройти путь. Это не делается за пять минут, и даже нескольких месяцев может быть недостаточно. Вам надо понять, почему вас тянет к токсичным людям, какая деструктивная закономерность проигрывается в вашей жизни. И как вы ее поддерживаете своим поведением. Не специально, а просто потому что привыкли.

Для этого нужно время. Чаще всего длительное. По мере прохождения по пути самопознания вы будете всё лучше и лучше чувствовать, как можно справиться со всё бóльшим количеством трудностей в своей жизни, и понимать, с какими людьми в ближнем окружении это делать комфортнее для вас.

То, как мы обычно выбираем людей в своей жизни, в любой ее сфере, и почему часто обжигаемся, а также как обезопасить себя от очередного «ожога», мы обсудим в конце книги после описания типов Отбирателей.

Еще хочу подчеркнуть: если кто-то говорит вам, что с помощью его метода или чего бы то ни было без особых уси-

лий с вашей стороны вы сможете изменить свою жизнь раз и навсегда, то этот человек относится к Отбирателям-гуру – он умеет искусно манипулировать желанием людей достичь быстрых перемен и не особым желанием что-то делать для этого.

Чтобы что-либо поменялось, нужно пройти путь. Результат может быть быстрым и положительным. К примеру, даже после одной консультации с психологом, **но** насколько он будет обширным и долговечным? Это касается и любых других форм психологической помощи.

К тому же важно понимать, как вы получили результат. Бывает, что после прочтения книги человек добивается успеха и освобождается от дурного воздействия на себя. Это здорово, это возможно. Однако далее необходимо продолжать работать над собой, совершенствовать самопознание, чтобы точно понимать, как у вас это вышло и как снова не попасть в ловушку токсичного человека.

Если же вы обнаружите у себя явные черты какого-то типа Отбирателей, то у вас совершенно точно сработает психологическая защита – отрицание. Всё зависит от того, в какой степени она сработает и что вы будете делать дальше, как поступать.

Под действием этой психологической защиты вы можете просто отрицать признаки данного поведения у себя и начать активно искать их у других; проявлять большую активность, чем необходимо.

Либо вы можете назвать всех психологов и психологию бесполезной наукой и отбросить чтение книги. И раз наука бесполезна, то разве нужно следовать тому, что написано в психологических книгах? Нет, конечно же.

Всё это происходит из-за страха быть уязвимым и разоблаченным. Возникает защита в форме нападения.

Главное – это быть честными с самими собой. Вы читаете эту книгу самостоятельно. И если обнаружите явные признаки Отбирателя энергии у себя, не нужно кому-то об этом рассказывать.

Для любого человека полезно увидеть свое поведение со стороны. Вполне возможно, вы так действовали по незнанию и сознательно не хотели разрушать чужую жизнь. Теперь, после прочтения книги, вы знаете, как определенная часть вашего поведенческого «репертуара» влияет на других.

Наверняка вы не хотите постоянно причинять кому-то боль. А если и хотите, то из-за того, что вам тяжело дается жизнь. Или давалась когда-то. По этой причине сформировалась деструктивная модель влияния на людей в качестве защиты.

Теперь пришла пора разобраться с этим. В соответствующем разделе вы найдете рекомендации, как перестроить свое поведение в зависимости от того, чьи черты вы у себя обнаружили. Если это будет сложно, обращайтесь за индивидуальной помощью к психологу.

Во время консультаций, в безопасной обстановке, вы смо-

жете уменьшить свое защитное нападающее поведение и понять, как начать больше созидать в жизни. Чтобы хорошо и приятно было и вам, и другим.



Краткое описание глав о типах Отбирателей энергии



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ГЛАВ О ТИПАХ ОТБИРАТЕЛЕЙ ЭНЕРГИИ

Здесь вы найдете объяснение всех разделов, которые будут в каждой из глав, описывающих один из типов Отбирателей энергии.

Описание

Общая информация о типе Отбирателя энергии.

Характерные особенности

Те черты, по которым вы можете с высокой долей вероятности оценить, является ли человек Отбирателем энергии этого типа или нет.

Почему это отбирание энергии

Я объясняю, по каким причинам считаю данное поведение отбиранием энергии.

Зона влияния

В этом разделе описано, на каких людей влияет данный тип Отбирателей: на ближайшее окружение, случайных попутчиков, широкие массы людей и т. д. В зависимости от типа зона влияния меняется.

Самочувствие после общения

Описание вашего состояния, которое возникает до, во время и после общения с Отбирателем. При внимательном прочтении и серьезном отношении к этой информации вы постепенно научитесь отслеживать свое психологическое состояние и быстрее подмечать, как на вас влияет Отбиратель энергии.

Отличительные черты жертвы

Здесь вы найдете описание человека, который с большей вероятностью попадет в лапы описываемого типа, так как все-таки под влиянием того или иного типа Отбирателя оказываются определенные люди, не все подряд.

Почему человек становится Отбирателем

Описание возможных причин, из-за которых человек стал таким.

Что делать, когда на вас воздействует Отбиратель

Будут даны подсказки, как следует поступать, если вы убедились, что подверглись влиянию Отбирателя энергии. Это

общие рекомендации, которые дают хороший результат, но для полноценной проработки каждого конкретного случая, конечно же, нужна индивидуальная работа с психологом.

Как поступать, если вы обнаружили черты Отбирателя у себя

Вы получите описание возможных причин вашего поведения и плюс некоторые подсказки, как вам его исправить.

Примеры из моего опыта работы и/или жизни

Я приведу конкретные примеры, наглядно показывающие, как действуют представители того или иного типа Отбирателей энергии.



Отбиратель-критик



ОТБИРАТЕЛЬ-КРИТИК



Описание

Первый тип Отбирателей энергии, о котором я хочу рассказать, – это Отбиратель-критик. Именно в связи с ним ко мне пришла идея создать эту классификацию.

Итак, приступим! Ко мне часто обращались люди со схожими обстоятельствами. Они страдали от пониженной самооценки. А именно – часто сомневались в себе, еще у них не было сил, они испытывали постоянную усталость. И что же их объединяло? Наличие рядом человека, а иногда и нескольких людей, которые постоянно их критиковали. Тогда у меня сложилась картинка, и я поняла, что происходит! Так зародилась эта классификация.

Критиками, как правило, бывают люди из самого близкого окружения. Чаще всего избранники или избранницы либо кто-то из родственников. Подобно тете Петра из примера в самом начале этой книги.

Они критикуют ради критики. Постоянно ищут повод для того, чтобы придрататься. Ликуют и самоутверждаются, когда находят такую возможность.

На самом деле Отбирателям-критикам не нужна причина. Они целеустремленные и найдут повод, чтобы раскритиковать вас всегда!

Если вы будете пытаться как-то исправиться, они могут снисходительно дать вам второй шанс, но всё время, нахо-

дьясь рядом с вами, будут высмеивать вас и говорить, что ничего не выйдет. Это касается любых действий и любых ситуаций.

Если вы тесно общаетесь с Отбирателем-критиком на протяжении нескольких месяцев, то станете «счастливым» обладателем огромных сомнений в себе и собственной ценности.

Критика – это стиль общения данного типа со своей жертвой. Эти люди смотрят на нее свысока, иногда снисходя с ехидным видом. Отбиратель-критик всячески поддерживает чувство неполноценности у жертвы. Это помогает ему чувствовать свое превосходство и не терять уверенность в себе. Равных соперников он боится, так как это расшатывает уже *его* самооценку.

Отбиратели-критики могут убеждать вас в том, что с вами что-то не так. И что это вы такие чувствительные, а они критику выдержали бы. ***Это обман!*** Они просто с ней не сталкивались в таком виде, в каком сами ее выражают. Я проверяла это в своей жизни и просила моих клиентов и клиенток поменяться местами с Отбирателем-критиком на несколько дней и самим постоянно его критиковать. Не все решались на это, но те, кто смог, получали один и тот же результат: стоило жертве поменяться местами с Отбирателем, так он буквально в тот же день или через пару расклеивался, начал постоянно жаловаться на критику в его сторону и терялся в действиях.

Хорошо говорить, что ты бы справился с чем-то, не стал-киваясь с этим. Практика показала, что Отбиратели-критики очень плохо переносят критику в свой адрес.

Конечно, поменяться местами – это не выход. Но дать почувствовать Отбирателю его же стиль общения – хорошая идея. Только сделать так нужно лишь на некоторое время.

Характерные особенности Отбирателя-критика

1. Обратит внимание именно на то, что сделано неправильно. Пускай это даже будет небольшая деталь, но именно на ней он и сделает акцент.

2. Мало, а вернее, совсем не обращает внимания на то, что у вас выходит хорошо. Ему это неинтересно, за это же не раскритикуешь.

3. Обесценивает ваш труд и успехи. Сразу же напоминает о неудачах.

4. Похвала – это крайне редкое явление от него. А если он ее и выдавит из себя, то обязательно приправит какой-нибудь критикой по другому поводу. Либо может нехотя сделать вид, что похвалил вас, если вы у него выпросите это одобрение.

5. Очень ярко и многословно описывает то, что ему не нравится в вас. А насчет того, что нравится, может, и говорит, но очень скупо и крайне редко. Скорее всего, и не говорит вовсе.

6. Когда он критикует вас, то показывает явное воодушевление и подъем сил. Этот признак сложно понять, пока вы сами не столкнулись с этим. Те, кого критиковали с особым воодушевлением, поймут, о чем речь.

7. Критикуя вас, говорит о том, что делает вам лучше, ведь по-другому вы не понимаете. Убеждает вас в том, что это вы такие чувствительные, а в его критике нет ничего плохого. Показывает безразличие в те моменты, когда вы жалуетесь на его критику. А может даже и еще сильнее в эти моменты вас раскритиковать.

8. Нередко любит критиковать вас при других людях, используя насмешки и ехидные высказывания.

Чем больше характеристик вы обнаружили, с тем более выраженным случаем отбирания энергии столкнулись.

Почему это отбирание энергии

Человек, поступающий вышеописанным образом, подпитывается от жертвы той энергией, которую она отдает ему во время его критики – когда пытается оправдаться, что-то доказать либо находится в растерянности и всё в таком духе. Критик смотрит на реакцию своей жертвы, самоутверждается и чувствует прилив сил. А жертва... сами понимаете, что она ощущает – упадок сил.

Зона влияния

Как правило, Отбиратель-критик действует точечно на одного или нескольких людей из ближайшего окружения, постоянно их критикуя. Выбирает жертву рангом ниже, зависящую от него. Тех, кто склонен принижать себя и возвышать других в общении. С равными соперниками он теряется. Не решается их критиковать, тем более постоянно, поскольку боится получить отпор.

Самочувствие после общения

Настроение подавленное, вы расстроены, может появиться ощущение замкнутого круга, из которого не выбраться. Вы чувствуете себя неудачником или неудачницей, настоящее и будущее кажутся безрадостными. Вы начинаете нервничать, пытаетесь что-то доказать, а Критик еще с большим ехидством продолжает в том же духе. Мысли начинают путаться, вера в себя – пропадать.

Постепенно у вас развивается чувство тревоги. Так как Отбиратель-критик постоянно заставляет вас сомневаться в себе, вы перестаете себе доверять, а значит, у вас возрастает чувство беспокойства. Вы не ощущаете себя в безопасности и начинаете бояться, что не справитесь с возможными труд-

ностями. Это и есть тревога. Отбиратель-критик может либо усугубить своим поведением и так присутствующую у вас тревогу, либо развить ее.

Постоянная критика заставляет вас находиться в напряженном состоянии, испытывать чувство стыда и/или вины. Вы пребываете в устойчивом стрессе, а в таком состоянии рукой подать до физических заболеваний.

Человек заставляет вас всё время оправдываться. **Но** никакие ваши оправдания в расчет не берет. От этого вы находитесь всё время в подвешенном состоянии. Никак не можете оправдать себя, ведь Отбирателю-критику не выгодно перестать вас критиковать.

Помимо этого, расшатывается ваша психика, вы можете стать раздраженными, нервными. А потом Отбиратели-критики будут вас критиковать еще и за это.

Это было описание активной позиции защиты от критики. А есть еще и пассивная. Вы можете просто закрыться, сначала от Отбирателя-критика, а потом эта закрытость распространится и на других людей. Вы можете стать апатичным человеком. И через какое-то время начнете переживать по поводу того, что другие тоже будут вас критиковать, будете видеть только свои ошибки.

В общем, я думаю, уже понятно, что нервишек ваших это унесет огромное количество. А с ними уйдет и ваша энергия. В итоге вы будете чувствовать усталость и не понимать, откуда она.

Отличительные черты жертвы Отбирателя-критика

1. Обладает заниженным чувством собственной ценности, привыкла к критике и, возможно, даже не знает другого отношения к себе в принципе! Привыкла, что ее сравнивают с другими и всё время не в лучшую сторону.

2. Боится совершить ошибку. Склонна преувеличивать последствия своих оплошностей. Скорее всего, выросла в такой семье, где ее строго наказывали за ошибки, катастрофизировали их. Наказание необязательно было физическое, может быть, просто тем или иным образом лишали любви с помощью различных форм психологического насилия.

Получается, что жертва и так болезненно относится к своим ошибкам, чрезмерно строга к себе, а тут ей встречается такой человек, который постоянно провоцирует у нее сомнения в себе. Она недолюбливает себя и преуменьшает свои способности. По этим причинам и соглашается с критикой, пытаясь оправдаться и исправиться. Хотя исправлять ей нечего. Она и без Отбирателя-критика очень осторожна и строга к себе.

3. Зависит от одобрения окружающих и принимает близко к сердцу ситуации, когда она кому-то не понравилась или не оправдала чьи-то надежды. Жертва пытается всем угодить, а ведь это невыполнимая задача!

Почему становятся Отбирателями-критиками

1. Потому что с детства усвоили такой стиль взаимодействия с людьми и властвования над ними. Так поступал кто-то из значимых взрослых, на которых Критик хотел быть похожим в детстве.

2. Потому что у Отбирателя-критика есть глубоко укоренившееся убеждение, что именно так и нужно общаться с людьми, чтобы получить от них то, что нужно. Опять же, причиной этого может быть пример из детства.

3. У них часто накоплено большое количество агрессии, которую они потом вымещают на своей жертве. Эта агрессия имеет мало отношения к жертве, но вымещается именно на нее. Иными словами, это смещенная агрессия.

Самый простой пример: человек обижен на своих родителей из-за того, что они много критиковали его, но что-то сказать толком на этот счет им не решается. **Но** недовольство и обида остались, они превратились в отрицательную энергию и напряжение. Их нужно на что-то выместить. И легче всего – на более слабого соперника. Из-за этого дети страдают от своих родителей за ошибки, совершенные бабушками и дедушками.

4. Критик может не понимать всего масштаба своих действий. Ему может искренне казаться, что он ничего особого не делает. Ну, подумаешь, сделал пару замечаний, обозвал,

с кем не бывает. Только он не подсчитывает, сколько раз это сделал и с какой периодичностью. Он раскритикует в пух и прах, выпустит гнев, а потом забудет. И в голове у него отложится более спокойная картина его действий. Иными словами, человек плохо видит свое поведение со стороны.

5. Отбиратель-критик может в вашем лице критиковать кого-то другого из своей жизни. На кого у него много обид и кто доставил много разочарований. Так случилось с Петром и его тетей из самого начала нашей книги. Тетя была обижена на мужа за то, что тот ничем ей не помогал, всё время пил и ничего не делал. Постепенно ее обида перенеслась на всех мужчин. Вот поэтому Петру и доставалось.

6. Из-за неуверенности в себе, страха быть покинутым и боязни, что кто-то раскроет его слабые стороны, Критик принимает атакующую позицию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.