**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВАМПИРЫ-**

### ТЕХНОЛОГИЯ ЗАЩИТЫ

### Олег Александрович Соболевский

**I1.      Вместо введения**

Современное общество переполнено информацией. Постоянно приходится слышать, как люди обвиняют друг друга в психологическом вампиризме. Часто обвинения звучат нелепо и как-то наивно. Но легче от этого не становится, – представьте, что именно вас упрекнули: мол, вы – психологический вампир...Сразу разуверю: человек – существо автономное, подобный обмен психической энергией невозможен. Тогда о чем же говорят? В большинстве случаев – об обмене эмоциями, которые появляются в процессе общения. Вы улыбнулись – вам в ответ улыбнулись, помрачнели – и ваш собеседник тоже.Такое положение дел закреплено в мозге человека – в так называемых мимических извилинах, отвечающих за расшифровку эмоционального состояния других. Способности к **мнемонике** (восприятию и запоминанию информации) развиваются с раннего детства – с младенчества. Ребенок видит улыбку матери – и улыбается в ответ. А как мать хмурится – и он морщит лобик. При этом происходит считывание настроения, что позволяет малышу адаптироваться к внешней среде.Естественно, раннее закрепление мимических способностей приводит к тому, что люди в большинстве незаметно для себя перенимают настроение окружающей среды и попросту встраиваются в готовую систему отношений. Эмоциональный фон передается и с помощью интонаций, движений рук и тела; разумеется, важен тут и смысл того, что говорят.Проверьте все это на личном опыте – каждому доступно. На работе у вас существует определенный, своеобразный эмоциональный ритм, а в семье эмоциональный фон другой. Та или иная среда человеческого общения обладает собственной эмоциональной окраской и никогда не повторяется.Итак, вы знаете теперь, что прямого энергетического обмена между людьми нет, – так о чем написана эта книга? Неужели посвящена лишь развенчанию примитивных представлений?Нет, конечно, – будьте уверены, это не так. Психологические вампиры существуют, они такая же реальность, как мир, который окружает каждого из нас. Но дело вот в чем: существуют они… в психике человека.Задумайтесь: мы постоянно общаемся с другими людьми, при этом помним характеристики каждого собеседника. Мы помним голос, внешность, цвет волос и глаз, запах. Всю эту информацию храним в памяти и готовы моментально воспользоваться ею для опознания того, с кем общались. На поддержание образа каждого знакомого тратится психическая энергия, и это нормально.Представьте, однако: человек умер, а образ его живет, более того, мы обращаемся к нему как к живому. Говорим об умершем как о живом, при этом, возможно, виним себя в его смерти. А вот другой случай: вас обидели, оскорбили, и образ обидчика на некоторое время закрепляется в сознании. Чтобы разрушить этот образ, тоже нужна психическая энергия. Вот при таких обстоятельствах правомерно говорить о явлении психологического вампиризма.Между прочим, заметьте: и ваш образ носится в психике других людей, и он тоже превращается иной раз в психологического вампира. Ведь и вы ненароком кого-нибудь обижаете или оскорбляете…Представления о других людях в психологии называются **интроэктами**. «Интро» переводится с латыни как «внутренний», то есть речь идет о свойстве психики человека, которое позволяет моделировать поведение внешних объектов – создавать модели их поведения. Звучит угрожающе, но давайте рассмотрим… к примеру, поведение вашей бабушки.Вы прекрасно знаете: вот приедете к ней в гости, и она обязательно вас накормит – извлечет из закромов лучшие варенья-соления, станет всячески баловать. Вы это знаете достоверно, не подвергаете никаким сомнениям, – вы уверены. Не поведет же себя ваша бабушка… ну хотя бы как хиппи – не запоет под гитару и не примется покуривать анашу, совершенно игнорируя ваше присутствие.А почему, собственно, вы так уверены? Только на основании того, что она никогда так себя не вела, или еще что-то не дает вам возможности даже представить себе подобную картину? Да, не дает, и это «еще что-то» – ваше представление о бабушке и о ее поведении, то есть ее интроэкт: он живет в вашей психике, возник из предыдущего опыта общения с ней.Итак, намечая встречи с людьми, вы представляете наперед ситуации общения с ними. Вы все время ищете пользу от этих встреч – вовсе не только деньги, вещи, но и какие-то моральные, эмоциональные факторы, а они нередко куда важнее материальных выгод.В нашей психике постоянно обитают сотни интроэктов, и действия их мы просчитываем. Какой-либо интроэкт начинает вести себя положительно – и мы тут же желаем встретиться с ним в какой-то форме: позвонить ему по телефону или поехать в гости. Часто – очень часто – поведение реального человека совпадает с поведением его интроэкта в психике: он точно так же, как и вы, рад встрече и сообщает вам, что сам собирался вам позвонить или встретиться с вами.Поистине возможности человеческого мозга колоссальны – ведь связей между нейронами мозга больше, чем атомов во вселенной.Сколько раз бывает – звоните вы кому-то, заранее зная, что возникнет конфликт, вы поссоритесь. Такое очень распространено. При этом вы произносите какие-то обвинительные речи в адрес реального человека, но обращенные к его интроэкту. В зависимости от силы интроэкта он вам возражает, молчит или даже указывает, как вам себя вести.Бывают сильные интроэкты, в реальной жизни это близкие вам люди. Они как бы зеркальное отражение в вас реального человека. Сила интроэкта зависит от близости, какая существует между людьми. Чем дальше расстояние общения, тем слабее интроэкт. Иногда интроэкт бывает не отдельной личностью, человеком, а целым учреждением, например школой или больницей.Отправляясь на родительское собрание в школу, вы вспоминаете не отдельно взятых учителей, а фасад здания и обдумываете свое поведение в его рамках. Разумеется, за этим фасадом есть интроэкты учителя, ведущего класс, где учится ваш ребенок, директора школы, завуча и других. Но все они сливаются в один большой интроэкт – школы. Из этого слияния образуется некая опасливость, даже боязнь у взрослых людей школы: он слишком велик – я слишком мал – вот принцип, согласуясь с которым большинство родителей не могут отстоять права своего ребенка.Разнообразие интроэктов неисчерпаемо: ими становятся игрушки, сказочные персонажи, мифологические образы (их относят к сильнейшим психическим интроэктам – **архетипам**), а еще – родственники, друзья, враги, работа сама по себе, как единое, целое поле деятельности. Интроэктов так много, что их перечень займет, наверно, несколько страниц книги. Зато вам стало, надеюсь, ясно, что именно имеют в виду психологи, когда говорят об интроэктах.Да, вы верно поняли: самое главное, что кто-то воспринимает и вас лично не как вас, а как свой собственный интроэкт, рассчитывая ваши движения и мысли. Это очень интересное явление – «Эффект матрицы»: кажется, что вас окружает некая механическая модель мира, искусственно привнесенная извне, даже навязанная. Вот откуда успех художественного фильма «Матрица», с его лозунгом «Ты в матрице». Действительно, фильм сделан таким образом, что зритель ощущает свою «внедренность» в компьютерную матрицу, где все иллюзорно, но крайне рационально: есть ощущения вкусовые, осязательные, обонятельные, зрительные, но нет самого главного ощущения – своей свободы.Юнг рассматривал архетип как своеобразное свойство всех людей независимо от происхождения. Можно продолжить и так: люди способны схоже реагировать на возникающие ситуации. Назовем это **архетипом действия**. Это понятие, позволяющее построить механизм реагирования человека в обществе, характеризует не просто его самого, а стереотипы действия общества. Скажем даже – это некая информационная инфекция общества. Тем более, что информационные потоки регулируемы и сверхдоступная информация трактуется с позиции рациональности и выгодности для одной узкой группировки, стоящей у власти.Манипулирование общественным мнением всегда, это замечено, строится на существовании архетипичных идей. Именно эксплуатируя одну и ту же информацию, но с разными трактовками, возможно запускать программы самостоятельной оценки реальности. Только ведь нет этих разных трактовок. Когда сознательно противопоставляют мнения вокруг одного и того же события, образуется несколько конфликтующих групп. В результате возникает плюрализм мнений, люди ищут и находят оптимальные решения, выгодные всем, а не отдельной кучке.Вернемся, однако, к нашей проблеме – обмену психической энергией. В том же фильме «Матрица» роботы используют человека как батарейку, производящую электрическую энергию. Человек и в самом деле ее производит – энергию, но не электрическую, а психическую. А ее пока не научились измерять – мы с вами примем тут за единицу измерения… ну, скажем, одну маленькую шоколадку. Постоянно о чем-то думая, что-то ощущая, чувствуя, мы при этом воспроизводим психическую энергию.Однако тут воскликнем: «Стоп!» Все мы взаимосвязаны, тесно спаяны с другими людьми. Мы не в состоянии выжить в одиночестве – деградируем до уровня животных. Перестаем думать абстрактными категориями и соответственно воспринимать их как реальные объекты. Покажите, к примеру, собаке книгу: попробует на вкус, вылизав языком, но самое главное – то, что написано в книге – останется ей неведомо. Мы живем в социуме и вынуждены мыслить абстрактными категориями. Чем больше круг общения – тем более абстрактны интроэкты. Чем человек общительнее – тем интенсивнее абстрагирует реальных людей. И наоборот: чем более замкнут – тем слабее он это делает. Стало быть, тем больше тратит психической энергии на поддержание интроэкта.Вы, наверно, когда-нибудь замечали: люди, которые редко с кем общаются, но вам близки, лучше всего информированы о ваших делах. Все дело в возможностях мозга – он просчитывает ситуацию и формирует свои выводы о ваших поступках. Малообщительные люди постоянно говорят: «Так и знал(а)!». Удивительно, но их прогнозы иногда совпадают с реальностью. Здесь нет никакой магии: у отдельных людей – их считают ведьмами, колдунами, гадалками – это свойство психики прекрасно развито. Достаточно непродолжительного общения с вами – и восстановлены основные события вашей жизни. Рассказывая вам о них, они как бы проверяют предположения своей психики.На самом деле в жизни человека есть некие **«квадранты событий»**, то есть основные поля происшедших событий. Именно «обстреливая» их – быстро перечисляя, – гадалка наблюдает за вашей реакцией. Вы как-то отреагировали – и она почти мгновенно исследует это поле, находя на нем «мины» происшедших событий, приятных или нет. Все это она проделывает за какие-то пять минут. Вы, конечно, поражены: да как такое получается – излагает ваше прошлое некто видящий вас впервые! А еще более странно – с вероятностью до пятидесяти процентов предсказывает будущее…Таковы возможности мозга.Однако опять остановимся и задумаемся. Гадалка за труд своего мозга потребует денежного вознаграждения – оно компенсирует ей потерю психологической энергии, затраченной на просчитывание ситуаций. А вот вы – требуете ли вы от кого-нибудь вознаграждения за то, что думаете вместо этого кого-нибудь?..

**2. Ваш интроэкт**

Представьте ситуацию: вы появляетесь на работе – в отличном настроении, полны гениальных планов, как реорганизовать деятельность вашей фирмы (или ее подразделения). Вы подготовили неотразимую аргументацию и предстаете перед начальством. Однако оно отмахивается от вас – занято, видите ли, некогда. Вы в смущении отступаете, – что делать дальше?.. Все просчитано: поговорив с начальством, охотно и активно займетесь продуманной вами реорганизацией. Все, что вас окружает, осталось прежним, но вы-то ушли далеко вперед, и вознамерились сыграть роль локомотива – потянуть за собой всех. А за вами, оказывается, никто не последует – вы трудились вхолостую.Наверняка подобная ситуация складывалась в вашей жизни. Вспомните: первое время вы с ней справлялись; потом принялись бранить начальство – убегало от вас, предчувствуя ваше предложение; стали смотреть на коллег так, словно они ваши подчиненные; отношения с ними, разумеется, испортились.Как вы в таких обстоятельствах поступали? Первым делом ваш мозг четко вырисовывал людей, наиболее вам близких на работе, и помещал их в число потенциальных союзников. Начальство становилось вашим врагом, равно как и те, кто приближены к нему. Следующий этап развития ситуации – внутренняя борьба созданных в вашей психике интроэктов. Не забывайте: не реальные люди спорят, выясняют, правильное ли решение вы отыскали, а именно воображаемые существа. Начинается внутренний диалог сторон – боевые действия, они и определяют ваше внешнее поведение.Все дальнейшее, происшедшее в этом случае в реальной жизни, нам неважно – тема книги другая. Нас интересует то, что происходит внутри вашей психики: ведь конфликтующие интроэкты и есть вампиры, которые высасывают из вас психическую энергию. Подумайте сами – проигрывать в голове то, чего не было. Не проще ли поговорить с начальством позже, когда у него найдется время. А если вам откажут, так на то есть причины. По крайней мере вы знаете, стоит ли начинать предвоенную подготовку.Ситуаций, которые так и не получили развития, в жизни каждого предостаточно. Тут необходимо отметить: даже когда все, казалось бы, само собой разрешилось, интроэкты продолжают жить вместе с вами – в вашей психике, – и не просто жить, а напоминать вам о себе.Предположим, знакомитесь вы с кем-то – и сразу чувствуете антипатию, часто ведь бывает. Запах какой-то странный, и взгляд почему-то подозрительный, а уж нос…Знайте, что к новому для вас человеку все это не относится, на самом деле он другой – совершенно особенный. Просто вы наложили на него те образы, что остались в вашем сознании от других. Такие эпизоды довольно распространены, – психологи называют это **проекциями**. Порой очень трудно избавиться от проекции и воспринимать персонаж таким, каков он на самом деле.Часто негативные образы формируются средствами массовой информации – телевидением и радио, газетами, – ну и кино, конечно. Нам навязывают какой-то специфический отрицательный образ, а мы впоследствии от него страдаем, накладывая его на своих знакомых. Коли речь о реальном человеке – куда ни шло, вполне возможно, посчастливится с ним познакомиться и пообщаться, и вы убедитесь в справедливости сложившегося представления или измените свое мнение. Однако в теле- или кинофильмах все персонажи вымышленные, с ними никогда не удастся встретиться. Тем не менее, мы часто накладываем вымышленный образ на других людей и через призму своей проекции их воспринимаем.Вот такая путаница у нас в голове! Представьте, насколько сложен психический аппарат, которым мы пользуемся, даже не представляя его устройства.На самом деле сознание не способно целостно осознать без посторонней помощи ни одного образа, который мы носим в своем бессознательном, но попадают-то они туда именно через сознание. Психика в целом чем-то напоминает пасть крокодила: ее легко раскрыть, но уж если в нее что-то попало – вытащить практически невозможно. Через сознание в нас, как в пасть крокодила, проходят образы, а вот из бессознательного они уже никогда не показываются.В классическом психоанализе уходят годы на восстановление целостности образа, например, родителей, и все это, поверьте, очень болезненно. Пациент психоаналитика мучительно проходит многие стадии взросления, вспоминает события, которые происходили в детстве, и через восстановление карты времени-событий преодолевает детские проблемы психики, которые мучают его во взрослой жизни. Если к тому же его родители или близкие родственники умерли, приходится преодолевать и еще кое-что – сопротивляться психологическим вампирам, живущим в психике. Именно поэтому психоанализ – методика очень сложная. Прибегать к ней следует, только если вы обеспечены средствами на годы вперед, – ведь во имя лечения от многого приходится отказываться, в том числе от работы.Умерший близкий родственник редко когда был плохим человеком и вы его недолюбливали. В большинстве случаев – любили. И вот именно эта любовь становится ловушкой для вашей психики, а вы сами – добычей вампира. Образ умершего продолжает жить в психике, питаясь вашей психической энергией.К этой мысли непросто привыкнуть, осознать ее, – кажется, такое невозможно. Но спросите у людей, которые успешно справились с болью потери близкого человека и вновь зажили полноценно. Вам скажут: нет, жизнь не останавливается – продолжается, а высвобожденная психическая энергия помогает по-новому взглянуть на многие привычные ситуации. Иногда, справившись со своим психологическим вампиром, человек начинает жить по-новому и добивается успеха. Одни становятся творческими людьми, рождают прекрасное, новое для человечества; другие более внимательно, с большим пониманием относятся к ближним, осознают, что такое снисхождение, и уже не критикуют, не судят себе подобных – даже своих начальников.В моей практике есть такой случай. В течение полугода работая с клиенткой, был убежден, что муж ее жив, – она часто говорила об умершем в настоящем времени. У меня и мысли не возникало спросить, жив ли он. Ее заявления – он с ней рядом, она советуется с ним – я воспринимал как нечто естественное. Каково же было мое удивление, когда она рассказала мне о похоронах мужа, о связанных с ними переживаниях.Так я все время пребывал в заблуждении… Ситуация непростая, и я не представлял, как из нее выйти. Разуверять женщину в том, что душа мужа в раю – нет, это слишком ее травмирует. Мы стали работать над тем, чтобы восстановить целостность образа умершего. Перестав идеализировать мужа, она припоминала и рассказывала случаи его негативного поведения. В результате справилась с тяжкой травмой – потерей любимого, близкого человека.Часто люди говорят о живых так, будто они умерли. Как правило, это встречается, когда кто-то совершает по отношению к другому некие отрицательные действия, затрагивающие самолюбие. Сталкиваюсь с этой проблемой у подростков: говорят о живущих в прошедшем времени, например об учителях или сверстниках, если с ними конфликт. Вот тут приходится признавать, что в психике подростка живет психологический вампир – образ живого человека.Замечу, однако, что лишь изредка живые люди становятся психологическими вампирами – мертвецами: в основном, пока человек живет, на поддержание его образа психикой тратится минимум энергии. Как правило, такая трансформация связана с предательством или ссорой.

**3. Психическая энергия**

Любой психолог рано или поздно сталкивается в своей практике с психологическим вампиризмом. В этой книге не рассматриваются ситуации, когда кто-то ведет наивные речи о перекачке психической энергии от одного человека к другому. Если говорят о психологическом вампиризме, нужно рассматривать только психику человека и происходящее внутри нее. Эта позиция взращена не одним годом кропотливой работы.Вот почему структура книги такова: вначале нарисован образ ситуации, каким он обычно представляется. Однако далее, часто в следующей главе, этот образ разрушается, потому что он неверный, ложный. Одни и те же обстоятельства многократно повторяются на этих страницах, но присваиваемая им оценка меняется.В результате вы постепенно понимаете, что мир привычных оценок не всегда верен, а в сущности-то, и совсем неверен. Пора его пересматривать, производить ревизию привычных картин, нарисованных воображением, наносить на них свежие краски – краски жизни.Итак, первоначальное представление – миф разрушается. Это позволяет разбить зеркало, в котором человек видит отражение не свое, а своих мифологических знаний о прежде воспринятом.Эта книга поможет вам найти в себе силы, чтобы бросить первый ком земли в могилу психологического вампиризма. Вы сумеете удачно провести, обмануть психологического вампира, ваше сознание обретет возможность силы для борьбы с ним.Не забудем, однако, что задача этой главы – рассмотреть, что же такое загадочная психическая энергия. О чем, собственно, речь – чем эта энергия измеряется, да и зачем нужно ее анализировать?

Начнем с описания главного понятия психологии – **психика человека**. Приведем три хрестоматийных толкования. Итак, психика (от греч. psychikos - душевный) – это:-        форма взаимодействия живого организма с окружающей средой, опосредствованная активным отражением признаков объективной реальности. Активность отражения проявляется прежде всего в поиске и опробовании будущих действий – в плане идеальных образов;-        совокупность душевных процессов и явлений (ощущения, восприятия, эмоции, память); специфический аспект жизнедеятельности животных и человека в их взаимодействии с окружающей средой. Находится в единстве с телесными процессами и характеризуется активностью, целостностью, соотнесенностью с миром, развитием, саморегуляцией, коммуникативностью, адаптацией и т. д. Появляется на определенной ступени биологической эволюции. Высшая форма психики – сознание присуща человеку;-        высшая форма взаимосвязи живых существ с предметным миром, выраженная в их способности реализовывать свои побуждения и действовать на основе информации о нем. На уровне человека психика приобретает качественно новый характер в силу того, что его биологическая природа преобразуется социокультурными факторами, благодаря которым возникает внутренний план жизнедеятельности — сознание, а индивид становится личностью.Вопрос о психической энергии подробно изучался в прошлом веке. Зигмунд Фрейд рассматривал психическую энергию, которую назвал **либидо**. Был убежден, что именно либидо – основа психических процессов и черпается из сексуальных инстинктов. Предложил рассматривать психику как совокупность трех компонентов структуры личности: **Эго**, **Суперэго** и **Оно** (**Ид**).

**Эго** (от лат. ego — я) образовалось как модификация части **Оно** (Ид), целесообразно измененной под влиянием грозящего опасностями внешнего мира. Эго черпает свою энергию в Оно и под его давлением должно проводить в жизнь его намерения, способствовать удовлетворению сексуальных, агрессивных и прочих влечений.

Выполняя эту функцию, Эго вынуждено наблюдать за внешним миром, формировать его правильный образ, удаляя из этой картины все добавления и искажения, идущие от внутренних источников возбуждения. В результате принцип удовольствия, который безраздельно господствует в Оно, замещается принципом реальности, обещающим бОльшую надежность и успех.

При построении реальной картины мира Эго взаимодействует с системой восприятия, дающей представления о **времени**. Кроме того, в отличие от Оно, Эго стремится к синтезу своих содержаний. Развитие личности идет от восприятия влечений к овладению ими и проявляется в действиях индивида, основанных на здравом смысле и благоразумии.

На этом пути во взаимоотношениях Эго и Оно могут возникать осложнения, обусловленные необходимостью учитывать требования Суперэго и внешнего мира, несовместимые с требованиями Оно. В этой ситуации Эго часто не справляется со своей задачей и реагирует появлением страха.

Стремясь посредничать между Оно и реальностью, Эго часто переводит бессознательные требования Оно в свои предсознательные рационализации, затушевывает **конфликты** Оно с реальностью. В то же время Эго находится под контролем **Суперэго**, предписывающим Эго определенные **нормы поведения** и наказывающим в случае непослушания чувством неполноценности и сознанием вины.

Если Эго вынуждено признать свою слабость, в нем возникает страх перед реальным миром, страх совести перед **Суперэго**, невротический страх перед силой страстей Оно.

Терапевтические усилия психоанализа направлены на то, чтобы сделать Эго более независимым от **Суперэго**, расширить поле восприятия и перестроить его организацию так, чтобы оно могло освоить новые области Оно и тем самым укрепить Эго.

**Суперэго** — один из компонентов структуры личности в теории Фрейда. Складываясь в раннем детстве под влиянием воспитания, **Суперэго** представляет собой систему моральных чувств и требований к поведению, поступкам и решениям Эго субъекта.

Механизмом формирования **Суперэго** выступает идентификация с **Суперэго** родителей и других воспитателей. Отсюда **Суперэго** – носитель традиций и ценностей, передающихся из поколения в поколение, и трудно поддается изменениям.

**Суперэго** присущи несколько взаимосвязанных функций: совести; самонаблюдения как необходимая предпосылка контролирующей деятельности совести; формирования я-идеала. Если Эго под давлением Оно поддается чрезмерному желанию наслаждаться и делает что-либо вопреки велению совести, – неизбежно наказание Эго в форме чувства стыда и раскаяния.

Одной из функций **Суперэго** выступает формирование Я-идеала: с ним Эго (Я) соизмеряет себя, к нему стремится и его требование постоянного самосовершенствования старается выполнить. **Суперэго** находится в постоянном антагонизме с Оно (Ид), запрещая Эго выполнять его стремления и желания.

**Оно** (Ид), в теории Фрейда, — один из компонентов структуры личности. Представляет собой локализованное в бессознательном средоточие инстинктивных побуждений, либо сексуальных, либо агрессивных, стремящихся к немедленному удовлетворению независимо от отношений субъекта к внешней реальности. Для процессов в Оно не существует логических законов. Поэтому там, не удаляясь и не отменяя друг друга, сосуществуют противоположные импульсы; они под давлением принципа экономии для разрядки энергии могут объединяться в компромиссные образования.Ему – Оно – не знакомы никакие оценки, добро и зло, никакая мораль. Оно иррационально и бессознательно и потому находится в антагонизме с Суперэго, включающим моральные стандарты и запреты.Особенность Оно – отсутствие течения процессов во времени. Импульсивные желания, находящиеся в Оно, и через десятилетия ведут себя так же, словно возникли заново. Признать в этих влечениях прошлое, обесценить их и лишить заряда энергии можно, сделав их осознанными в процессе психоаналитической работы. На этом в существенной степени основано психоаналитическое учение.Адлер рассматривал психическую энергию как совокупность социальных потребностей человека. Вильгельм Райх изучал энергию, которую назвал **оргон**, и считал, что человек не сам ее воспроизводит, а черпает из окружающего мира. Он даже придумал прибор, позволяющий накапливать эту энергию. За это его посадили в тюрьму как мошенника; там он и скончался.Как видите, страсти вокруг психической энергии кипели нешуточные. Еще десятки научных работ посвящены изучению этой загадки; однако они опять-таки не получили точных подтверждений у естествоиспытателей.И все же остается тайной до сих пор – кто из них прав, а кто нет. Каждая из созданных теорий справедлива для каждого человека, и, пожалуй, они сливаются в одну целостную концепцию представлений о человеке и его энергии.Автор этих строк не берется судить о том, как лучше, удачнее называть каналы течения психической энергии. Их слишком много, чтобы пытаться сводить к одному-единственному названию, – это занятие бессмысленное.Важнее для нас, откуда человек берет психическую энергию. Черпается она, вообще-то, из пищи и Солнца. Вроде бы все просто, но не совсем. Еще существеннее понять, как мы этой энергией распоряжаемся, – вот это уже очень интересно. В конце концов, не все ли равно, откуда у нас появилась та или иная вещь (если мы ее получили честным путем): подарили, купили, нашли… Как мы этой вещью пользуемся – вот что важно: в своих интересах или, наоборот, себе во вред.Точно так же и с психической энергией, – предлагаю вам измерять ее… в шоколадках. Собственно, а почему бы и нет – суть от этого не меняется, зато понятно, что это такое. Ведь многие, вспомним, потребляют огромное количество калорий, совершенно не представляя, на что потратят приобретенную энергию.Итак, куда же она, эта энергия, девается? Известно, что тело не способно забрать более тридцати процентов потребляемой энергии – оставшиеся семьдесят необходимы мозгу. Странно, скажете вы, куда же он ее расходует?..Вот тут и начинается настоящая магия – иначе не назовешь. Представьте, что ученый, – к примеру, математик, думающий круглосуточно, – и обычный человек, не связанный с абстрактными понятиями высшего порядка, съедают одинаковое количество пищи. Разумеется, их мозги потребляют одинаковое количество энергии, а результат мышления вовсе не одинаков.Вы скажете: ученый-математик затрачивает большее количество энергии. Нет, не соглашусь с вами! Мозг не мышцы атлета, он нуждается в одинаковых, приблизительно, порциях энергии, но получаемый продукт мыслительной деятельности – разный.Пусть с математиком нам все более или менее понятно. А на что же затрачивает потребленную энергию обычный человек? Попробуем задуматься, что происходит в каждом из нас. Окружающий мир, конечно, таит миллиарды загадок, но ведь многие мы с легкостью разгадываем.Так, почти все взрослые люди знают, что предстоит делать на следующий день, – следовательно, психическая энергия тратится на планирование этого дня. Каждый знает, какими обязанностями обременен, – стало быть, на удержание их в памяти расходует определенную ее часть.Возьмем такую категорию, как образы близких людей: ведь и для того, чтобы сохранять в памяти связанные с ними важные события, мы мобилизуем энергию.Предположим, у вас, очаровательной дамы, завтра вечером намечено пойти в театр с сыном. Вы все продумываете: что надеть и как вы в этом наряде будете выглядеть; какой костюм приготовить для сына… Но происходит вот что: уже ближе к вечеру сегодня ваш сын появляется дома… с огромным синяком под глазом. Естественно, это кардинально меняет ваши планы.В голове сформировался четкий план действий, затрачена психическая энергия – и вот все порушено… Вам приходится создавать другую схему завтрашнего вечера, изыскивая новую порцию психической энергии, – не забывайте: вы непременно потратите бОльшую ее часть, браня сына…Итак, что сделать, чтобы нормализовать свое психическое состояние? Разумеется, первым делом… съесть шоколадку. Далее: не бранить сына, а корректно ему помочь – именно этого он от вас ждет. Ну и наконец, предстоит убедить мужа: не приятнее ли ему вечером отправиться в вами в театр, а не в гараж, где его забот ждет машина.Видите – не так все сложно, если попытаться контролировать течение психической энергии и не позволять ей бессмысленно расплескиваться на гнев. Да и поход в театр с сыном, хоть у него и подбит глаз, вовсе не страшен – ведь все настроены смотреть на сцену…Попробуем понять: почему ваша первая реакция – гнев на сына (и так наказанного)? Причины как минимум две. Первая – вам придется пересматривать свои планы. Вторая – сын попал в нестандартную для вас ситуацию. Обращаю ваше внимание: именно для вас, а не для мальчика – ему-то пришлось отстаивать свою честь, и для него это положение стандартное.Не случайно выделено первым именно то, что вы вынуждены менять намеченное. На обдумывание потрачена энергия мозга, а он, мозг, вследствие каких-то внутренних оснований вовсе не намерен отказываться от своего труда. Так что главная причина вашего гнева – нежелание мозга еще раз трудиться. Хотя почему бы нет – ведь он часть вашего тела, предназначенная для мышления, это его функция, и он обязан ее выполнять.Но не забудем – есть еще одна причина такого вашего поведения: в момент, когда вы начинаете гневаться, вы как бы раскачиваете амплитуду психологической энергии, сливая накопившуюся вовне, то есть на сына. Не подумайте, однако, что отдаете ее, это не так. Мы уже знаем – обмен психической энергией невозможен, все происходит внутри – в психике. Там, внутри вашего психического аппарата, образ сына выступает как донор этой энергии. Да-да, вы с удовольствием ее выкачиваете из него, наслаждаясь его беззащитностью в физическом мире! А вы как считаете, – быть может, как раз наоборот?..Надеюсь, что вас разуверил, – вы же не станете отрицать: проявили, выплеснули гнев – и вам как будто легче… А сын, ваш мальчик, – посмотрите-ка: он в подавленном состоянии…Так вот зачем шоколадка: сколько ни сиди сложа руки и ни представляй ее, – от этого не возникнет. Надо сделать нечто физическое, чтобы она появилась у вас в руках. Точно то же и с обменом психической энергией.Вначале у вас формируется позитивное или негативное представление о поведении сына. Затем ваша психика соотносит поведение его – и знакомых вам детей. Только после этого вы выбираете собственную линию поведения. Весь этот процесс, как правило, не осознается, но тем не менее он происходит. И начинается экзекуция…Ну а выпустив наружу свой гнев, вы постараетесь компенсировать поведенческий промах – станете задабривать сына, то есть подпитывать его той самой энергией, которую он вам дал. Опять-таки не стоит понимать этот обмен как нечто материальное, повторим еще раз: обмена психической энергией между людьми нет, а есть «события» в психическом аппарате. Порочный круговорот психической энергии – берется из пищи и Солнца, а измеряется… в шоколадках.

**4. Что и от чего отстаивать**

Во-первых, защищать стоит свое самолюбие. Именно наносимая ему травма причиняет непоправимый ущерб вашей личности. В современной жизни существует множество способов не допустить, чтобы оскорбили ваше самоуважение. Крепостного права давно нет – никто не может безнаказанно унизить вас или оскорбить. Целая армия адвокатов грезит судебными процессами об оскорблении личности. Всегда помните о них: посмей кто-нибудь вас оскорбить – вы лишь улыбнетесь и низвергните подлеца в тартарары.Именно оскорбленное самолюбие способно полностью исчерпать ресурсы психической энергии, оставив вас ни с чем. Тогда начинает развиваться депрессия, со всеми вытекающими отсюда последствиями: жизнь кажется ужасной, омерзительной, отвратительной…Но опять-таки – стоп! Посмотрите вокруг: разве люди перестали улыбаться, радоваться жизни. Конечно же, нет! Быть может, и у вас нет поводов расстраиваться, – заставьте свое самолюбие вновь относиться к вам с симпатией.Во-вторых, надо ограждать себя от навязанных извне ценностей. Мы уже привыкли, что рекламные носители и сама реклама навязывают нам вещи неспецифические, то есть, попросту говоря, ненужные вещи. Самое страшное – на добывание их тратится драгоценное время жизни. Будьте умнее: занимайтесь творчеством, создавайте сами носители ценностей и ценности как таковые. Это приносит великое удовлетворение, а на соответствие инородным ценностям не остается времени. В конце концов, вообще перестаешь соотносить себя с некими рекламными образами. Кстати, несоответствие социальным нормам на первом месте в современном обществе среди причин самоубийства.Подумаем: нам так долго и упорно диктуют некие понятия о том, как мы должны выглядеть. Кому-то не удается создать для себя именно такой образ жизни и действий в среде вещей, которые принуждают иметь, – и развивается депрессия. Увы, настроение людей в современных мегаполисах нельзя назвать положительным. Основная причина тут, думаю, обилие рекламы, насильно предписывающей определенные стереотипы.Разве это не преступление социума перед человеком – вменять определенные социальные нормы поведения, а когда у кого-то не получается им соответствовать, отказываться от него?В-третьих, противостоять неприятным мыслям: они не предметны, но воздействие их вполне материально. Откуда берутся эти мысли?В Лондонском метро давно заменили таблички с надписью «Нет выхода» на «Выход рядом», – тогда количество самоубийств сократилось вдвое. В психологии есть понятие **«психологический вирус»**. Эта гадость, попадая через ваши уши или глаза, начинает разрушать оборону психики. Как правило, психологические вирусы лишь расшатывают основы мировоззрения, а за ними подтягиваются настоящие разрушители, и они-то не оставляют в психике рациональных звеньев.Примитивный пример психологического вируса – приметы. Существует, в частности, примета ставить веник вверх метлой, – чтобы не вымел деньги из дома. Разберем этот вирус – агент психологического вампиризма на составляющие. Прежде всего, напоминая об этой примете, не говорят, что веник самостоятельно выметет деньги, а просто –- денег не будет. Естественно, мозг пробует разгадать эту загадку, – веник-то не подберется самостоятельно к деньгам, а уж тем более не выметет их из кошелька. Но примета есть: веник, поставленный метлой вниз, выметает деньги из дома. Естественно, на сознательном уровне вы об этом и не думаете. Но ваше бессознательное проглотило этот вирус – и будет старательно выискивать веник, стоящий метлой вниз. Задерживают вам зарплату – обвиняете веник, а не начальство.Бред, правда ведь, – вы так и скажете.Однако для нашей психики, особенно для бессознательного, ситуация с веником вовсе не бред. В бессознательном существуют свои представления: ведьмы летают на метлах; любой предмет, вещь самостоятельно передвигается, изгибается, наносит вред, убыток. В бессознательном царствует магия трансформации реальности – веник добирается до вашего кошелька и выметает оттуда деньги. Как только вы позволите вирусу-примете проникнуть в бессознательное – он сразу принимается разрушать оборону бессознательного от сознания. В результате вы… сознательно ставите веник метлой кверху и следите за ним – пусть так и стоит.А что касается табличек в Лондонском метро с надписью «Нет выхода», так они и стали могучим психологическим вирусом, способным убить человека. Посмотрите в вашем метро: есть такие таблички? Если да – вы вправе подать в суд на метрополитен – он снижает вам настроение – и привлечь на свою сторону не только юристов, но и психологов. Те и другие докажут на суде, что те, кто повесили такие таблички, наносят вред вашей психике – вашей жизни.Психологических вирусов сотни тысяч и не все возможно отсеять и проанализировать. Но вот становится ясно: к вам попал некий психологический гад, он мешает жить. Проанализируйте его, выведите из тьмы бессознательного на свет сознания – и вы легко с ним справитесь, прекратите его разрушительное действие на психику.Содержатся психологические вирусы и в открытой рекламе, висящей на стендах; мы слышим их по радио, видим по телевидению. Единственный канал, по которому нет риска подцепить эту заразу, – наше дыхание.Несмотря на свой крохотный размер, вирусы эти – мощные психологические вампиры, способные полностью иссушить резервуары энергии. Единственный способ тут победить –осознать их, опознать. Это очень просто: вспомните нелепые ограничения, которым вы следуете, – ну, к примеру, истории, связанные с черными кошками или числом тринадцать. Начнете осознавать всю нелепость связанных с этими приметами событий – и сразу приобретаете способность не обращать внимания на ненужное.Кстати, чаще всего психологические вирусы атакуют самое слабое звено в психике человека. Таким слабым звеном выступает Суперэго: именно оно способно подцепить заразу и постепенно распространить ее на ваше эго. Оно примется медлительно доказывать вам: не соответствуете, не имеете и не иметь будете, при этом старательно запрещая, например, приобрести вещь, навязанную извне.Это не парадокс, – совсем наоборот. Такое поведение весьма характерно для маленького, капризного ребенка, неспособного понять, чего же он хочет. Так что выращивайте Суперэго, делая его взрослым и компетентным. Не обращайте внимания на то, что оно говорит солидными голосами, – всего лишь копирует голоса значимых для вас людей. Старайтесь научить его подлинной корректности и ответственности за вас – ведь оно и есть вы.И помните: выход есть всегда и везде – даже там, где нет входа.

**5. Кто он такой**

Чрезвычайно распространенное явление в современном мире психологический вампиризм. Пожалуй, нет никого, кто не встречался бы с этим общественным заболеванием. Да, именно так – тут нет ошибки. В первую очередь страдают им люди в крупных городах: чем громаднее город – тем сильнее зависимость от психологических вампиров.Это явление подобно сдаче крови: больше сдаешь – обильнее вырабатывается. Так и с психологической «отдачей» энергии: позволите эдакому вампиру присосаться к себе – и вы обречены на зависимость от него. С таким заболеванием медицина ничего поделать не в силах, да и не ведется тут никаких исследований – ведь заболевает не тело, а психика.Нельзя его выявить с помощью приборов, равно как невозможно измерить запасы психической энергии. Здесь не так, как с кинетической, электрической и прочими известными физике видами энергии: психическая образует одно из важнейших отличий живой формы организации материи от неживой, неорганической и ничем не измеряется – пока не научились.А где есть недомолвки, процветают околонаучные «методы» – фантасмагорические догадки и слухи. Попробуем рассмотреть их в свете современных представлений – с точки зрения науки о психической энергии человека.Кто не слышал о психологических вампирах, – всем известны случаи внезапной потери сил, как будто из вас вытекла кровь. Каждый, наверное, переживал внезапные всплески эмоционального подъема, а затем резкий спад, приводящий к сниженному уровню настроения или даже к депрессивному состоянию (а это пониженный длительное время уровень настроения).Однако у любого свой особый, индивидуальный уровень нормального настроения. Так, например, у тех, кого называют холериками, настроение изначально бодрее, чем, скажем, у меланхоликов, при этом те и другие считают свой уровень нормальным. Спросите у холерика о настроении меланхолика – он ответит: пребывает в состоянии глубокой депрессии.Конечно, это не так. Все дело в темпераменте людей, то есть в конечном итоге в скорости обмена веществ в организме. Это скорость, с которой вещества, называемые нейромедиаторами, передаются по нервным каналам. Пусть все это весьма условно, зато подчеркивает – в данном случае – одну-единственную мысль: человеку свойствен индивидуальный уровень энергетического баланса, поддерживаемый индивидуальной скоростью обмена веществ.Что же происходит с нами, когда привычный уровень настроения изменяется? Настроение становится лучше – мы испытываем физический подъем – хотим жить, радоваться, веселиться… Это нормальное, даже желаемое состояние.Ну а если настроение ухудшается? Разумеется, жизнь кажется ужасной, безвыходной: ты один на всем свете противостоишь неким злым силам или находишься под их давлением.На самом деле человек, у которого хронически сниженное настроение, привыкает к этому состоянию и считает его своей нормой, – пусть это скверно, однако норма. Что делать со своим постоянно недовольным лицом и сниженным настроением? Попытаться компенсировать все это, то есть подогнать настрой своего окружения под свой уровень.Такой «хроник» и не пробует поднять себе настроение – это практически исключено. Он-то привык к своей норме, но вот хорошее настроение окружающих злит и раздражает. А это еще понижает его норму – и вот вы отмечаете, что у вас тоже настроение упало, все вокруг действует вам на нервы – люди, вещи, обстоятельства.Сколько тут возникает ошибочных представлений: мир наполнен энергетическими вампирами; все объединения людей организованы только на одном принципе – обмена психической энергией. Целые вроде не связанные друг с другом семейства подчинены строгой системе передачи духовной энергии.Вот вполне довольная жизнью семья: отец, мать, их дети. Мать идет в магазин – тратить заработанные отцом деньги. Там ее облаивает продавщица, наказанная начальником за воровство. Взвинченная, мать возвращается домой и срывает все на детишках и муже. Почему сегодня такая злая – не рассказывает.Далее цепочка удлиняется. Отец идет на работу, дети – в школу; все они продолжают там передавать другим негативное настроение. На следующий день мать семейства опять отправляется в тот же магазин и рассчитывается не только деньгами – еще и отсосанной у близких ей людей энергией.Дальнейшее развитие такое. Продавщица, чувствуя – что-то не так или так, но по-особенному, – берет деньги из кассы (или не берет – суть не меняется) и вновь получает взбучку от начальства.Все накручены, все передают драгоценное раздражение по цепочке. Начальник – акционерам; они его накапливают и вручают налоговым инспекторам; те в свою очередь накачивают духовным вакуумом силовые структуры, охраняющие неприкосновенность сложившегося цикла. Кажется, выпасть из цепочки нельзя – умрешь.Давайте рассмотрим эту ситуацию с точки зрения знаний, которыми располагаем. Что происходит на самом деле в магазине между продавцом и покупателем? Продавщица вас обсчитывает, и делает это настолько нагло, что вы замечаете. Естественно, говорите ей, но делаете это так, будто сами виноваты, – потупив глаза. Напрасно – об этом надо говорить громко, чтобы все присутствующие слышали. Вы ведь правы – вас хотят обмануть, более того, – унизить.А причины вот в чем. Как правило, вы совершаете покупки после работы – устали, вымотались. Свою усталость вы проецируете на продавщицу (или продавца), думая, что она (он) так же здорово устала (устал), как вы. Обманывает не намеренно, а случайно. Сами ловите себя в ловушку! В результате вас нахально рассматривают, а вы жалобно просите вернуть вам ваши деньги. Абсурд!Найдите в себе силы перейти в наступление на хамство – разрушить привычную цепочку. Начальник вымещает недовольство на продавщице, а она реагирует как вы. Цепочка негативной передачи энергии в этом месте рвется. Приходите вы домой и рассказываете членам семьи об этом происшествии. При этом улыбаетесь, чувствуете себя победителем. Вспомним о мимических способностях мозга – ваши домашние тоже улыбаются – ситуация позитивной передачи эмоций.Забавный эпизод произошел в магазине с одной моей знакомой. Купила в супермаркете два пакета сока с закручивающейся, как у бутылок, крышкой. Пришла домой, открыла пакет, – ох, да он уже открыт – защитная фольга срезана… И раньше покупала этот сок: открывала крышку, снимала фольгу, пила… На этот раз все иначе: сок вскрыт, привычная схема поведения разрушилась. Что ж, ей удалось себя мобилизовать: вернулась в магазин и все сообщила. Продавцы вскрыли около тридцати пакетов с соком в ее присутствии – у всех содрана защитная фольга. Пришли к выводу, что партия бракованная, и позвонили представителю фирмы-поставщика. Вскоре он приехал и очень удивился, увидев вскрытые пакеты сока.Оказалось, что фирма, выпускавшая соки, вмонтировала в крышки специальные ножи, чтобы облегчить вскрытие пакетов, но не предупредила об этом на упаковке. Инцидент исчерпан – наша любительница чувствовала свою победу! Благодаря ей вспомнили, что поставщики обязаны оповещать продавцов: упаковка продукции изменена.Рассмотренные здесь ситуации – это крайности в поведении, но очень распространенные – встречаемся с ними повсеместно, но не знаем, как при этом себя вести.Итак, что такое психологический вампиризм и кто такие психологические вампиры? В мистике вампир – это существо, которое живет после смерти, питаясь кровью людей. О вампирах написано множество книг и снято огромное количество фильмов. Никто не видел их в реальной жизни, тем не менее они стали неотъемлемой частью реальности.Попробуем понять, почему так устойчиво представление о том, что вампиры существуют на самом деле. Человек умирает физически, но продолжает жить в психике близких людей, окружавших его при жизни. Мы помним о нем, видим его во сне, мысленно общаемся с ним. В христианской религии создана целая система ритуалов, позволяющих полностью расстаться с образом близкого человека. Вспомним: три дня после смерти, отпевание, похороны; девять дней после смерти; сорок дней, полугодие, год… Считается, что, если соблюдены все обряды, человек как бы отгоревал свою потерю. Но нередко происходит некое «застревание» образа умершего близкого в психике живущего. Этот образ продолжает жить, питаясь психологической энергией.Теперь понятна устойчивость образа «книжного» и «киношного» вампира – живет после смерти и питается кровью жертв. Но позвольте, как относится персонаж книги или фильма к образу умершего родственника – разве они похожи? На каком основании автор выстраивает некую параллель? Разве есть хоть какая-то связь между тем прекрасным человеком, что был рядом, да и остается, и тем уродливым образом, что мелькает на книжных страницах и киноэкранах?Как ни прискорбно это признавать, но связь есть – ее можно проследить в способе питания. Подумаем: что такое пять литров крови в организме человека? Это и есть наша энергия. А мы сами в своей индивидуальности? Мы ведь особая форма психической энергии. Да, становится обидно: человек, которого мы любили, становится самым страшным нашим врагом… после своей смерти. Он приносит вместе с воскрешением в нашей психике своего образа чувства и вины, и горести: мы не сумели помочь, спасти его, он умер.Однако… еще раз – стоп! Жизнь и есть промежуток между небытием и небытием. Именно в этом небытии открытых глаз все происходит и совершается много-много радостных событий… Здесь все идет своим чередом, и каждый несет личную ответственность за свою жизнь. Даже ребенок, полностью зависящий от матери, – тоже: он существо отдельное от матери. Так устроен наш мир, таков сценарий нашей сказки жизни: каждый ответствен перед собой. Младенец, не понимающий ничего вокруг, уже отвечает за себя, а мать только ему помогает, облегчает ношу жизни.Помните – это очень важно: другой человек, пусть близкий, имеет право на собственную жизнь и свои ошибки. Вы способны взять на себя какую-то часть его жизненного бремени. Но ни в коем случае не несите за него груз принадлежащих ему печалей и радостей, – это только его собственность, на нее не покушается даже Бог.Такая позиция позволяет иначе взглянуть на проблему взаимоотношений с умершими. Жизнь продолжается, умер другой человек, а не вы. Не стоит пытаться лечь с ним в одну могилу – у каждого своя. Как ни печально, вечна только душа, а не тело. Бренность жизни преодолевается радостью жизни, а не печалью о смерти.Говорят, время лечит любые раны. Да нет же, не всегдя и не любые! Нет лекарств от душевной боли. Нет лекарств, позволяющих забыть об умершем. Но есть выработанные тысячелетиями ритуалы, что помогают справиться с травмой души. Иной преодолевает, казалось бы, невыносимую боль, соблюдая все религиозные обряды. А вот если вы продолжаете говорит о покойном как о живом, – приготовьтесь принять мысль, что психологический вампир поселился в вашей психике.Довольно неприятно, примириться тут очень непросто, но в жизни вообще мало простого. Надо признаться себе в этой неприятности и преодолеть образовавшуюся зависимость. Человек смертен, но разумен, и разум его вполне способен распрощаться с таким спутником, как психологический вампир. Ведь этот спутник выкачивает практически всю энергию, ничего не оставляет для полноценной жизни!Поймали себя на том, что говорите о покойном как о живом (он здесь, рядом, он со мной по-прежнему и так далее), – сразу проанализируйте, почему это так. Почему не отпускаете его, дав ему право на самостоятельное существование; что заставляет его пребывать в вашей психике. Быть может, вы чего-то не сделали для него, в чем-то не открылись, не признались. Переживаете свое бездействие или, наоборот, вините себя в его смерти.Ответьте на эти вопросы, и вам станет легче понимать то, что с вами происходит. С психологическим вампиром не справиться, прибегая к святой воде, осиновому колу и серебряной пуле. С ним вообще не справиться книжно-киношными методами. Но можно простить себе свою вину, отпустить его туда, где ему и надлежит быть. И договориться с ним нельзя – он вас не понимает. Мертвые – мертвы, избавиться от них можно, только простившись с ними навсегда. Вот единственная правда ситуации. Чем нежнее относитесь к психологическому вампиру, тем меньше энергии остается на собственную жизнь.Кроме умерших близких, превратившихся в психологических вампиров, таковыми становятся… вещи. К примеру, те, которых вы были лишены в детстве. Представьте: вещь, что в реальности не может сделаться живой, в вашей психике наделяется душой, становится одухотворенной. Это означает, что ей нужна ваша психическая энергия. Вы отдаете ей эту энергию, даже не задумываясь, на что ее тратите. Не проще ли купить любые вещи, хоть игрушки, в которых отказывали вам родители, и наиграться вдоволь – тогда в вашей психике эти вещи перестанут иметь одухотворенное состояние.Это очень важно – ведь иногда взрослая жизнь превращается в праздник детства. Совсем уж плохо – так живут алкоголики и наркоманы. За счет введения наркотических средств они разрушают взрослое состояние и попадают в иллюзорный мир раннего детства. И так им там хорошо, что вовсе не намерены оттуда выбираться. А помощь посторонних воспринимают только в одном случае – если она направлена на приобретение наркотиков или алкоголя.Очень печальный факт: живой мертвец живет рядом с вами – в вашей психике.

**6. О наркомании**

Это явление в нашем обществе, к сожалению, – да что там к сожалению, к ужасу, –давно приобрело масштабы национальной катастрофы. Самой страшное, что чаще всего становятся жертвами нелепого, страшного недуга – наркомании именно дети. Притом, как ни странно, дети из семей, где их любят, а родители зарабатывают достаточно хорошо. Почему все-таки они существуют, эти живые мертвецы?Естественно, вы думаете, что именно вы в том виноваты, именно вы несете ответственность за их болезнь. Но это не так, все гораздо сложнее. Как правило, вы сами были лишены в детстве того, что отдаете, часто за счет себя, своим детям, подчас навязывая им собственные неисполненные детские желания. Так что можете быть уверены: и ваши родители несут солидарную с вами ответственность за происшедшее с детьми. Не обучили вас отделять собственные желания от желаний своих детей, и вы иной раз приобретаете вещь, которую сами с удовольствием использовали бы, а ребенку она вовсе не нужна. Вот и формируется у него с самого раннего детства неправильное представление о себе в этом мире. Малыш не понимает, за что в этом мире что дается. А главная неправильность – он так и не начинает осознавать, чего сам хочет и как получить именно это. Каждый знает: самое приятное в жизни – получать что сам хочешь, а то, что навязывают, тебе не нужно.В какой-то ужасный день вы замечаете, что ребенок ваш стал худеть и все руки у него испещрены шрамами…Как этого не допустить? Прежде всего, покупайте только то, что он сам просит. Даже подарки к дню рождения выбирайте в строгом соответствии с его пожеланиями. Далее, хорошо бы подрастающему человеку с малого возраста понимать: все, что для него покупают, приходится и ему заработать. Не заслужить, не выслужить, а именно заработать, то есть приложить физические и интеллектуальные усилия, выполнив ваши поручения. Это не унизительно – ничуть, – а увлекательно. В эту игру и взрослые играют, иначе не появилась бы профессия бухгалтера. А еще – перестаньте попусту баловать ребенка, воспринимая его проблемы как свои. Между вами и им огромная разница, он – это он, вы – это вы, только так. Любое ему облегчение, которое вы допускаете, приводит к тому, что он начинает лениться. Яблоко падает вниз – сделайте вывод: научите его трудиться, подкидывать яблоко. Увеличите посильные физические нагрузки – конкурентоспособность повысится, сформируется умение получать высшее удовольствие от жизни – добиваться поставленной цели.Наконец, старайтесь взрастить свое Суперэго – именно оно балует сына или дочку, проецируя на него или на нее ваши желания.Ну а коли столкнулись с фактом детской наркомании – можно еще беду исправить. Верьте в это и делайте все для спасения своего чада.Если ваш муж, жена стали наркоманами (или алкоголиками), попытайтесь понять, что именно заставило их пойти на этот героический поступок. Да, именно так – рассматривайте своих супругов как героев: жертвуют своей жизнью во имя каких-то великих целей. Быть может, заявляют таким способом протест против окружающей действительности.Среди ваших знакомых есть наркоман (или алкоголик), притом он вам дорог. Придется осознать, что только вы испытываете к нему какую-то привязанность. Сам он испытывает привязанность только к наркотику или алкоголю. Весь внешний мир рассматривает как потенциальный источник дешевого удовольствия – для него слишком дорогого. Ни сочувствия, ни жалости он не ищет, все, что ему надо – деньги для приобретения зелья.Подумайте, какие выводы сделают ваши дети, наблюдая ваши с ним отношения. Конечно, пожелают быть на него похожими – ведь вы к нему по-доброму относитесь. Знайте: наркоман не остановится перед тем, чтобы приобщить и вашего ребенка к своему «героизму», и цель его проста – извлечь прибыль и потратить на наркотики. Так что, если ваш знакомый – наркоман, пусть жертвует собой вдали от вас и вашей семьи. Забвение – вот лекарство от наркомании.Вы обязаны расстаться с этим человеком, как бы вам вместе с ним ни было хорошо. Длительная наркомания не лечится, это неправда. А распространяют ее наркодилеры – якобы кто-то излечился после годового употребления сильнодействующих наркотиков. На самом деле существует полпроцента общей популяции людей, вообще невосприимчивых к наркотикам. Но они-то их и не употребляют, не видя в этом смысла. Во всех остальных случаях исход один – смерть.Наркоман прекрасно знает, на что идет, и все разговоры с ним на эту тему бессмысленны. Живой труп, он с этим смирился, ждет только, когда смерть придет за ним. Не можете по каким-то причинам обратиться в милицию – не ваше дело вмешиваться в его судьбу (если, конечно, профессионально не связаны с наркоманами).Отличительная черта вашего отношения к наркоману – еще при жизни воспринимаете его как мертвеца, скоро умрет. При этом пытаетесь оправдать себя перед ним за его смерть. Неправильно – ведь он еще живет, а когда умрет, неизвестно. Не вы сделали за него выбор, не вы побуждаете его обращаться к наркотикам – так и не имеет он никакого права эксплуатировать вашу психику. Просто забудьте о нем – единственное, чем можно ему реально помочь. Да и дети ваши, видя такое к нему отношение, к нему не потянутся.Наркомания – это проблема всего общества в целом, а не отдельно взятого человека. Именно оно выталкивает своего члена, игнорируя его способности: востребованный им, он никогда наркоманом не становится. А вам не пристало брать на себя ответственность, у вас и права на это нет.

**7. О снисходительности**

Современная жизнь требует от человека постоянного перенапряжения. Устаем до состояния измотанности – на работе, дома, даже на отдыхе. Часто говорим: «Ох, как я устал(а) – всё!» – и тут же беремся за очередное важное дело: от него столько зависит. Постоянно сокращается время сна и (или) возникает бессонница. И все это на фоне непроходящего внутреннего конфликта. Неимоверное количество энергии тратится впустую, а мы думаем, что живем рационально.Стоп – именно принцип рациональности и приводит в большинстве случаев к негативным последствиям. Он обдумывается на сознательном уровне; сознание, однако, слишком линейно, не способно проанализировать все факторы, влияющие на правильный выбор. Стоит проявлять больше доверия и снисходительности к нашему бессознательному.Величайший философ Конфуций считал: **снисходительность** – вот слово, с которым можно всю жизнь прожить счастливо. Относимся снисходительно к поступкам других – меньше обращаем внимания на людей. Действительно, если вы снисходительно относитесь к поступкам других людей, вы будете меньше обращать внимания и на свои оплошности. Мы взбираемся на гору жизни… Снисходительность к себе и другим сохранит нам физические силы и психическое здоровье на пути к вершине.Постараемся не видеть рациональности там, где ее нет. Жизнь человека вообще самое нерациональное, что может быть. Задумаемся: насколько иррационально устроена наша психика… На многие, очень многие вопросы ответов не найдут никогда. Разве нельзя обойтись одним Эго – пусть ни с кем не спорит, наслаждается жизнью…Почему бессознательное скрыто, могучей стеной отделено, отгорожено от сознания, и мы пробираемся в его владения лишь через потайные лазейки сна?.. И еще: почему нет в бессознательном понятия времени и то, что происходило с человеком в детстве, актуально и в старости?..Основываясь только на принципе рациональности, человек может сойти с ума, не выдержать абсурдности своих поступков. Все равно мы обращаемся к опыту бессознательного и черпаем оттуда информацию, чтобы принимать правильные решения. Так давайте научимся доверять своему бессознательному, относиться снисходительно к тому, что оно нам нашептывает, слушать его и слышать!Шепот бессознательного кто-то называет интуицией. Что ж, именно путем интуитивных подсказок бессознательное пробует вмешаться в наши решения. Часто эти подсказки проявляются в ощущениях тела, – остается понять, какой участок его отвечает за ту или иную информацию, приносимую бессознательным.Решения, к которым мы пришли интуитивно, в большинстве случаев правильны. Живем в согласии с Суперэго – доверие к бессознательным решениям освобождает огромное количество нашей энергии, ранее запертой или бессмысленно растрачиваемой на борьбу с тем, что действительно хочет нам помочь.Именно снисходительность – к себе и другим – позволяет не растрачивать попусту психическую энергию. Не будем судьями ни себе, ни другим – пусть сами осуждают себя. Делаем дурное – так сами и несем за это ответственность. Беремся кого-то осуждать – перекладываем ее на себя.Совершивший нечто неблаговидное перестает думать о неизбежном наказании, полностью доверяя это вам. Теперь, стало быть, ваша очередь думать: «А как я поступил(а) бы в такой ситуации?» Вот уж бессмысленно: вы в своей, он (она) в своей, не вернуть всё на прежнее место!Снисходительность позволяет нам не замечать мелких неприятностей, из которых складываются психологические стрессы. Как правило, эти мелкие неприятности – следствие рационального поведения. Мы вроде бы случайно обижаем близких, делая что должны. Много позже выясняется, что ошибались, но ничего уже не исправить. Зачем же судить себя за это? Все равно поступили бы так же – ведь не знали о принципе снисходительности (вспомним случай с синяком сына и несостоявшимся походом в театр).Лишь этот принцип и позволяет человеку найти силы и разорвать порочные цепи и цепочки, связавшие его жизнь. Лишь он снимет зависимость от стереотипов психологического вампиризма.Только что вы прочитали довольно жесткие сентенции о наркомании и намеки – есть варианты, как вести себя с людьми приверженными наркотикам.Так не пересмотреть ли нам некоторые стереотипы поведения, задуматься: разве всегда критическое отношение к людям, даже к их порокам, помогает в борьбе с социальным злом? Стоит, быть может, поразмыслить о других направлениях, более гуманных.Так, в Голландии жизнь людей с наркотической зависимостью продлевается до двадцати-тридцати лет. Общество не осуждает и не карает их, а старается помочь выжить.В нашей стране существование наркомана – кромешный ад, больной подвержен глобальному унижению. А ведь это все же живой человек…В цивилизованном обществе доминирует снисходительность ко всем людям – независимо от цвета кожи, национальности и от того, чем они болеют.

**8. Что такое Суперэго**

Часто люди не способны испытывать снисходительность из-за того, что сами придавлены прессом внутренних, психологических образов. Что за гады сидят в людях и не дают им нормально жить? Конечно, это то, что называют совестью или Суперэго. Многие психологи посоветуют нам укреплять свое Эго, чтобы достойно сопротивляться таким монстрам. Но… Эго у большинства взрослое, а вот совесть, или Суперэго, – детская.Да-да, то, что нас мучает, сформировано в детстве и несет в себе крайне радикальные детские представления о жизни. Совесть – Суперэго –и есть ребенок, которому больно и он поэтому тиранит ваше Эго. Психика человека устроена так, что не все ее структуры развиваются одинаковыми темпами. Некоторые составляющие довольно консервативны, им надо помогать развиваться. Суперэго формируется раньше, чем Эго, так как определяется родителями и их запретами на определенные действия. Например, ребенок взял какую-то ценную вещь, – ценную, разумеется, для родителей, – не представляя ее ценности. А те наказывают его вполне по-взрослому, то есть как преступника. Кричат, бранятся, тем самым формируя у малыша запрет на общение с людьми – ведь у них много вещей, которые ему так интересны.Вот небольшой тест на развитие Суперэго.

Представьте себе: вас никто не видит, а рядом лежит оставленная кем-то вещь или кошелек. Что вы делаете? В зависимости от этого вам присваиваются баллы:ухОдите – 0; берете, чтобыоставить себе, – 2;вернуть хозяину, – 3;посмотреть, чтО там, и положить на место – 4;посмотреть, чтобы спросить у впереди идущего (идущей), не он (она) ли оставила, – 5. А теперь – баллы по тому признаку, сколько времени вы обдумывали свое решение:минуту – 1,5; сразу взяли – 2,5;долго – 3,5. Вы ожидаете оценки результатов – тест проведен. Но наберитесь терпения: сначала –взгляды маститых психоаналитиков – что такое Суперэго. Итак…Зигмунд Фрейд, отец-основатель психоанализа, да и современной гуманистической психологии как таковой (из очерка «Этот человек Моисей»):«…Удовлетворение инстинктивной потребности ощущается нами как наслаждение, тогда как ее неудовлетворение будет, несомненно, источником дискомфорта. Случается, однако, что Эго отказывается от удовлетворения инстинкта в силу внешних препятствий, – когда оно сознает, что требуемое действие может серьезно угрожать ему самому. Такое воздержание от удовлетворения, "подавление инстинктов", обусловленное внешними причинами (или, как мы говорим, подчинение "принципу реальности"), никогда не бывает приятным. Оно чревато длительным болезненным напряжением – разве что мы ухитримся уменьшить инстинктивную потребность путем переключения энергии.Но подавление инстинктов может быть также навязано нам другими причинами, которые правильно назвать внутренними. В ходе индивидуального развития часть препятствующих сил внешнего мира превращается во внутренние, так сказать "интернализуется"; внутри Эго возникает определенный стандарт дозволенного поведения, который противостоит нашим инстинктивным потребностям с помощью размышлений, самокритики и системы запретов. Этот новый стандарт мы называем Суперэго.Отныне Эго, прежде чем решиться на удовлетворение инстинктов, должно учесть не только внешнюю опасность, но и возражения Суперэго, а поэтому у него больше оснований воздержаться от такого удовлетворения. Подавление инстинктов по чисто внешним причинам всегда влечет только дискомфорт; по внутренним – по требованию Суперэго – приносит и другой результат. Вместе с неизбежной болью дает и своеобразное наслаждение, так сказать суррогат удовлетворения. Эго ощущает себя «на высоте», оно гордится отказом от удовлетворения инстинктов как неким ценным достижением.Механизм этого ощущения можно объяснить. Суперэго, по сути, попросту преемник и заместитель родителей (и воспитателей), которые контролировали наши действия в первые годы жизни; оно перенимает их функции почти без перерыва. Потому-то и способно держать Эго в подчинении и оказывать на него постоянное давление.Как и в детстве, Эго стремится сохранить любовь своего господина, а потому воспринимает его похвалу как облегчение и удовлетворение, его порицания – как угрызения совести. Когда Эго идет на жертву, отказываясь от удовлетворения инстинктов, оно ожидает награды в виде еще большей любви со стороны Суперэго. Сознание, что оно "заслужило" такую любовь, ощущается им как гордость. В детстве, когда внешний авторитет еще не интернализовался внутри нас в виде Суперэго, отношения между страхом утраты любви и требованиями инстинкта были, видимо, точно такими же. Когда из любви к родителям мы подавляли свои инстинкты, то ощущали, что взамен гарантировали себе покровительство и удовлетворение. Эти-то положительные ощущения и превратились в почти нарциссическое чувство гордости после того, как родительский авторитет превратился в часть нашего Эго».Эрик Берн (из книги «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных»).«… Вина может вызвать большее напряжение, чем было снято поступком, вызвавшим эту вину; некоторые люди, не умеющие контролировать свое чувство вины, способны безудержно наказывать себя за какой-нибудь банальный проступок. Бессознательные образы родителей и их преемников, воплощающие ранние уроки жизни, нагружены излишней долей психической энергии.Образуется целая система взаимоотношений между первичным, детским Эго и внешними образами. Эта система, участвующая в принятии решений, носит название Суперэго.Вопрос о вине и потребности наказания сложен, поскольку явления эти связаны с рядом элементов, участвующих в принятии решений. Первый из них – только что описанное Суперэго. Второй – это идеал Эго, состоящий из сложившихся у индивида сознательных и бессознательных образов того, чем он хотел бы быть; образы эти сформированы по образцу некоторых людей, кем он восхищается и кому хотел бы подражать, поскольку приписывает им идеальные качества. Далее, у индивида есть еще сознательный образ того, что хорошо и что плохо, полученный главным образом от его религиозных наставников, школьных учителей и других авторитетов; эти авторитеты и формируют то, что обычно называется совестью.Для простоты мы объединим все эти три элемента под общим именем Суперэго».

Пожалуй, достаточно – обратимся к тесту и его результатам: насколько жестко ваше Суперэго. Если вы набрали баллов:3,5 балла – вашему Суперэго срочно нужна терапия;0 – лечение будет длительным, но победа за вами;2,5 – у вас нормально развитое Суперэго, а вот над своим Эго стоит поработать;2 – отложите эту книгу или отдайте другим – вам незачем ее читать;3 – мне очень хотелось бы познакомиться с вами;4 – вам надо подлечить и Эго, и Суперэго.7,5 – вам необходима помощь, и вы заслуживаете памятника от окружающих – вы стопроцентный донор психической энергии.Сколько ни моделируй эту матрицу ,важно одно – как вы в данном случае пришли к решению, что именно испытали, какие чувства переживали.Но тут начинает действовать еще одно «но», – как мина замедленного действия, оно взрывается не сразу, а много после, когда у вас самочувствие прекрасное или, наоборот, хуже некуда.Почему так – это вопрос индивидуального воспитания. В первом случае Эго расслаблено, ему хорошо, оно не испытывает давления извне – со стороны тех, кому, может быть, плохо. Во втором Суперэго жесткое, ригидное, крайне неразвитое – оно подобно младенцу, который не знает, из-за чего плачет.Слабому Суперэго нужен небольшой толчок – и оно начинает терзать вас почем зря, хотя происшедшее – пустяк, не стоит внимания. Но ведь и требует Суперэго от вашего Эго вроде бы пустяка. Попробуйте применить такую форму успокоения: кто не хочет что-либо потерять – не теряет. Теряют только вещи, от которых хотят избавиться. Расстаются только с теми, с кем пора расстаться. Ничего с этим не поделаешь.Если все-таки решились в одиночку растить свое Суперэго, учтите, что его взросление – трудная, порой мучительная задача, требует чуткого подхода и педагогической подготовки. Вспомните, сколько запретов несет в себе ваше Суперэго, и попробуйте их подсчитать. Умножьте полученное число на другое – количество тех событий (вероятностей их происхождения), за какие оно станет вас наказывать. А главное, умножьте его само на себя –столько возможно вариантов запретных ситуаций, и вам придется расплачиваться за них с собственным Суперэго.Есть все же технология, которая поможет Суперэго вырасти до возраста Эго.

**9. Растите в себе ребенка**

Прежде всего, вы вправе проиграть в воображении все травмирующие ситуации и полностью изменить порядок действия. Предположим, вас наказали родители – вложите в их уста ожидаемые слова. Или вы взяли какую-то вещь: объясните им, почему вы это сделали, – встретите понимание своего детского интереса.Затем, за вами право пересмотреть представление, о том, как к вам относятся ваши родители. Без сомнения, сложно, но именно это действие поможет справиться с окостенением Суперэго. Главное – понять: независимо ни от чего вы остаетесь для них самым любимым и важным человеком. Просто забывают вам сказать – ведь о том, что на виду, не часто упоминают. Не задумываетесь же вы о воздухе, которым дышите.Наконец, почему бы вам – уже взрослому не купить себе все те игрушки, в которых вам отказали в детстве, мотивируя это рациональными причинами. А вы вот сейчас в руках желанную когда-то игрушку… Так продемонстрируйте ее себе – тому существу, которое сидит в вас, своему Суперэго. Все, оказывается, преодолимо, только не когда хочется.Бесспорно, это подействует на Суперэго шокирующе: оно примется уговаривать вас отказаться от покупки. Нет денег на это баловство, да и времени. И вообще, стыдно в этом возрасте покупать для себя детские игрушки… Попросите Суперэго помолчать и просто купите. А потом как-нибудь заметьте ему невзначай, что и оно обладает тем, чего вас лишили в детстве. Очень эффективный метод взросления Суперэго – настолько действенный, что вы удивитесь, как быстро оно позволит вам вести ту жизнь, о которой мечтаете.Суперэго – структура психики, которая формируется в раннем детстве. Порой долго вспоминаем, из-за чего лилось столько слез и таилось обид, сердились родители; почему вам отказывали, забылось, но вот то, чтО хотели получить – это наверняка осталось с вами.Ну а если желанных когда-то вещей из детства много, – что ж, приобрести их в двойном количестве. По одной игрушке – для Эго, по одной – для Суперэго, пусть и оно насладится игрой.Следующий этап его развития – выработать согласие. Не бойтесь с ним соглашаться: именно оно отвечает за рациональность вашего поведения и поддержание общественного статуса. Не спорьте, доказывая, что должны делать как хочет Эго. Попробуйте – как желает Суперэго. В случае ошибки с полным правом ему заявите: напрасно терзает вас лекциями, как следовало поступить в прошлом, изматывает, заставляет попусту тратить психическую энергию.Обращаю ваше внимание: обязательно соблюдайте последовательность, описанную выше, иначе Суперэго не поймет, чего вы от него хотите. Возможно, продолжит вести бессмысленную игру, отбирающую у вас огромное количество сил.Взрослеющее Суперэго очень капризно, но с ним легко договориться – оно часть вашего психического аппарата, и вы прекрасно знаете, почему оно проявляет недовольство.В среднем на подрастание Суперэго потребуется от трех месяцев до года. Не пугайтесь, ради психического здоровья стоит потратить это время.Вы обрели взрослое Суперэго, – какие преимущества вы получаете? Конечно, удовольствия от жизни. Не расстраиваетесь по пустякам, так как оно не наносит болезненных ударов в самые сокровенные места – становится тактичным и вежливым.Но главное –получаете доступ к своим творческим способностям, то есть к тому, что делает жизнь настоящим праздником, приносит самые яркие переживания. Вы уже не стесняетесь того, что делаете: стыд – порождение сомнений Суперэго. Вспомните, как в детстве родители сравнивали ваши попытки творить с работами известных мэтров. Вы испытывали тогда разочарование.Да, не все способны творить даже массовое искусство, тем более – писать стихи, музыку, картины, создавать произведения, которые удовлетворят самых изысканных потребителей. Но этого и не надо – вам важен сам процесс творчества.В дополнение – еще один секрет, чтобы вырастить взрослое Суперэго: ни в коем случае не пытайтесь переделать своих родителей. Воспринимайте их такими, какие они есть. Даже идеализируйте, приписывая им качества, какими они не обладают. Ведь эти качества появятся и у вас вместе с взрослым Суперэго. А оно есть прежде всего установки и запреты значимых для вас людей. Не стоит разрушать лучшее в них, наоборот, – равняйтесь на него. Как только поймете, почему оно в них есть, за что вы их уважаете, – старайтесь привнести это в свое Суперэго.

**10. Обороняться надо!**

Приготовьтесь – сейчас все поставим вверх ногами, и не случайно. Часто видим ситуацию так или почти так, как здесь описано. Попробуйте присовокупить к описанию «как бы» – многое предстанет в ином свете. Вы найдете ответ на вопрос, как защититься от психологического вампира. Узнаете, что сделать, чтобы он не получил чего добивается – вашего плохого настроения.Начнем с того, нравится ли вам быть донором психологических вампиров. Если нет и вы не желаете жить из-за них с пониженным настроением, существуют способы противодействия, активного и пассивного.Ну а если нравится – закрывайте книгу и включайте телевизор. Поищите передачу о новостях криминального мира и привычно успокойтесь, отдавая ужасам современной жизни, то есть в никуда, свою психическую энергию.Для тех, кто продолжает читать, сообщаю: не только люди, могут быть психологическими вампирами, что выкачивают ваши жизненные силы, но и вещи. С вещами проще, чем с людьми, – от них легче отказаться. Не призываю вовсе отказываться от просмотра новостей, криминальных хроник и т.п., но если вы зациклены на этом, – откажите себе в таком удовольствии.Попробуйте вести иной образ жизни, например, выбраться в парк или в лес. Именно на природе человек быстрее всего восстанавливает психологический баланс. Лучше не брать с собой вещей, причиняющих беспокойство, и неудобства, – информационных носителей и других.Вообще, желательно отказываться от любых вещей, которые вызывают раздражение, неудовольствие, снижают настроение. Есть несколько категорий или разрядов таких вещей.Те, что приобрели в плохом настроении, как раз чаще всего его и снижают – любые, начиная от шпилек для волос и кончая носками. Как правило, женщины (и не только) используют этот прием психологической разгрузки от стресса – покупки. Однако это лишь ненадолго отвлекает внимания от проблемы, она остается нерешенной. Впоследствии такая вещица напомнит вам о ней и вы вновь погрузитесь в скверный настрой, какой и был до покупки.Избавьтесь от вещей, по поводу приобретения которых вы спорили с близкими.Как можно чаще перекладывайте свой гардероб и выкидывайте старое, ненужное – то, что несет воспоминания о плохих моментах жизни. Обычно это эффективный способ психологической разгрузки и забвения негативного прошлого.А вот то, что куплено в состоянии душевного подъема, держите недалеко. В моменты, когда чувствуете, что настроение ухудшается, доставайте, смотрите – это доноры позитивной психологической энергии, способные восстановить настроение.Поймали себя на грустинке – попробуйте улыбнуться: быть может, именно этого ждет ваш организм.И не поленитесь заменить в своем жилище весь сухоцвет на живые цветы. Сухоцвет символизирует умерших близких, каждый раз, как обращаете на него внимание, вы бессознательно проигрываете все чувства и эмоции, связанные с ними.Ну а отказаться от контакта с людьми, конечно, гораздо сложнее, мы это уже отметили. К примеру, звонит близкий вам человек и начинает: настроение ужасное, дела – еще хуже… Вы, естественно, пытаетесь его утешить, ободрить, предложить варианты выхода. Правильно ли делаете, того ли от вас ждут? Ничего подобного, просто хотят обременить своими проблемами – мол, несите солидарную ответственность за мои промахи и ошибки. А вы поделитесь-ка своей проблемой – достойный обмен негативом.Но положим, вы не прикасались к обсуждению его болезненных точек, а настроение у вас резко ухудшается, – так этот человек раньше успел навешать камней на вашу психику и они тянут из вас психическую энергию. Ему надо лишь убедиться в этом. Разберитесь – что связывает вас с этим человеком. Солидарная ответственность за его неудачи, ничего больше? Так скиньте с себя эти камни и путы – хватит слушать нытье, отправив его… скажем, к психоаналитику. Тому платятся деньги за подобную солидаризацию.Сложнее обстоит дело, когда вы в подчинении у начальника – психологического вампира. Он не напрямую сообщает вам о своих просчетах, а исподволь, закладывая общую бетонную стену солидарной ответственности. При этом большая часть достается вам, а ему – немного. Причем такие стены начальник-вампир строит не в одном подчиненном, но и во всех остальных членах коллектива. В конечном итоге, вырастает здание, и внутри его вы вынуждены отдавать свою позитивную психическую энергию.Разрушить такое здание не просто, подчас это сопряжено с риском развалить бизнес и как следствие лишить людей источника доходов. Вот и приходится пребывать в подобной зависимости целую жизнь, возводя за счет себя чужих зданий психического благосостояния.Как сделать, чтобы стены прохудились или вовсе разрушились?Один из моих подопечных ответил на этот вопрос: самое простое решение – стать начальником. И строить эти стены, а самому нести легкие части, возразил я. Так уж устроен мир, подтвердил он.Но давайте посмотрим с другой стороны: неужели все в мире и впрямь основано на таких вот вот проявлениях психологического вампиризма? Конечно, нет; существует разделение ответственности, обязанностей, вдобавок – понимание, что ты работаешь, чтобы жить, а не живешь, только чтобы работать.Если четко и ясно разделять для себя свои рабочие обязанности и все прочее, получится вполне комфортная ситуация, где люди не обременены возведением подобных стен. Но это идеально – так складывается очень редко.Необходимо обучаться науке разрушать брошенные в вас пробные камни. А для этого – понимать, как происходит психологическая загрузка вас стройматериалами для создания бетонной стены. Сначала вы позволяете начальнику на себя кричать. В большинстве случаев это бетонный раствор. Поймите – на то он и начальник, чтобы вы все делали правильно. Коли ошиблись – он сам не справляется со своими обязанностями.Кроме того, боитесь потерять работу. Это металлический каркас бетонной стены. Именно ваш страх перед увольнением делает вас покорным самодурству и хамству начальника. По моим наблюдениям, те, кто не боятся увольнения, всегда на хороших должностях, а их начальники, как ни странно, опасаются, как бы они не уволились. Испытываете страх увольнения – хотя бы не показывайте этого начальству.А уж так называемое корпоративное единство… Как раз те кирпичи, которыми обкладывают возведенные стены. Добавим для полноты картины окна и двери, люстры, шкафы, столы и стулья – межличностные отношения между сотрудниками. Ик, вот оно – отстроенное здание, где ежедневно происходит движение психологических потоков.Но есть еще и Суперэго – фундамент этой солидарной окаменелости. То, что вы узнаете о нем из этой книги, поможет понять, почему именно вы попали в ловушку – здание, где царствуют психологические вампиры.Не обольщайтесь – часто они встречаются и в домашнем быту. Как правило, такой вампир, живущий рядом, ничего не делает. А зачем – и так всё получает от членов семьи? Часто он становится наркоманом или алкоголиком.Трудный человек жил рядом с вами, и вот он умер. После его смерти вы чувствуете облегчение и в силу ряда обстоятельств за то себя ругаете. В нашей культуре принято рассматривать умершего только с положительной точки зрения. Это не всегда верно: и живых, и умерших надо воспринимать такими, какие они и были – без всякой идеализации.Распространяются легенды о мерзавцах и подонках, которых идеализируют. Преступник, грабивший и убивавший людей, становится героем, а маниакальный психопат, захвативший власть, превращается в гуманиста. Человеку пристало оставаться в памяти людской таким, каким он был при жизни, и образ его не должно деформировать идеализацией.Дружба между людьми, увы, тоже нередко построена на принципах вампиризма. Один человек почему-то не может обойтись без другого и вынужден общаться с тем, кто то и дело наносит ему обиды и вызывает разочарования. При этом выступает как бы вашим ребенком – жалуется вам в надежде, что его пожалеете. Стоп: не распространяйте свои чувства на всех-всех. Христос один-единственный, а мы ведь не относимся к его прямым потомкам.Еще среды психологического вампиризма – школы и больницы. В школах часто работают люди, в чьей психике живут психологические вампиры. Врачебная братия менее подвержена этому явлению – быть может, потому, что медицинский персонал более эрудирован в этой сфере, чем школьный. Напомню – вампиров рассматриваю только как психологические образы, то есть существующие в психике людей. Взрослый человек попадает в учебную среду – сразу возникают воспоминания о годах, когда сам учился. В этих воспоминаниях существует целый ряд идеализаций –вскользь о них упомяну. Дружба, личные достижения, учителя… С годами плохое забывается, остается только хорошее, так устроена наша психика. Разумеется, за прошедшие после выпускного бала годы происходило какое-то общение между вами и школьными друзьями. Былые горести пересматривались, воспринимаясь иначе, менее трагично, но вспомните, как они были болезненны в детстве…Существует представление, что, когда человек нервничает, переживает и при этом выражает свои эмоции, он отдает психическую энергию другому. Естественно, в большинстве случаев подобным образом мы себя ведем в окружении знакомых или близких.Стоит задать себе вопрос: «А кто же мой друг, если все вокруг меня питаются моей психической энергией?» Если это о вас, пусть окружение поставит вам памятник и несет к нему цветы – вы почетный донор на общественных началах. Или требуйте крупного финансового вознаграждения, чтобы хоть как-то компенсировать свои расходы. Но, быть может, вы занимаетесь благотворительностью из высших побуждений?..А кто назовет хотя бы двух-трех близких людей, которые, наоборот, радуют вас, пытаются ободрить, придать уверенность в правильности дня сегодняшнего и в светлом завтра – у вас еще не все потеряно, - вы интуитивно умеете защищаться от психологических вампиров.Всегда есть, однако, неоговоренные ситуации, которые доставляют массу переживаний: хамство в общественном транспорте и магазинах, разборки с работниками бытовой сферы… Всего не опишешь.К счастью, несколько «но» позволят вам противостоять вампиризму.Первое «но» – это улыбка. Что бы ни происходило вокруг – улыбайтесь: больше всего психологические вампиры не терпят улыбок… Вспомните, как возмущались педагоги, когда вы не отговаривались, не оправдывались, а улыбались в ответ на брань. А лица ваших начальников, когда вместо ожидаемых оправданий и объяснений вы улыбаетесь и дружелюбно обещаете все исправить…Второе «но» – ваша убежденность, что вы достойны уважения и одобрения. Начальник сердится, – значит, он не прав. Хороший руководитель вместе с вами спокойно проанализирует ситуацию и придет к выводу, как устранить оплошность. А кто лишь занимает должность, но пренебрегает своими функциями – топает ногами, кричит… Улыбайтесь вновь – он не представляет, что делать.Третье «но» – никто не вправе вас оскорблять, даже суды не выносят таких приговоров. Вы всегда вправе потребовать компенсацию за моральный ущерб, причиненный вашей личности. Вспомните о сумме, которую можете получить за нанесенное оскорбление и вы опять-таки улыбнетесь в ответ на хамство и унижение.Четвертое «но» – самый сильный вампир, который есть на свете: сидит он именно в вас! Так улыбнитесь ему – на него-то вы в суд не подадите. Ведь он – это «злое Суперэго», наказывающее человека за любой проступок.

**11. Выращивание доноров**

Любое существо, иллюзорное или реальное, имеет свои пристрастия. Учтите это, так как именно ваши пристрастия – лучшие помощники в борьбе с собственной зависимостью от психологических вампиров. Желания вашего Эго способны заставить психическую энергию течь в русле ваших интересов и потребностей членов вашей семьи.Психологические вампиры используют довольно примитивные методики выкачивания энергии, основанные на представлениях, которые вы с легкостью разрушите. Начнем с понятий о дружбе и школе.Друзьями, как правило, становятся в детстве – свободного времени много, обязанностей в меру. Именно эти две причины влияют на то, что мы обзаводимся неким кругом общения, выделяете из него одного-двоих людей, и с ними активно общае. Иногда такая причина – совместные увлечения, но это больше про партнерство.Дружба с самого начала рассматривается как нечто иррациональное, не связанное с каким-либо обменом материальными ценностями. Скорее, это непрерывный духовный обмен и формирование собственного языка общения, что требует большого количества времени. Люди выбирают друзей в зависимости от типа характера. Явные экстраверты, скорее всего, вообще имеют каких-то особо выделенных друзей, а общаются со всеми сразу, считая всех своими друзьями. Несомненные интроверты замкнуты на одном-двоих и с ними постоянно общаются. Но большинство людей – амбиверты, то есть способны проявить и те и другие свойства характера.Будем считать вас равноценным для общения человеком и посмотрим, как не попасть в ловушки, расставленные, чтобы выкачивать из вас психическую энергию.Парадоксально, но в большинстве случаев дружба детей моделирует ситуации, которых нет в семье. Отсутствует отец – ребенок ищет его в дружбе. Неполноценные отношения, грубость, насилие – маленький человек жаждет сочувствия на стороне, и непременно найдет того, кто его понимает. Все, чего ему не хватает, он черпает в дружбе. При этом и друг будет получает от него то, чего нет в собственной семье.Так, если у ребенка из неблагополучной семьи друг из благополучной, – первый получает сочувствие, а второй – возможность сочувствовать. Эта взаимосвязь носит в психологии условное обозначение – принцип «брать-давать»: люди всегда обменивают что-то на что-то, а если обмен неравноценный, считают себя обиженными.Посмотрим внимательнее на этот принцип, когда дружат дети из разных по социальному статусу семей. Кажется, что тот, кто из явно неблагополучной семьи, заведомо получает от друга больше, чем отдает. Но это только в материальном плане, а в моральном он возвращает несопоставимо больше: создает у друга ощущение авторитарности, властности.Долго ли продлится такая дружба? Нет, если в ней участвуют две стороны. Ну а круг общения широкий, за счет привлечения других детей, – отношения длятся очень долго.Возникает вопрос: кто из детей – психологический вампир? Ответ такой: этот процесс тоже постоянно меняется – оба попеременно выступают в такой роли.Еще один вариант дружбы: дети дружат из-за того, что кто-то из них моделирует поведение отца. Это сразу определяется по запретительным командам «псевдородителя»: не делай этого – поранишься; хватит, ты уже… делай, как я тебе говорю, иначе… Ну и так далее, вариантов множество, но указательная интонация в голосе присутствует обязательно. Энергетический вампиризм в этом случае налицо: «псевдоотец» авторитарен, доминирует в отношениях, он лидер. Далеко не всегда лидерство зависит тут от социального статуса. Иной раз все переворачивается и доминирует ребенок из более низкого слоя общества, играя роль собственного отсутствующего отца. Он как бы выступает идеальным отцом – все его приказания выполняются неукоснительно, иначе следует кара. В этой ситуации, с моделированием идеального отца, присутствует взаимное желание сторон иметь такого отца и подчиняться ему, считая его авторитетом.О дружбе пока все; поговорим теперь о школе. В этой среде учителя в большинстве случаев являются вампирами – выкачивают психическую энергию из детей. (Помним: в данном случае описывается воздействие психологических объектов, а не реальных людей.) Конечно, ничего хорошего, но такова изначальная установка в школьной системе –ученик обязан подчиняться учителю.А собственно говоря, почему? По какому праву учитель часто оскорбляет ученика, не ожидая от него никакого сопротивления? Современное общество допускает, что какие-то его члены находятся в более привилегированном положении, чем остальные, лишь на основании нелепых догм. А ведь это поощрение систем, которые разрушают личность человека, превращая его жизнь в нечто худшее, чем библейский ад. С моей точки зрения, подавленный ребенок живет хуже чем в аду – его права попирают, кто-то может безнаказанно его оскорбить. И такое зачастую происходит в современной школе.Только в хорошей частной школе нет привычного унижения детей, только в ней дают знания, уважая права ребенка.По своим личным наблюдениям за детьми уверенно заявляю: более половины болезней детей связано с развитием психосоматических заболеваний, вызванных школьными конфликтами. Часто ребенок жалуется за самочувствие, а на самом деле у него ничего не болит. Почему он это делает? Да потому, что не знает, как вести себя в школе – возможно, там его унижают. Неважно кто, учителя или сверстники, – важно, что это происходит.Постепенно симптомы болезни закрепляются в сознании и в конце концов дети попадают в больницу. Диагнозы самые разные: заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Знаю случай, когда мальчик, не желая идти в школу, симулировал воспаление аппендикса. Ему сделали операцию, и он два месяца находился в больнице, боясь вернуться в школу.Задумаемся: – как унижают ребенка в школе, если он готов пожертвовать всем. Отказывается от активной жизни, учебы, общения, занятий спортом, вообще от любых человеческих движений… А ведь все это происходит и потому, что нам внушили: нет другой системы обучения детей. Современная система образования – это настоящая трагедия общества. Именно в школе детям прививают те жизненные ценности, достигнуть которых способны лишь некоторые – немногие. Между тем при нищенской зарплате учителю нельзя достойно жить. Чему научит детей такой педагог? Не секрет, что в школах распространяются наркотики, процветают детская проституция, воровство. Но мы миримся – сами учились в подобных заведениях. Привыкли к мысли, что любой учитель должен обладать непререкаемой властью и авторитетом; потому что в свое время зазубрил несколько примитивных знаний, что он редко улыбается, не одобряет и злится, когда улыбаются дети…Как только увидели, что все это так – заберите ребенка из такой школы. Возникнет куда меньше проблем с его будущим. Современная школьная реформа допускает экстернат – заочное обучение. Это позволяет оградить подрастающего человека от нежелательных контактов. В России издревле практиковалось домашнее обучение – русские классики часто его описывают (вспомним хотя бы «Детство, отрочество и юность» Л.Н.Толстого, с незабвенным Карлом Иванычем в «Детстве».)К великому сожалению, часто учителя – легкая добыча для психологического вампира. У многих из них развито чувство вины – то самое, на котором вампир паразитирует. Он живет в психике учителя, питается энергией его самого, и детей. Школа для него – это место, где он личность авторитетная и уважаемая, имеет власть и наслаждается ею.Вряд ли в таких условиях комфортно и учителю, – извести бы ему своего психологического вампира.

**12. Трансформации**

Итак, мы бегло рассмотрели основные причины – почему вынуждены носить в себе окаменелость, где живут психологические вампиры. Однако пока не упоминали о том, кто они и как перемещаются в этом пространстве.Конечно, психологическое здание условно, эфемерно, но оно есть, ничего с этим не поделаешь. Шла речь о трех составляющих этого здания, прояснялось и то, что на самом деле мы имеем дело не с реальными людьми, а со своими представлениями о них – интроэктами.Интроэкты никак не соотносятся с Суперэго – это объекты совершенно разные. Суперэго – часть структуры личности; интроэкт – существо, появившееся в психике человека в результате его жизнедеятельности.Не все носимые психологические образы становятся психологическими вампирами, для такой трансформации необходимо несколько условий:Первое – наличие конфликта между вами и реальным человеком, притом конфликта, при котором затрагивается самоуважение, то есть оскорбления носят характер личный, а не того, что вы сделали или делаете.Второе: психологический вампир оживает, когда вы не имеете возможности личного общения с «оригиналом» – живым человеком. Это очень важное условие: поговорите с обидчиком – снимете психическое напряжение.Третье: между вами и им предполагается довольно тесное общение, чтобы ваша психика получила как можно больше информации о нем, его повадках, темпераменте и других психических особенностях.Наконец, четвертое – человек вам не безразличен, какие-то чувства вы к нему испытываете. Так, например, влюбленность иногда порождает сильного психологического вампира. Вы не просто общаетесь с человеком, а идеализируете его, изучаете – подстраиваетесь под его потребности, приспосабливая к ним свои собственные. О, как обидно, когда человек, которого вы любите, разрывает с вами отношения! В этом случае появляется один из сильнейших психологических вампиров, каких синтезирует психика человека.Подчеркну – сильные психологические образы появляются только в случае близкого и постоянного общения. Мимолетные связи не оставляют в психике сильных образов, разве что заранее запланирована встреча с человеком, которого считаешь авторитетом в какой-либо области знаний. Но такие образы нельзя даже рассматривать как вампирические – нервное напряжение снимается при встрече.Случай из моей практики: наблюдение за молодым человеком – поклонником поп-звезды. Таких людей принято называть фанатами; мне кажется, это не совсем правильно. Молодой человек в течение года бывал на всех концертах попдивы, собирал записи – музыкальные и видео. Разговаривать о чем-либо, кроме как о ней, отказывался. В общем, налицо фанатизм. И вот ему удалось встретиться с объектом своего обожания. Провел встречу, задал интересующие его вопросы – полное разочарование. В результате охладел к поп-звезде и буквально через день после встречи перестал ею интересоваться.Разумеется, бывают запущенные случаи фанатизма – люди годами мечтают о своих кумирах. По статистике 0,2 процента людей в обществе – фанатики; психика их так устроена – самостоятельно синтезирует образ кумира, и они ему поклоняются.А вот если речь идет о политическом или религиозном фанатизме, люди готовы уничтожать других во имя своей идеи фикс. Подобные «идеи» заразительны. В этом случае происходит замена личности человека на личность его психологического вампира. Лица «благородных» фанатиков – это, как правило, выпученные в истерике глаза, нервные движения рук, отрывистая речь. Точно так же ведут себя и религиозные фанатики. Их кругозор сжимается в одну узкую полоску – преклонения перед идеей. Подобные индивиды не поддаются психотерапии, их необходимо изолировать от общества.

**13. Опять о начальстве**

Вообще-то, начальник редко бывает психологическим вампиром. Пожалуй, он даже донор для подчиненных, так как вынужден думать, какую работу им поручать. Постоянно в напряжении – на нем ответственность перед делом и людьми.Не случайно только пять процентов из всех нас способны руководить другими: это значит выносить куда большие психологические нагрузки, чем нам представляется. Психологический потенциал их пребывает всегда в состоянии истощения. Именно поэтому среди людей, занимающих начальственные должности, самое высокое число самоубийств – ведь их все винят в случае неудач и провалов.Быть топ-менеджером нелегко, это требует от человека мобилизации всех внутренних ресурсов. Не многие обучены искусству быстрой мобилизации психологических ресурсов, и это накладывает отпечаток на всю их деятельность. Пусть один менеджер решит в течение дня больше организационных вопросов, чем другой. Это говорит не о том, что кто-то лучше или хуже, а как быстро он способен перестроить психику с одной проблемы на другую.Вам это понятно– так ищите возможные «дыры» свободного времени у начальника и только тогда подходите к нему со своей проблемой. Застали его удачно – ждите положительного решения. Отрицательное часто определяется именно несвоевременностью.И все же, слишком часто, на мой взгляд, обвиняют начальство в ограниченности, некомпетентности, просто в несоответствии занимаемой должности. Иногда это так, но в большинстве случаев люди занимают положение строго соответствующее их интеллектуальным и психологическим возможностям. Не забудем, что и у наших руководителей есть багаж прошлого, в нем, как и у нас, сотни интроэктов, ведущих свою жизнь. Старайтесь не попасть в разряд отрицательных персонажей, чьи образы ваш начальник носит в своей психике, иначе ваш персональный образ смешивается с ними.Как известно, именно первая встреча определяет дальнейшие взаимоотношения. Постарайтесь выглядеть нестандартно – не так, как все остальные. Это касается не только одежды, но и манеры поведения, разговора. Приведу опять пример из своей практики.Молодой человек (после консультации со мной) отправился на собеседование в солидную фирму в свитере и джинсах. Безусловно, подобный стиль одежды там считался неприемлемым. Однако именно благодаря этому он успешно прошел собеседование.Все кандидаты смотрелись стандартно: серый или другой подходящий костюм, белая или светлая рубашка, соответствующий галстук. Специалист, занимавшийся отбором персонала, просто не запоминал претендентов. А это внешне неординарен, что в конечном результате тоже повлияло на выбор.Кроме того, впоследствии выяснилось, что в той же манере одевался сын менеджера, ведущего прием на работу. (Мы знаем: образы близких людей легко накладываются на лики незнакомых.)Намерены получить работу, и располагаете для этого некоторым временем – так побудьте немного разведчиком. Подсмотрите, как выглядят родственники тех, кто принимает вас для беседы. Как правило, схожесть с близким в одежде, манере поведения действует на девяносто процентов. Потом сами убедитесь: начальство уделяет вам чуть больше внимания, чем всем остальным сотрудникам.Конечно, подобные способы воздействия на психику могут осуждаться, но в конечном итоге конкуренция определяет лучших. Считаете, что соответствуете должности, на которую претендуете – смело копируйте поведение близких начальства.Ну а нет у вас возможности узнать, как себя ведут родственники менеджера, не пытайтесь копировать поведение его и начальника – вот это ни к чему не приведет. Даже если между ними хорошие отношения, здоровая конкуренция все равно сказывается.

**II 1. Защищайтесь!**

В художественных фильмах и книгах с вампирами сражаются с помощью осиновых колов, вбиваемых вампирам в сердце; а еще – святой воды, креста, серебряных пуль и чеснока. Каждый плод фантазии авторов символичен. Святая вода обеззараживает воду, уничтожая бактерии; таково же, по-видимому, действие серебряных пуль – как серебряной воды. Осиновые колы символизируют смерть (на осине повесился Иуда, предавший Христа), а в чесноке содержатся фитонциды, обладающие лечебным воздействием, о чем было известно еще Гиппократу.Возможно, не только борьба между добром и злом определяет художественное восприятие такого феномена, как вампиризм, но и еще что-то. Нам важнее понять, как самим обезопасить себя от собственных психологических вампиров, высасывающих из нас жизненную энергию.Разумеется, лучше профессионального психолога никто не поможет, (если позволяют средства), но кое-что самостоятельно сделать можно.Начнем с того, что представим себе далекую звезду, которая своим светом создает над нами непробиваемую для вампиров пелену. Это упражнение доступно, несложно и позволяет на время снять психологическое напряжение. Итак, это ваша собственная звезда, она светит только для вас. Ее свет окутывает вас плотным щитом, защищающим от воздействия психологического вампира. Попробуйте держать в сознании видение световой пелены как можно дольше. Практикуйте этот щит везде где можно: в метро, на работе в перерывы, на кухне, в спальне… Очень действенная методика, позволяющая на время подпитать себя психической энергией.Получается хотя бы в течение пяти секунд – приступайте к упражнениям дыхательной системы. Попробуйте представить: вы в пелене света своей звезды, вдыхаете ее свет… Начните считать свои вдохи и выдохи. Дышите неглубоко – так, чтобы дыхание не задерживалось и не сбивалось, в обычном вашем темпе. Просто попытайтесь в это время следить за количеством вдохов и выдохов. Кажется, так просто, легко… но у многих уходят на это годы.С самого момента рождения наш мозг в постоянной работе. Почки, печень, желудок могут позволить себе отдохнуть, а мозг – такая структура, которая работает постоянно, беспрерывно, кропотливо исследуя окружающую реальность. Даже во время сна мозг непрерывно трудится, обрабатывая информацию, поступившую за день. Через сон сознание получает информацию от бессознательного о том, чтО в нем происходит.В ситуациях сильного стресса наш мозг не всегда справляется, задействуя только бессознательное; иногда «консультируется» с сознанием, и тогда мы видим сны. Именно сны – зеркало, позволяющее нам увидеть действия в бессознательном.Мы анализируем здесь лишь сны, связанные с психологическими вампирами, – те, в которых появляются образы умерших близких родственников.Подобно вампирам в художественных произведениях, психологические вампиры тоже спят; но иногда развивают такую бурную деятельность, что мы их замечаем во сне, они даже становятся активными главными героями сновидений. Часто после таких снов мы в ужасе просыпаемся, вспоминая действия во сне. Именно сны, когда мы видим умерших близких, запоминаются лучше всего. Так что же делать с этими снами, чтобы защитить себя от психологических вампиров?Прежде всего, когда встали, попытайтесь не вспомнить детально действия во сне, а, наоборот, забыть то, что там происходило. Второе – воспользуйтесь своей звездной пеленой. Следующее – снова лягте и восстановите ритм дыхания. Вслед за тем сделайте над собой усилие, чтобы ни о чем не думать. Как только преодолели все четыре ступени, встаньте и выпейте воды. После этого постарайтесь вспомнить свой сон – то основное, что вам хотел сообщить вампир, не забудете, он не позволит.Разберемся, что же происходит с нами в стресоовой ситуации. Мы забираем свою психическую энергию у вампира – на наши нужду, на обдумывание реальных ситуации – не оставляя ему «дозы». Лишившись привычного питания, он начинает заявлять свои права на нашу энергию.Более того, если, как проснулись, принимаетесь вспоминать действия сна, – тем самым выдадите вампиру огромное количество энергии, так как вы напуганы. Насосавшийся вампир не успокоится: вместо привычной дозы, к которой привык, получил «сверхдозу», ее необходимо применить. Он станет изматывать вас своими частыми появлениями во сне.В такой ситуации необходимо сравнить действия во сне с реальностью, и уяснить: все это сон и с реальностью никак не связано. Важно отделить обстоятельства сна от происходящего в реальной жизни – только так вы отнимите у вампира психологическую подпитку.

**2. Снова о Суперэго**

Не случайно мы подробно рассматривали, что такое Суперэго и как вырастить его здоровым. Именно Взрослое Суперэго становится эффективным помощником в борьбе за психическое здоровье, не дает психологическому вампиру безнаказанно выкачивать нашу энергию. Чаще всего оно-то и ведет с ним борьбу в нашем бессознательном, то есть мы даже не знаем о тех боевых действиях, что происходят в вашей психике. Лишь изредка мы получаем сообщения об успешных действиях Суперэго.Детское, слабое Суперэго мучает нас, а взрослое, сильное ведет борьбу на нашей стороне, прикрывает тылы, накапливает энергию для полноценной жизни. Оно – наш сторонник, а не враг, корректирует наше поведение, а не наказывает нас за него.Суперэго формируется в возрасте от трех до семи лет, то есть как раз перед нашим первым воспоминанием, когда начинает расти и взрослеть Эго. Следовательно, оно не вправе вас наказывать, оно всего лишь несет воспоминания о наказаниях и запретах родителей. Можно вырастить свое Суперэго, перетянув его на сторону Эго. Чем раньше мы этим займемся, тем больше у нас шансов успешно справиться с психологическими вампирами, живущими в психике.Как растить Суперэго, мы уже знаем – проделать все, что так и не удалось в детстве. Один мой клиент купил рогатку и целую неделю стрелял из нее по баночкам – пока не надоело. Когда был мальчишкой, мать боялась, что попадет из рогатки в стекло или, не дай бог, в человека. Он-то точно помнит, что так не целился. Этот довольно безобидный запрет во многом сковывал его развитие. Теперь во держит рогатку, а руки трясутся – не может себя преодолеть. Долго обсуждали мы с ним его действия, пока ему наконец не удалось. Впоследствии смеялся над собой, но тогда было не до смеха. Запреты матери – вот его психологические вампиры.То, что живет в нашей памяти, не есть люди, когда-то жившие. Да, они были самыми лучшими, прекрасными, Бог воздаст им за то. А вот существа, что живут в психике – это и есть вампиры.Даже в «ужастиках» злобными вампирами иной раз становятся священники. От прежней сущности человека не остается и следа – монстр свирепствует в психике. Так происходит потому, что существует очень мощный социальный запрет – вспоминать усопшего только с лучшей стороны, игнорируя негативную, ту, что лишает его «идеальности».Во многом этот запрет справедлив, но только не когда речь идет об интроэкте, превратившемся в вампира. Теперь он совершенно другое существо –- живой мертвец, высасывающий нашу энергию, чтобы поддержать собственные силы, жизнь. Он не остановится даже перед тем, чтобы уничтожить нас – нашу психику, обвиняя в своей смерти.Самое неприятное для психолога – столкнуться со случаем, когда психологический вампир властвует в личности человека. Поверьте, так бывает, и бороться с этим очень непросто. Приходится придумывать целые комбинации, чтобы усыпить бдительность вампира, заставить его хоть на время заснуть.Часто психологический вампир заставляет человека испытывать сильное чувство вины: ведь для него ваши негативные чувства – это источник питания. Пусть пугает, заставляет чувствовать вину, – все это ложь, фикция, придумки вампира. Каждый живой человек ответствен за себя, пока живет, даже Бог не вмешивается в наши дела при жизни. Тем более мы сами не должны брать на себя ответственность за смерть близкого. Нечего нам исправлять прошлое – это бессмысленно, потому что невозможно.Но вот испортить свою жизнь человек может, как и отдать всю свою психическую энергию психологической нечисти. Вы ведь не согласны отдавать свою жизнь на растерзание мертвецам. И все вокруг будут помогать вам справиться с живым мертвецом в психике, только не мешайте им это делать. А себе – понять, что психологический вампир смертен, он умрет раньше, чем успеет вас доконать.

**3. Опасный выбор**

Из способов своего оживления психологические вампиры часто выбирают один – чувство ревности. В классическом психоанализе ревность рассматривается как сложное чувство, рожденное от смешения двух других – жадности и зависти. Действительно, если его проанализировать, в результате так и получится. Но нам важнее понять, откуда вообще оно берется.По моим наблюдениям, ревностью страдают только люди, в чьей психике живет психологический вампир. Именно у тех, кто пережил в детстве или юности смерть близких или длительное расставание с ними, утрировано чувство ревности, притом параноидального характера. Ведь ревность и есть та самая паранойя, что нас мучает.Представьте: идете по улице, а вам навстречу – человек, внешне очень похожий на того, кто был вам близок. Вы моментально накладываете на него образ близкого, вздрагиваете и начинаете вспоминать того, кто умер, кого больше нет. Испытываете чувства горести, вины и много друг остальных, не столь ярко выраженных. Вы даже не осознаете всех своих эмоций, но все в вас переворачивается. Возникает желание броситься вдогонку, но вы останавливаетесь – срабатывает ваше Суперэго: объясняет вам, что ничего общего между этим прохожим и умершим нет. Вы соглашаетесь и постепенно успокаиваетесь.Еще одна ситуация: знакомитесь с человеком противоположного пола, и он начинает вам нравится. Нет, не похож в деталях на вашего умершего близкого, напротив, внешне с ним не схож, но все-таки…Вот здесь и кроется загадка выбора. Часто те, кто утратили дорогого человека, видят в других его черты и черточки, только не осознают этого.Всё складывается прекрасно, образуется семья, и вроде бы все идет своим чередом. И вот в какой-то момент вы чувствуете: вас обманывают, изменяют, или еще что-то скверное происходит… А любимый человек и в мыслях не держит ничего подобного. Но чувство нерационально, оно черпается не из рассудка, а из эмоциональной сферы. Мы-то лишь осознаем свои эмоции, превратив их в чувства, – осознанные эмоции и есть чувства. Рождается чувство ревность – мы всего-навсего осознаём эмоцию и связываем ее с близким.При каких условиях возникает ревность? В момент, когда объект ее каким-нибудь движением, поступком напомнит вам умершего близкого. С этого момента, психологический вампир оживает и начинает усиленно питаться вашей энергией, сводя на нет любые доводы рассудка. На сознательном уровне вы понимаете – измены нет, но чувства говорят обратное. Ревность усиливается; скандалы, выяснения (где и с кем был, что делал) бесполезны – подозреваемый ни при чем. Он только стартер, заводящий механизм ревности, ключ, который открывает усыпальницу психологического вампира. Естественно, вы на него за это злитесь.Необоснованно ревнуете, подозревая другого в том, чего он не совершал, – виноват не он, даже не вы. Это особенности нашей культуры заставляют людей идеализировать умершего: он идеальный, сильный, добрый, хороший… Но ведь он умер, оставил после себя вас – жить и радоваться жизни. А вместо этого вы наказываете себя и изводите близких. Продолжаете мучить и его, удерживая в себе часть его души. Естественно, вы не подозреваете об этом. Более того, прочитав эти строки, будете негодовать, возможно, топать ногами…Но ваше Суперэго – то разумное, что в вас заложили родители, – само во всем разберется, когда вы наконец его вырастите. Чем раньше вы это сделаете, тем меньше будете походить на ходячий склеп, с согнутой спиной и опущенными руками. Перестанете быть живой могилой усопшим, вновь ощутите прелесть жизни и ее скоротечность.

**4. Еще об учителях**

Мне, профессиональному психологу, не верится, что человек силой мысли способен забирать у своего собрата психическую энергию. Мы созданы автономными существами, у нас есть сотни способов передать энергию другому. Люди, которым верится, заблуждаются. Скорее всего, причина здесь одна – неразвитое Суперэго, которое оперирует мифами. А вот интроэкты выкачивать психическую энергию способны.Вспомните, сколько конфликтов вы пережили из-за того, что в школе учитель поставил вам плохую оценку, хотя вы ответили правильно. То же относится и к вашим родителям.Образ учителя, обладающего непререкаемым авторитетом, и выступает вашим психологическим вампиром, а не сам учитель. Он –то ни при чем, он понятия не имеет, чего вы от него хотите. А незнание ему противопоказано – он «авторитет знания».Стало быть, сами учителя выносят колоссальные психологические нагрузки, да еще и виноваты в этом? Получается, их доброе дело для вас оказывается не таким уж добрым.Что делать, как поступать в ситуации, когда отводите ребенка в школу?Во-первых, объяснить ему, что школа – это место, которое имеет только одну задачу – обучить, дать знания. Все, что там происходит, и есть учебный процесс, все ему подчиняется.Во-вторых, запретите ученику вступать в конфликт с учителем – это неправильно, все можно решить мирным путем.Затем, никогда не выступайте третейским судьей между собой и учителем. Ребенок все равно займет вашу позицию, а вы – его, а если наоборот – вы окажетесь не правы.Еще – будьте всегда на стороне своего чада. Напроказничал – так ему скучно, учитель не сумел задействовать его умственные способности. Имеете возможность – пусть занимается с репетитором по предмету, по которому не успевает.Наконец, он должен знать, что учитель не тот человек, кто имеет право его наказывать. Это только ваше право, больше ничье. Разумеется, наказывать ни в коем случае не физически. Если вам стал известен случай применения физических наказаний по отношению к ребенку – тут уместно вмешательство суда: этому «учителю» не место в школе. Любая агрессия, направленная на детей, – признак психического расстройства.К сожаления, в школе подчас закрепощаются творческие способности учеников. Учителя, не способные понять творчество маленького человека, по привычке негативно оценивают все, что он делает. Часто эта оценка крайне занижена – причина мощнейшей блокировки: вместо того чтобы развиваться, начинает уничтожать свои возможности, стесняться всего, что делает. А это первый шаг к тому, чтобы он рос посредственностью.

**5. Дракула Брема Стокера**

Обратимся к нашему психологическому вампиру вот с какой стороны: вспомним мифологического вампира графа Дракулу, созданного Бремом Стокером. Пожалуй, у него наиболее четко вырисовывается образ вампира и откуда он появляется. В начале граф Дракула – рыцарь, наделенный всеми достоинствами благородного человека. Он любит и любим, способен ради своей возлюбленной совершить героический подвиг. Что сталось с ним, когда он узнал, что его возлюбленная покончила жизнь самоубийством, ввергнув свою душу в пламя адово?Граф отдает собственную душу Сатане, обрекая себя на жизнь после смерти. Становится живым мертвецом, питающимся кровью людей. Теряет все свои рыцарские свойства человека – превращается в антирыцаря. Для него нет ничего святого, есть одна-единственная страсть – страсть крови.Реален ли Дракула? Почему, когда читаешь книгу Брема Стокера «Вампир», поневоле чувствуешь, что в этом образе есть… некая симпатия. Ведь он, что ни говори, пожертвовал собой, своей душой – совершил акт самопожертвования… В какой-то момент понимаешь: вот великий романтик – способен преодолеть все препятствия во имя любви. И тут ,конечно, задумываешься о средствах и путях этого персонажа. А ведь еще есть устойчивый образ киновампир… Вернемся, однако, к своим собственным – вампирам психологическим. Существа эти живут в психике человека и питаются его психической энергией. Брем Стокер гениально описал все те причины, что заставляют человека носить в себе психологического вампира. Конечно, основная из них – любовь: именно это чувство не позволяет Дракуле отказаться от жизни и покончить самоубийством.Вот неожиданная мысль: ваша любовь повинна в том, что вы оставляете своего психологического вампира жить. Но подумайте – ведь и он начинает искать свою любовь…Это ключевая мысль книги: чувство ревности проистекает не из вас, а из вашего психологического вампира. Не получая возможности вновь обладать возлюбленной, он изматывает вас, заставляет испытывать колоссальные психологические перегрузки. Именно он не может получить то, чего больше всего желает, – ревнует вас к вашей возлюбленной или возлюбленному. То есть то, что вы в себе носите, претендует на реальную жизнь, стараясь заменить собой вашу личность.Заметим: так происходит в некоторых случаях параноидальной шизофрении: психологический вампир – интроэкт, замещает собой личность человека и, естественно, заставляет тело вести тот образ жизни, который ему выгоден.Вы же не согласны на это – так распрощайтесь со своим психологическим вампиром. Это возможно – поверьте!И к книге Брема Стокера, и в реальной жизни вампиры не вечны – они тоже смертны. Вампир кровососущий умирает от осинового кола, серебра и рябины. Психологический вампир умирает, когда вы понимаете, что способны победить его своим сознанием и любовью к жизни. Не позволяйте ему полюбить то, что любите вы, и тогда он не сможет изматывать вас своей ненавистью и ревностью. Не давайте ему пищи – своей психической энергии. Вспомним великого и мудрого Омара Хайяма: «Ад и рай - в небесах, утверждают ханжи.Я, в себя заглянув, убедился во лжи:Ад и рай - не круги во дворце мирозданья,Ад и рай - это две половины души».Рай в самом человеке, но и ад тоже. Так не тащите в реальную жизнь умерших близких, дайте им умереть! Англичане говорят: «Пусть мертвое прошлое хоронит своих мертвецов».

**6. Карта рая и ада**

Во многих случаях обнаружение психологической проблемы связано с тем, что мы сами не осознаем, что именно заставляет нас страдать. Если у нас одинаковые невзгоды, мы довольно легко считываем психологические особенности друг друга, проявляем чуткость и внимание к боли другого – пытаемся на него спроецировать свою боль. Мы видим, что другой страдает, а вот своих мучений не замечаем.Это особенно относится к тем, кому в детстве недоставало любви и ласки родителей. Дети заменяли любящих родителей игрушками, имитируя в игре поведение, которого сами ждали от них. Чем больше дистанция между ребенком и родителями, тем активнее он подменяет их игрушками. Самое важное в этой ситуации – что он гладит игрушку, играет с ней так, как хотел бы, чтобы с ним играли родители. Это описано в клиническом психоанализе на ряде примеров.Нам интересно посмотреть на это с той точки зрения, как образуются образования между людьми, лишенными привязанности и ласк: как они объединяются, как вместе живут. При этом часто выступают компенсаторами чужих страданий или игрушками в руках других.Взрослая жизнь этих людей насыщена огромным количеством вещей, к которым они относятся как к игрушкам. Это не просто отношение к вещи, а с обязательным прикреплением к ней дополнительной психологической нагрузки. Автомобиль для них – это не просто средство передвижения: ему дается имя, проявляются чувства, как к живому существу, при этом присутствуют рассуждения – мол, машина что-то чувствует, понимает.Психиатру со стажем работы в психиатрической клинике такие заявления покажутся, наверно, несколько странными, не более. Это не клинические проявления болезней психики, а случаи, когда собственные чувства распространяются (продолжаются) на объекты.В большинстве люди не придают этому серьезного значения, быть может, не сознавая, что это компенсация психологических проблем, возникших в детстве. Ближе к клиническим случаи, когда заменой сексуального объекта становятся вещи: стулья, одежда, ковер и т. д. Эту замену можно приравнять к фетишизму – когда дикарь воплощает своего бога. С другой стороны, маниакальное стремление приобретать вещи стимулируется обществом, так как позволяет структурировать людей по вещевому признаку, игнорируя духовные ценности. Как правило, человек, не имеющий какой-нибудь «престижной» вещи, сильно по этому поводу переживает, часто испытывает стыд перед другими из-за ее отсутствия. В результате тратит огромное количество психической энергии, чтобы справиться со своим мучением.В такой ситуации мы вправе говорить о вещи как о психологическом вампире. Следствие – человек теряет ориентацию в собственной карте времени. События как бы слипаются, превращаясь в единый ком, из которого крайне сложно вычленить хронологическую последовательность. Мышление смешивается, превращается в смешанные понятия, теряется способность мыслить отдельными категориями: событие, время его, удовольствие от него получаемое, объединены.В результате этого процесса происходит разрушение психологической карты времени-событий, а это приводит к тому, что начинает разрушаться психический аппарат человека. Он не то чтобы не может восстановить карту времени – он боится это сделать: страх перед осознанием слипшихся событий-эмоций слишком велик. Он не является сознательным и существует в бессознательном, представляясь как тревога. Психоаналитическая психотерапия проясняет сами причины страха, восстанавливает карту времени-событий, тем самым восстанавливая целостность личности человека, его гармоничность с окружающим миром. Формирование карты времени-событий начинается еще до рождения. В нее включаются взаимоотношения родителей, их детство, личные психологические травмы, их успехи и неудачи. Таким образом, карта времени-событий ребенка начинает формироваться как бы заранее, предыдущими поколениями, которые передают ему личные паттерны поведения, специфические защитные формы реагирования на реальность, личный жизненный опыт, тем самым программируя его на определенные условия жизни в социуме. Психологии давно известен подобный механизм копирования жизненных родительских паттернов детьми. Существует ряд методик, позволяющих определить эти копии, расшифровать их и тем самым дать человеку возможность самостоятельно строить свой личный паттерн (рисунок) поведения. Это методика составления социограммы, в которой рассматривается жизнь человека в динамике развития событий всей семейной системы в течение длительного периода.Человек строит свое поведение, исходя из соизмерения трех динамических представлений времени: «там и тогда в прошлом»; «здесь и теперь» и «тогда потом». Каждое из понятий может определять структуру поведения человека и его настроение. Как правило, события, которые повторяются, так же как и раньше, заставляют человека переживать ранее приобретенные эмоции.Например, если повторяется событие неприятное, с негативной эмоциональной окраской, психически здоровый человек испытывает те же чувства, что и в первый раз. Часто, именно из-за этого мы избегаем точного повторения негативной ситуации, стремясь изменить ее или избежать повторения. Если повторение ожидается, в психике отражена эта вероятность и выстроена схема, как избежать нежелательного события.В принципе даже намек на повторение негативной ситуации способен изменить настроение, побудить к депрессивному состоянию. И наоборот, в ситуации праздника мы стремимся поднять свое настроение за счет совершения определенных действий – ритуалов.На основании событийного ряда жизни человека формируется его личная карта времени-событий: в нее заносятся данные о людях, вещах, событиях и т.д. – все, что имеет значимость в его жизни. Психологическая карта времени-событий имеет массу событийных «неровностей», которые приобретаются человеком в жизни. Подобно горам и холмам, рекам и морям, лужайкам и лесам, события заполняют карту времени-событий человеческой психики. И только сам человек наносит эмоциональные краски на эту карту.Понимать карту времени-событий как памяти не совсем правильно, так как существует она в памяти наряду с такими понятиями как информация, знания, приобретенный опыт. Карта времени-событий – это не понятие представлений человека о самом себе и о других. Скорее, понятие, которое детерминирует представление человека о собственной жизни и социально обусловлено. Надо отметить, что введенное понятие карты времени-событий особенно важно тем, что позволяет понять, как воздействует эмоциональное состояние в момент приобретения вещи на все последующее пребывание ее в доме. При плохом настроении, если покупка состоялась именно в эти моменты, вещь в последующем окружена его ореолом; пользуясь ею, мы бессознательно восстанавливаем этот же эмоциональный фон.Вспомните и восстановите все события, связанные с умершим близким. Таким образом вы избавитесь от мифа вампиризма, приобретете трезвую жизненную позицию.

**7. Психологический вампир в интерьере**

Не часто в зеркале психики увидишь отражение своего психологического вампира. Очень осмотрительный, он никогда не показывается на свет – свет для него смертелен. Разумеется, вы понимаете, что имеется в виду – свет сознания, способного его уничтожить.Все же он совершает оплошности, по которым мы все-таки узнаем – он присутствует в нашей жизни, в психике.Вот на столе сухоцвет – искусственный букет цветов: это свидетельствует – кто-то из членов семьи так и не справился со смертью близкого и, как говорят психологи, застрял на какой-либо стадии поминовения об усопшем. (Психологи упоминают о незаконченности переживаний об умершем человеке или травме утраты, с последующей фиксацией на какой-нибудь стадии.) Сухоцвет, искусственные растения – признак, что один из супругов пребывает в не пережитой стадии утраты близкого. А стоит сухоцвет на шкафу – оба бессознательно переживают эту стадию. Длящаяся у кого-то из них травма утраты выражается в ом что на его половине есть сухоцвет.В моей практике был случай, когда женщина переживала смерть отца. Ничего не сообщая ей об этой символике, направил ее к психотерапевту. Прошла она курс лечения и сама убрала сухоцвет из спальни. С ней ни разу не беседовали о растениях.Смерть близких всегда сильнейшая травма, подчас кардинально меняющая устройство жизни. К сожалению, в России не принято в таких случаях обращаться за помощью к специалистам, и это приводит к серьезным психосоматическим заболеваниям. Очень часто психологам приходится иметь дело с чувством вины за смерть близкого. Работать над этой проблемой трудно. Лучше всего найти психотерапевта, специализирующегося на ней, и ни в коем случае не оставлять ее без внимания.Карл Густав Юнг писал: «Человеку обязательно требуются идеи и убеждения, придающие смысл его жизни и позволяющие найти свое место во вселенной. Он преодолеет самые невероятные испытания, будучи убежденным в том, ради чего он это делает». По моему мнению, каждый вправе искать и находить свои идеи, а не винить себя за смерть близкого.В этом аспекте важно заметить: в большинстве случаев при отсутствии сексуального объекта происходит бессознательная переоценка сексуальной потребности. В результате вещь, которая принадлежит отсутствующему сексуальному объекту, приобретает характеристики самого объекта желания.Еще стоит обратить внимание на детские вещи в спальне супругов. Даже если у них нет своих детей, все равно детские игрушки там есть. Конечно же, они обозначают… родителей.В детстве ребенок берет в свою постель куклу или мягкую игрушку – заместитель матери и отца. Он засыпает, обнимая свою игрушку. Возможно, перед тем как уснуть, разговаривает с ней, гладит, играет – все эти ласки направлены на родителей.Любовь ребенка к родителям безгранична, – плох или хорош, он любит их всем сердцем, искренне. Такова природа человека. И вот, взрослые люди, замужние, женатые, нередко привносят в интерьер спален игрушки, бессознательно воспринимая их как родительское присутствие.Расположение цветов на шкафах, особенно в спальне, символизирует количество людей, имеющих право на нахождение друг с другом в интимной связи. Парадоксальные ситуации, когда в спальне одновременно цветы и сухоцветы, говорят о не до конца пройденной эдипальной стадии развития члена семьи, то есть зависимости взрослого человека от родителей.Сухоцвет в детской комнате символизирует наличие бабушки или дедушки в семейной системе как воспитателей ребенка. Этот символ указывает на распределение ролей в семействе. Авторитетный предок (сухоцвет) как бы разделяет единство живых цветов. Мне до конца непонятно, каким образом происходит такое пространственное расположение, но имеющийся у меня материал представляет информацию именно для такого объяснения. Если один член семейства, особенно ребенок, взял на себя ролевое распределение старшего или умершего члена семьи, это обозначается в пространстве нелепыми, громко тикающими часами: они на видном месте и как бы напоминают о бренности текущего. В доме, где произошло ролевое смещение и дети взяли на себя родительские функции, цветы гибнут.То же происходит, если женщина перестает любить мужа: она не ухаживает именно за теми растениями, которые его символизируют. Им уделяется меньше внимания, их реже поливают, не вносят минеральных удобрений. Вот так хиреющий цветок сообщает мужу, что их взаимоотношения с женой начинают медленно разваливаться. Либо ему придется что-то предпринять, либо его действия, направленные на удовлетворение потребностей жены, не соответствуют ее ожиданиям.Отдельно рассмотрим, как утрата одного из членов семьи отражается на предметах интерьера. В русской традиции вещи умершего выкидываются или раздаются. Но ведь память о человеке, чувства к нему остаются.Вот опять-таки эпизод из моей практики. На кухонном столе в квартире моей пациентки декоративная стеклянная бутылка, заполненная наполовину морскими камешками, а во второй половине – засушенные красные цветы. Сверху бутылка закрывалась стеклянной крышкой – подсвечником.В процессе анализа выяснилось, что муж ее попал в автокатастрофу, когда она была в отпуске на Черноморском побережье. Трагедия произошла пятнадцать лет назад, ноона продолжала переживать его гибель.В этой бутылке сосредоточены практически все ее переживания по этому поводу за годы после его смерти. Это не забытые чувства любви, желание быть рядом с этим человеком, тоска и вместе тем чувство вины перед ним за свое отсутствие и невозможность помочь ему избежать беды. Крышка-подсвечник символизирует желание преодолеть трагедию и продолжить нормальную, полноценную жизнь. Мой совет ей: взять фотографии, где она запечатлена с погибшим мужем, и разложить на каждую камешки и цветы из бутылки. Это поможет восстановить ее карту времени-событий и позволит ей пережить события, связанные с гибелью мужа. В этой символизации визуальные образы с фотографий как бы сольются с теми чувствами (камешками и цветами), которые женщина несет в себе. Через переосмысление этих соединений она обретет душевный покой и равновесие. Кстати, эта женщина не бездействовала – в течение последних шести лет находилась в интенсивной психотерапии. Кроме того, окончила институт психоанализа. И все-таки это травма не прорабатывалась – уж очень сильна, интенсивна. Это е позволяло ей быть вынесенной на поверхность сознания, чтобы с ней справиться. Она находилась на глубоком бессознательном уровне и периодически проявлялась на уровне отыгрывания вовне.О чем это свидетельствует? Что психоаналитический подход несовершенен, а ресурсы для преодоления пациентом конфликта не всегда есть у самого психотерапевта; что человек осознает – конфликт есть, – но всеми силами сопротивляется его решению. А может быть, эффективная психотерапия призвана работать на всем пространстве – психики человека, территории, семьи. Только когда все эти объекты задействованы, возможно преодоление психологической травмы, а иначе это просто выброшенные на ветер усилия, время и деньги. Может быть, и так…Вот еще пример не пережитых чувств. У одной моей клиентки, женщины пятидесяти лет, в детстве воспитывавшейся бабушкой и дедушкой, я обнаружил в спальне, под пуфиком, неубранную цементную пыль – образовалась вследствие строительных работ, И это при чистоте в квартире: хозяйка регулярно, три раза в неделю делала уборку, вычищая все места, где накапливалась пыль и грязь, но сюда никогда не подходила – забывала.Обнаружил я неубранное место – и у нее даже поднялось давление, она покраснела. Отношения наши накалились, все выглядело так, будто я прикоснулся к воспаленному нерву. Не понимал, чем именно вызвана такая реакция: или просто неудобно за неубранное место, или за этим актом соматического возбуждения стоит что-то другое.Между прочим, в квартире еще жила такса… Почувствовав обострение наших отношений, она облаяла меня – встала на защиту хозяйки. Обстановка в квартире наполнилась некой мистикой, плотной пеленой непонимания – что произошло?.. Так я и ушел, не приблизившись к истине – что значит для моей пациентки это злосчастное место: в нем спроецированы ее не пережитые чувства.Только через две недели мы приблизились к пониманию – вовсе это не нечистоплотность! Эта женщина с огромным трудом восприняла смерть близких, испытывала чувство вины за их смерть. Вот оно и сместилось в ощущение стыда за неубранный кусок пола. Как я выяснил, всегда знала о нем, стеснялась, но постоянно забывала, что там надо убрать, в момент уборки. И так продолжалось пять лет, пока жила в этой квартире.К тому же убрала строительную грязь не сразу, как она обнаружилась, а только спустя два дня. Но и это еще не все: на этот пуфик поставила две куклы, одетые по-разному – одна в женскую одежду, вторая – в мужскую.Все эти действия натолкнули меня на мысль о не пережитых чувствах вины перед умершими близкими. Направил мою пациентку в группу, где прорабатывались такие травмы, и там ей оказали необходимую поддержку.Встречал в своей практике еще несколько подобных случаев. Человек выносит в таких формах наружу проблемы, с которыми сам не может справиться. Выставляя, например, вещи на всеобщее обозрение, пытается сообщить окружающим о своей проблеме, – высказать не в силах: трудно преодолеть психологические барьеры, либо нет желания обременять кого-то своей проблемой.

**8. А вот еще один…**

Научились мы с вами распознавать влияние психологического вампира на психику в связи с предметами интерьера. Теперь мы вправе вновь взглянуть на ситуацию с начальством. Уже знаем: не всегда оно не право и нас не понимает. Отчасти наша вина, что нас не замечают, не выдвигают на более высокооплачиваемую работу. Попробуем еще раз – как выбирать время, чтобы подойти к начальнику.Итак, вы приблизились к нему в тот момент, когда у него нет времени. Не случайно выбрали именно это время, а не другое, более подходящее. В вас живет коварное существо, и оно не позволит вам забирать у него психическую энергию. Принудит вас потратить свою – на него, да и подведет к разочарованию, требуя подчинения. Именно оно вселит в вас уверенность – все вы решили правильно, самое время воспользоваться выгодой своего решения! Но… только выдержанное вино ценится. Подождать бы, выдержать определенный промежуток времени, учесть психологию начальства… Нет, не можете: психологический вампир заставит вас нервничать, обвинит вас в нерешительности – вы упускаете свои возможности! И впрямь упускаете, повинуясь ему – психологическому вампиру! Впоследствии он переложит всю ответственность с себя на вас.О, психологические вампиры – очень умные существа! Пользуются превосходной защитой: «Обо мне или хорошо, или никак!» – вот их лозунг, он висит в вашей памяти. Он-то и заставляет вас мучиться и страдать, чувствовать свою неполноценность – как же: социальная нереализованность, творческие неудачи…Кстати, творчество при наличии психологических вампиров – занятие весьма рискованное: вампиры не прощают, когда их лишают энергии, обязательно наказывают своих носителей.Так, среди творческих людей распространена наркомания. Посмотрите, например, художественный фильм «Рей», посвященный Рею Чарлзу. Гениальный музыкант мучается чувством вины перед умершими родственниками – они становятся его психологическими вампирами. Пожалуй, лучшей иллюстрации, чем этот фильм, мне не найти. Трагедия творческого человека в том, что его психика более нежна, прозрачна и сквозь эту прозрачность он видит более отчетливо «фильмы» бессознательного. Из них он черпает свою творческую энергию, и именно борьба за нее с носимыми им образами психологических вампиров чаще всего и изматывает. Прошедший очистку от психологических вампиров, он попадает в ловушку наркомании, снимающей боль их давления. Начинает путать мир реальный и своих фантазий. Но есть реальный мир, и творит он для него.Вернемся, однако, и мы в реальный мир – к вашему начальнику. Это человек со своими проблемами и ответственностью. А его образ внутри вас совершенно некорректен и неверен. Попробуйте думать о нем как о постороннем – вы с ним связаны только работой и общими обязанностями. Быть может, такая точка зрения поможет вам лучше осознать, чего вы от него хотите, и ему в свою очередь – то же самое. Конфликт не разовьется, не будет переживаний, когда доказываете себе, что вы умнее. А вы не трудитесь, не доказывайте, примите как факт, как воздух, которым дышите. Начальнику вовсе не обязательно знать, что вы умнее, хватит с него и той ответственности, что несет.Приступая к самостоятельной работе, вы обязательно сталкнетесь с новыми для вас психологическими ситуациями. Именно первые столкновения формируют начальные образы ситуации – и начальства, и коллектива в целом. Чем меньше вы сразу дадите сознательных оценок происходящему, тем лучше. Ваше бессознательное и так перегружено незнакомыми образами. Создадите ему дополнительные трудности – совсем собьется с толку: возможно, оно относится ко всему иначе, чем вы.Не случайно мы рассматриваем взаимоотношения в школе и на работе. Многим свойственно переносить одно на другое. Ждут оценочного поощрения от начальства, как от учителя, который хвалит за выученный урок. Накладывая привычные школьные штампы на рабочую обстановку, вы неадекватно реагируете, продолжая обучаться, а от вас требуется применять свои знания.Кто работал во время обучения, тем гораздо легче вписаться в рабочую атмосферу. Остальным придется отучить себя мыслить школьными категориями. На работе совершенно иные механизмы поощрения и наказания. Отчислить из школы – целая процедура, это долго. С работы уволят мгновенно, в течение дня, и не обязательно за провинность. Пришел более опытный специалист, или вашу должность сократили.Пусть это произошло – не отчаивайтесь и не выращивайте в себе психологического вампира, пытаясь в своей фантазии переиграть ситуацию. Говорите своему внутреннему образу, что он не прав, спорите с ним, доказывая свою правоту – тем самым закрепляете его образ.Пока он маленький и слабый – присоединяется к вашему детскому Суперэго, и нашептывает ему, как себя растить. А оно – частично складывается из образа родителей –старательно это выполняет. Ведь ему все равно, кого растить, – не отделяет психологического вампира от вас, воспринимает как вас.В результате вы выращиваете психологического вампира, несущего частички образов реальных людей и страх повторения личной катастрофы. Первичная неудача потом тянется за человеком всю его рабочую карьеру и он отдает вампиру психическую энергию, заслуживающую лучшего применения.

**9. Формула противодействия**

Сложные образы психологических вампиров, которые состоят из множества негативных частичек и формируются в течение жизни, в целом слабее тех. что возникли в связи с умершими родственниками. Это, пожалуй, и не вампиры, а скорее упыри или оборотни. Менее опасные, могут все же причинить массу неприятностей, особенно в связи с карьерным ростом или продвижением по социальной лестнице.Посмотрим, в чем заключается вред, который они наносят. Во-первых, почти всегда нашептывают воспоминания неудачах. Кроме того, именно они ответственны за страх перед новыми ситуациями: напоминают о прошлых неудачах. И наконец, рождают сомнения, стоит ли что-то менять в жизни или оставить все как есть.Как мы уже отметили, психологический упыри питаются нашим страхом, неуверенностью в будущем. Вот и принуждают часто в него заглядывать, все затемняя и очерняя. Мы сами и носим в себе всю эту нечисть, старательно ее подпитывая из всех источников психической энергии. Постараемся разобраться во всем с позиции взрослого человека. Скажем себе: ничего не исправить, что сложилось. Шанс достигнуть лучшего есть, но в другой ситуации. Не боимся будущего, прольем на него только светлые мысли – без страха и сомнений. Чем раньше мы это сделаем, тем лучше.В жизни всегда происходит то, чего страшимся. Не опасаемся повторения неудачи – никогда не повторится. Переиграйте все – вы в силах это сделать. Хватит питать слабую психологическую нечисть, сама от вас отпадет, подобно клещу, который попал на чересчур толстую кожу и не может ее прокусить. А неудачи делают нас лучше, – замечали, как плотник обтачивает деревяшку, снимая зазубрины? Так и неудачи оттачивают наш опыт и знание жизни, мы становимся совершеннее и опытнее.Продумываем детально каждый реальный шаг, впустив в эту комбинацию так называемое авось. Все равно не можем учесть все переменные, влияющие на ситуацию, но попробуем и «авось» сделать рациональным. В случае промаха спишем все на него – в реальной жизни может произойти что угодно.К этим же «упырятам» можно отнести ситуации в общественных местах, например, в транспорте или в очереди. В большинстве случаев это среда, где психика возбуждается, готовясь отразить вторжение извне. Кто-то вас толкнул или пролез без очереди – переносите внутреннее возбуждение вовне, из психики в действия. Хватает «наглости» – делаете замечание и либо получаете извинения, либо вам хамят.Извинения успокаивают – на вас обратили внимание, в следующий раз будут вести себя осмотрительнее. В ситуации хамства необходимо мобилизовать рассудок, и выстроить свою поведенческую линию так, чтобы воздействовать на хама. А разговаривать с ним на его языке – он победит. Потому что присоединит свою частичку к вашему психологическому «упыренку».Хамы в основном это люди с очень низким интеллектом. Они легко программируемы – воспользуемся этим свойством.Попытаемся их запрограммировать на выгодное для нас поведение. Для этого сначала сообщим, что именно нас раздражает. Затем – что ему сделать, чтобы это прекратить. Наконец, как это сделать. Самостоятельно он до этого не додумается, на то и хам.Так мы оградим свою психику от назойливого психологического «упыренка».

**10. Это ваш друг или…**

Часто нас подводят и обманывают те, кому больше всего доверяем. Предают – считают, им так выгоднее. Трудно представить, насколько это больно – понять, что человек, которого вы любите, дружите с ним, способен к этому. Трудно – пока он этого не сделает.Мы задаем себе вопрос – как произошло, ведь делали все ради дружбы. В том-то и дело: вы, видимо, превратили другого человека в раба дружбы. Приходится рассматривать ситуацию предательства в «рабской дружбе». Расстаемся с другом – образуется психологический вампир. С ним-то и ведем борьбу, причем на сознательном уровне, выговаривая ему за предательство. Но зачем – ведь есть живой человек и мы вправе ему все высказать.Пусть ваша дружба основывалась на общих интересах, то есть представляла собой партнерские отношения. А друг-партнер что-то не отдал: не ответил на добро, помощь или не поменялся, не продал. Естественно, мы на него в претензии. Опять-таки создается психологический вампир и мы к нему обращаемся. Но стоит ли – ведь дружба дает право прикасаться к важной для нас теме или попросить на время предмет, из-за которого возникли противоречия. Все в выигрыше – и мы, и друг: в его глазах ценность вещи возрастает.Частный случай: отдали что-то, а нам не возвращают. Такое приводит к серьезным ссорам, конфликтам. Возьмем что-нибудь взамен, как бы поменяемся на время – в дружбе нормальный процесс. А вот если нам говорят: «Ты что, мне не доверяешь?!» – стоит задуматься, продолжать ли общение. Кто так поступает, эксплуатирует нас и наше доверие. Значит, это не настоящий друг и мы расстаемся с этим человеком. Пусть ищет других и пролезает к ним в психику, образуя психологического вампира. Вспомним – все вампиры действуют под лозунгом: «Обо мне или хорошо, или никак!». Высказывание «Ты что, мне не доверяешь?!» как раз и есть этот перефразированный лозунг.

**11. Нашествие мошенников**

Наиболее часто своих психологических вампиров нам подсовывают политики и мошенники. С политиками не все так просто, а вдруг и впрямь порядочные люди. Ну а с мошенниками все ясно с первой фразы… впрочем, так ли это? Они умеют лепить из нас свои образы – «ангелоподобных» существ. Постоянно говорят нам о своей порядочности; вот как о них отзываются другие; все у них есть, но не здесь; вообще, им повезло в жизни и т.д. И все это, чтобы сформировать у нас представление, что они хорошие люди. Если действуют группой, о «хорошем человеке» обязательно рассказывает кто-нибудь из нее, а все остальные кивают, соглашаются – он так помог им в жизни… Самое забавное, что не врут, – помог. Но нас-то это никак не касается.Чтобы обезопасить себя от мошенников, поведем себя увереннее – не поддадимся на их агитацию и сообщим: у нас брат или сестра работает в правоохранительных органах, на очень высокой должности, а сами мы недавно оттуда уволились. На них это действует как чеснок на вампиров – сразу теряют к нам интерес.Если новый знакомый вызывает у вас сомнение и вы замечаете – уж очень пытается войти в доверие, прослыть «лучшим другом», дайте ему небольшую сумму взаймы ненадолго. Как правило, мошенники жадные, не отдадут. Зато избавитесь от их общества, а заодно оплатите им свои развлечения. Воспринимайте потерю денежных средств как плату за прекрасно организованное шоу – на самом деле так и есть. Покупаете же билет в театр или на концерт и при этом не всегда получаете удовольствие. А тут вам устраивают представление на дому… Все же, как только услышите от кого-то, насколько он хорош – сразу отреагируйте: и сами недурны, и вас с избытком добра, особенно душевного. Ведь чаще всего человек сосредоточен на себе самом, на своем Эго. Вот психика и начинает сравнивать достоинства свои – и другого. А сразу отражаем атаку «хорошести» – не приходится впоследствии производить ревизию своей полноценности.Так обидно, когда нас обманул мошенник, так переживаем… Оставил нам «в наследство» кусочек себя – своего вампира. Испытываем к нему самые лучшие чувства, долгое время произносим про себя: «Казался таким хорошим человеком…» Да просто умеет заворачивать себя в красивую обертку¸ и вы его покупаете. А внутри у него только желание обмануть, обокрасть и все такое.Так и относитесь к нему как к отходам общества – вы вправе, как только подойдет (если распознали). И главное, не обидится: знает, что он и есть отход общества, он знает об этом, привык к этой мысли.Честный человек, Он, как правило, ничего не говорит вам о своей обиде. Замыкается в себе, задавая вопрос, действительно другой неправ или он сам сделал что-то не так. Мошенник мгновенно отреагирует, обвинит – вы причинили ему моральный ущерб. По этому признаку он сразу и опознается.Впрочем, встречаются случаи закаленных тюрьмой мошенников – прошли огонь и воду и теперь считают, что общество перед ними в долгу. Особенно если наша психика отяженна психологическими вампирами, старательно заставляющими нас вновь и вновь переживать чувство вины за их жизнь. Тогда мы «сладкие клиенты» мошенник. Они не только высосут нашу психическую энергию, но и опустошат карманы.Многие из них буквально пасутся на нашем чувстве вины, считывают его по движениям. Например, как вы ходите: согнута спина, опущены руки, глаза боитесь поднять – вы клиент мошенника.Представьте себя боксером, готовым отразить удары. Ваши руки подтянутся, согнутся в локтях, вы распрямитесь, станете смотреть вверх – надо замечать малейшее движение соперника. Идете бодрым шагом, всем своим видом показывая – готовы отразить любые атаки. Мошенник не приблизится к вам на пушечный выстрел.

**12. Зеркало**

Жизнь становится интересной, когда смотришь на нее открытыми глазами, когда находишь в себе силы взглянуть в лицо правде – такой, какая она есть на самом деле, без обертки, без фальши. Половина расстройств психики связана с тем, что люди уходят от реальности, боятся ее. А чего боишься – только что мы с вами об этом говорили, – то и происходит. Люди лишаются жизни – реальности, попадают в склеп психики, а там все образы мертвы.Бороться со своим страхом, найти силы и помощь для этой борьбы можно, естественно, лишь в себе. Человек – могучее существо, способное выдержать многократные психические перегрузки, вынести, казалось бы, невозможное. Но нужно правильно готовиться, тренировать психику. Отнесемся к мозгу как к мышце, нуждающейся в постоянных упражнениях. Итак, тренируем его: проигрываем в воображении всевозможные негативные ситуации и проговариваем вслух свою реакцию. Это поможет нам грамотно отражать атаки: мошенников; друзей, которые превращаются во врагов; учителей, критикующих наших детей.Встаньте перед зеркалом и отрабатывайте свое поведение. Люди редко проявляют понимание слов, но прекрасно считывают мимику и язык вашего тела. Так с помощью рук, можно рассказать собеседнику, нравится он или нет. Кстати, этим часто пользуются мошенники, показывая нам свои ладони.Используем и мы этот прием, чтобы расположить к себе человека: показываем ему свое доверие – и он располагается к нам.Отработайте, например, формулу противодействия хамам. Чем быстрее и увереннее ее произносим, тем вероятнее поражение противника,пока мы еще и не начали боевые действия. В наших силах разработать целый арсенал фраз-программ, которые помогут автоматически обходиться без скандалов и унижений.Забавно рассматривать человеческое общество на моделях поведения животных. Баснописец И.А.Крылов именно так и поступал: стрекоза – бездельница, муравей – труженик… Вроде все в его баснях понятно. Но обратим внимание – мир их отражает еще одну особенность человеческого общества. Среди людей, как и животных, есть хищники, жвачные, млекопитающие, ползающие, пресмыкающиеся…Скажем, те же мошенники считают себя хищниками, изымающими в свою пользу излишки у пресмыкающихся. Даже лексикон их, обозначающий «клиентов», частично построен на сравнениях с животным миром. Себя они считают волками, всех остальных – овцами или баранами. Возможно, в чем-то и правы, но только если не знаем, как не попадаться в их ловушки. А мы это уже знаем.

**III1. Немного о расставании**

Никто и никогда не обучает нас искусству расставания. Не предупреждает нас о боли, которую испытаем, расставаясь с любимым человеком. Почему мы так сильно переживаем расставание?Вторая по силе травма для психики – расставание супругов. Когда-то любили друг друга, клялись в вечной верности и преданности. Но проходят годы и любовь иссякает. Кончается прежний запал сексуального притяжения, накапливаются взаимные обиды и оскорбления. И вот один из двоих говорит: «Прости, я ухожу».После этих слов начинается выяснение – почему уходит, зачем это ему. В любом случае, даже если причина выясняется, другому больно. Пытается «похоронить» любимый образ в могиле ненависти, которую роет в своей психике. И все-таки прекрасно знает – он жив, он где-то рядом… И страдает по нему так, будто тот умер.Очень сложное это переживание и болезненное. Человек прежде такой близкий живет где-то на стороне, получает радость и удовольствие от жизни – и при этом для вас уже умер.Поговорим об искусстве расставаться. Нигде не найдем мы тут четких инструкций. Пусть нам говорят – да он вас не стоил, плохой, вам не пара… Но вы его любили, а любовь чем-то похожа на психопатию – такое сужение сознания, которое не позволяет замечать ничего другого. Вот вы и не внимаете ничьим словам, – расставание всегда застает врасплох.Можно без конца описывать все эти переживания, горестные ощущения… Но что толку, ведь это никого не утешит, лишь растравит. Лучше попробуем обезопасить себя от сильнейшей психической травмы. Вот, к примеру, каскадеры проходят специальный курс – как правильно падать, чтобы ничего не повредить. А вы влюблены – так вы и есть каскадер. Но не бойтесь любить и быть любимым, если умеете правильно это делать.Странный, конечно, анализ, и все же… Что происходит с человеком, когда он влюбляется?.. Ну, во-первых, сознание способно воспринимать только один образ – любимого.Затем период «гона» – в кровь впрыскивается огромное количество гормонов: ведь секс с любимым несравним, когда это происходит с тем, кого не любим. В тот момент, когда видим возлюбленного, мозг посылает определенные импульсы в гормональную систему, и она принимается вырабатывать гормоны влечения.Третье – мозг производит морфины, впрыскивая их сам в себя, чтобы дать нам еще более сильные ощущения счастья. Об этом нам надо помнить: алкоголь, тем более наркотики в период влюбленности противопоказаны – только мешают наслаждению.Наконец, приходит желание поведать близким, какой замечательный человек тот, в кого вы влюблены, и услышать их отзывы о нем.Справиться с первыми тремя факторами невозможно, они заложена в нас природой. С последним стоит обращаться поаккуратнее – он закрепляет в психике образ любимого.Что ж, разве плохо? К сожалению, да плохо. Мне приходилось (а быть может, не только мне) несколько раз быть свидетелем, как близкие, сами того не сознавая, нехотя разрушали крепкие браки. Вы думаете и говорите о возлюбленном – это одно, но совсем лругое – слышать это от других. Похвалы слишком частые могут привести вас к разрыву – станете ревновать близких к возлюбленному. Это тоже коренится в нашей природе: близкие, а тем более родители, пусть восхищаются вами, а не тем, кого вы любите. Ничего с этим не поделаешь.То, что вы испытываете по отношению к любимому, чем восхищаетесь, – держите при себе, не расплескивайте. Сами услышите свои слова от близких – бессознательная ревность вас охватит.Существует еще одна причина, почему трудно расстаться с человеком, если его любовь окажется влюбленностью. Это стыд перед близкими: создали у них идеальный образ, а стало быть, поступаете неверно. Это когда вы уходите, но вдвойне обидно, когда идеал уходит от вас – вы делаетесь существом брошенным, он остается идеалом. Конечно, близкие на вашей стороне и опровергают вашу «плохость»: вы ошибались, идеализируя его. А интонации их голосов говорят другое – правильно сделал, что бросил вас.Но главное, в момент, когда влюбились, вы создали психологический образ возлюбленного. Долгое время этот образ поддерживал вас, давал энергию. Пришло время – и он перерождается в психологического вампира, требует от вас возвращать долги. Чем больший период времени вы находились рядом с человеком, тем сильнее его образ. Неважно, что вы ссорились, не имеет значения груз обид и оскорблений, – все это никак не относится к выросшему психологическому вампиру. Еще раз вспомним его лозунг: «Обо мне или хорошо, или никак!» Образ ушедшего неприкосновенен, продолжает быть для вас идеалом, а зачем?..Вы в силах его разрушить! И в этом вам помогут ваши близкие. Попросите их рассказать об оставившем вас человеке хорошее, отзываться о нем только с положительной стороны. Не пройдет и пары недель, как от психологического идеала не останется и следа. Однако приходится предупредить: этот «фокус» проходит только с живущими, с умершими родственниками – нет! Так что будьте осмотрительны в своем выборе и просите близких хорошо отзываться о ваших возлюбленных, когда влюблены. Это тренировка эгоизма, впоследствии поможет вам справиться с травмой расставания.

**2. Ревность и расставания.**

Поможет, да, –Часто расставание закладывается в первые минуты знакомства. Вы даже сами того не замечаете, как вначале старательно выкапываете расщелину в отношениях с другим человеком.Поможет, да, –П но только потому, что вы так и не сблизились с тем, с кем расстались. Часто это воспринимается как отчужденность, и постепенно с вами перестают общаться люди. Хотите этого – так вы на верном пути: тот ничего не теряет, кто ничего не находит.Ну а если вам неприятна мысль об одиночестве, не бойтесь общаться с людьми, сокращать дистанцию общения. Обладая взрослым Суперэго, вы справитесь с травмой расставания. Конечно, это больно, но не настолько, чтобы помнить всю жизнь.После расставания у вас появляется нечто гораздо более ценное, чем общение с тем человеком: вы приобретаете свободную энергию. Люди, чем-то напоминают химические соединения: связи в молекуле разрываются – высвобождается энергия. Сгорает полено, разрываются большие молекулы древесины, образуя воду и углекислый газ, и выделяется энергия тепла. Так и в человеческих отношениях: расстаетесь с тем, кого любили – образуется свободная психическая энергия. Если умеете ее направлять в творчество, лишь выигрываете от расставания. А не умеете – выращиваете собственного психологического вампира и он заботится об излишках этой энергии.Сами научитесь, подумав, как творчески использовать энергию своей психики, заставлять ее работать на себя. Может быть, в детстве вам нравилось лепить пластилиновые фигурки, или рисовать, или писать стихи… да мало ли что. Обратитесь к этому опыту, и вампирам не останется вашей психической энергии, вы всю ее задействуете на творчество.Между прочим, сохранять дистанцию в общении – это тоже довольно большой труд, ведь другой чувствует это. Не знаю точно механизмов этого чувствования, но факт есть факт и от него никуда не деться. Впрочем, есть определенные слова, которые помогут сохранить дистанцию и обойти чувство дистанции другого. Старайтесь говорить близкому человеку, как вы дорожите им, он много для вас значит, вы его любите. Это ему приятно, и у него не остается подозрений в душевной отдаленности.А вот как только начинаете ревновать, его к вам отношение резко портится. Ревность – чувство заразительное и имеет свойство разрушать даже крепкие брачные союзы. Ревностью вытесняется любовь и отношения превращаются в кошмар. И сами мучаетесь, и человека, которого любите, мучаете. А разве может он любить вас, мучаясь? Дистанция в отношениях поможет оградить себя от чувства ревности.Мы так устроены, что ревнуем только тех, кто нам не безразличен. Ревнуя любимого человека, себе делаем только хуже – это неоспоримый факт. Где ревность – нет любви. Ревность ее уничтожает, забирая психическую энергию, которая раньше шла на поддержание образа любимого. Теперь ее требует появившейся образ соперника.Посмотреть на это с другой точки зрения – энергетической – получается, любите вы не возлюбленного, а соперника. Да-да, настаиваю на этом – на поддержание его образа тратится колоссальное количество энергии, не остается достаточно на образ любимого.Вы сильно устаете, нервничаете, не можете полноценно работать, сосредоточены не чувстве ревности – все мысли вокруг нее. Кажется, ничего с этим не поделать… Но это не так.Ревность слаба, если знать, с какого места нанести по ней удар, собрав для этого силы и решимость. Если уверены, что борьба с ревностью – именно то, что вы хотите делать, прежде всего поймите, - внутри у вас живет психологический вампир. Он принимает самые разнообразные обличья, чтобы кормиться вашей энергией.Представьте себе вампира; затем возьмите ручку и лист бумаги и опишите его. Какой он: стройный, красивый, богатый, умный и так далее. На другой стороне бумаги опишите все хорошее, что есть в вас. Сравните и постарайтесь понять: все, что вы пишете о нем – это на самом деле о себе. Попробуйте забрать у вампира привилегии, поговорить о нем плохо. Забудьте его лозунг: «Обо мне или хорошо, или никак!»У вас есть реальная возможность отобрать у вампира свою энергию – ведь вы живете, а он мертвый, существует только в вашем воображении.Отсюда следующий этап – описать, уже на другом листе бумаги, все его недостатки: уродлив, страшен, пошл, глуп и так далее. Лишили его идеальных черт – с этого момента пополняйте список отрицательных качеств. Как только почувствуете, что зарождается ревность, – берите бумагу и записывайте все негативные мысли о нем. Потом переверните ее и описывайте теперь свои положительные качества. Очень эффективный прием – позволяющий четко представить, с кем имеете дело. Ваш психологический вампир слаб и беспомощен – лишь тихонько постанывает, когда вы его лупите. А деть это вы можете в любой момент.Не попробовать ли этот прием, с записыванием на бумаге всех достоинств и недостатков, в отношении внутреннего образа любимого – пока живете вместе. Поможет прояснить ваши чувства и отношение к нему.Часто мы думаем, что любим по-настоящему, что называется до гробовой доски… Но проходит несколько дней, месяцев, лет – и мы понимаем: была не любовь, а увлеченность. Так зачем же мучить и себя и другого, если не любим?..Но мы боимся признаться тому, в кого были лишь влюблены, что наши чувства угасли. А другой ведь это чувствует. Вот и начинает ревновать, и не без оснований. Так будем же откровенны с ним. Он справится со своей болью гораздо быстрее, чем если станет вас ревновать и мучить. Откровенностью можно уничтожить ревность.

**2. О дружбе**

Раньше мы уже вспоминали о том, что снисходительность – это слово, с которым можно счастливо прожить всю жизнь. Снисходительность не означает попустительства, расхлябанности. Она позволяет замечать оплошности других, но не нести за них ответственности.Не лучшие мгновения жизни мы переживаем, замечая: близкий человек ведет себя по-детски – глупо, наивно. Но стоп – ведет себя так именно в нашем присутствии. В другой среде – иначе, разумно, и мы видим это. Ну а при нас почему?..Человеческие отношения – такая сложная композиция движений, размышлений, эмоций… Часто мы смотрим на мир сквозь призму былого опыта и знаний. А что в этом опыте – только догадываемся. Вот эта призма делает нас в восприятии близкого человека похожим на его родителей. Ведь в присутствии родителей очень не просто быть взрослым – даже умные мысли, высказанные нами, все равно воспринимаются как детские. Родителям сложно отделаться от ранних представлений о своем ребенке, как о маленьком – это-то естественно. Но если в нашем присутствии близкий человек ведет себя как ребенок, это говорит о том, что он нас воспринимает как своего родителя.Такое нередко происходит в дружеских отношениях: один друг, ведущий, как бы родителем ведомого друга. Определяет, что делать, куда ходить, даже – о чем разговаривать. Такова участь всех родителей. Если любим человека и чувствуем, что нас воспринимают как родителя – ситуация должна стать иной. Родителям не изменяют – причина большинства измен. Человек даже не воспринимает их как измены, а делает так потому, что хочет почувствовать себя взрослым. А мы не готовы смотреть на него как на взрослого, – мы видим в нем ребенка.Это сложно – изменить свое восприятие любимого. Понять, что он взрослый, самостоятельный человек; делает что-то, основываясь на собственной жизненной позиции, и мы не вправе мешать ему. Самостоятельность и свобода – понятия очень близкое, а дети, как известно, зависят от родителей. Вот и получается, что любовь проистекает не из взрослой позиции, а из родительских инстинктов – мы любим ребенка, а родителям, повторю, не изменяют. Постараемся справиться с желанием контролировать любимого, дадим ему свободу, поверим в честность его намерений, и нам станет легче и радостнее жить с ним рядом.Снисходительность позволяет не создавать в воображении психологического вампира – мы видим другого таким, каков он на самом деле, – без всякой идеализации и без критики.Удалось перестроить отношения, сделать их равноценными, партнерскими, – друг, готовый к изменениям, им и дальше будет. А если его устраивает, что вы его воспринимаете как своего ребенка, – скорее всего, расстанетесь, и без всяких ваших переживаний по этому поводу: вы отдавали ему гораздо больше, чем он вам.Придется еще осознать, что «ребенок» не станет вас благодарить за то, что вы для него делаете, а воспринимать это как само собой разумеющееся. Но вы то ждете от дружбы равноценного обмена – эмоциями, впечатлениями и так далее. А этого нет и не будет в такой системе взаимоотношений. В результате все равно расстанетесь, так и не поняв, что такого сделали, за что с вами так… Бывший друг усвоит убеждение, что вы ему недодали чего-то, по его мнению ему принадлежащего.Естественно, после расставания с человеком, которого вы считали другом и воспринимали как своего ребенка, образуется мощный психологический вампир. Он способен выкачивать из вас психическую энергию, пользуясь правом «вашего ребенка». Это очень интересные существа, созданные воображением. Воспринимаются как взрослые образы, но постоянно апеллируют к особой своей привилегии быть ребенком. От подобной психологической нечисти не просто избавиться, – они цепко держатся в глубинах бессознательного, всплывая на поверхность, только чтобы подпитаться вашим стыдом или чувством вины за разрушенную дружбу.Кстати, дружба очень похожа на влюбленность, часто лишь половое сходство не дает ей перерасти в любовь. Надо это учитывать, когда мы готовы подружиться с кем-то. А еще и то, что с другом проводишь иной раз больше времени, чем с любимым человеком, и в дружбе нет секретов (допускаются в любви). Именно отсутствие секретов и тайн привлекает в дружбе. Нам необходимо с кем-нибудь делиться – мыслями и чувствами, впечатлениями, успехами, поражениями… Тот, кого выбираем другом, знает о нас куда больше, чем кто бы то ни было. Не забудем – он может «торговать» информацией о нас. Очень обидно – мы ему доверяем, а он рассказывает наши тайны на стороне. Помним об этом и сами не «торгуем» такой информацией.Под «торговлей» этого рода подразумеваются всякие сплетни. Бывает, первоисточник почти ничего не искажает, рассказывает о вашем происшествии, как есть на самом деле. Но другие-то способны все переиначить… Существует очень интересный способ понять, как искажается информация. Расскажите знакомому какую-нибудь историю, и пусть рассказ ваш состоит из четырех предложений. Попросите его передать эту историю другому вашему знакомому – желательно общему и обладающему чувством юмора. Через день подойдите к второму с просьбой изложить узнанное вам. Никакой достоверности не ждите – вся ваша информация сильно исказится, даже и непонятно, о чем вы рассказывали.Чем крупнее массив передаваемой информации, тем больше искажение. Никто не виноват, просто люди слышат только то, что хотят услышать, понимают-тоже и считают себя всегда правыми. Относитесь к ним снисходительно – так проще пережить утечку информации о себе самом, превращение ее в сплетни о вас.

**3. Корпоративные проблемы**

Часто друзьями становятся в деловой обстановке. Именно работа сталкивает людей, и они превращаются в настоящих друзей, особенно если в коллективе существует злой начальник – он нехотя сплачивает сотрудников. Интересный принцип: враг моего врага – мой друг. У вас абсолютно разные качества, интересы, но вы объединяетесь для противостояния начальнику. И что же? В таких взаимоотношениях гораздо больше вреда, чем пользы. Они мешают нормальной работе – вы подмигиваете друг другу, сигнализируя: сделали что-то ему назло. Главное побуждение не дело, не заработок, а месть начальству. Еще чаще люди объединяются в отдельные противостоящие друг другу группировки. И каждая наносит удар по бизнесу. Дружба на основе вражды с начальством – оно может уволить, а вот если групповое противостояние, придется увольнять весь коллектив. Но это не значит, что вы избавитесь от конфликта.Не станем углубляться в дебри социологии, пока не до этого. Нам необходимо понять, что в такой ситуации до вас дотягиваются чужие мертвецы. Не ваш психологический вампир нашел лазейку, а нередко – психологический вампир вашего начальника. Он сам по себе пользуется авторитетом (начальник) и еще у начальника. Объединяясь в коалицию, вы противостоите и самому человеку, и его психологическому вампиру. Трудное противостояние, так как начальник в какой-то момент чувствует угрозу своему положению и прибегает к репрессивным методам,а вы такой возможности лишены. Чем меньше затрагиваете психологического вампира вашего начальника, тем лучше. Оставьте его в покое, имейте дело с реальным человеком, а не с его психологической нечистью. В реальности необходимо выполнять рабочие обязанности: конфликтовать с начальником – это сюда не входит. Тем более не в ваших полномочиях лечить его психику.Любые интриги на работе – проявление слабости. Занимаетесь вербовкой на свою сторону сотрудников, возглавляете их для борьбы с чем-то таким, с чем никак не можете справиться… Если не самостоятельно это организовали, а вошли в уже сложившуюся компанию, вам можно посочувствовать: вы, в сущности, не в курсе, из-за чего завязалась интрига. Мы только что выяснили, как передаются истории из четырех фраз. Так вот, до вас дойдет сильно искаженная информация, заведомо ложная в отношении противной стороны. Правда, так ваша ценность «увеличивается» и вокруг вас начинается новая интрига в целью затянуть в свой стан. Но если вы уверены в себе как в специалисте и не имеете своих психологических вампиров, с легкостью займете нейтральную позицию наблюдателя – он не несет никаких потерь, лишь созерцает чужие.В большинстве случаев, вы не в состоянии дистанцироваться от конфликта. Дам вам несколько советов, как же вам не понести больших потерь.Во-первых, определите, почему именно возник конфликт. Быть может конфликтую психологические вампиры, а не сами люди.Во-вторых, не принимайте ни одну из сторон конфликта, дружите с обеими сторонами. Помните, что все конфликты заканчиваются, а жизнь продолжается.В-третьих, ни в коем случае не будьте «носовым платком», в который все плачут и жалуются.В-четвертых, постарайтесь разобраться в себе, почему вас тянет на одну из сторон. Почему вам кажется, что именно эта сторона отстаивает справедливые интересы. Возможно, что на самом деле интересы этой группировки совпадают с интересами вашего психологического вампира. А зачем вам усиливать его позицию.Если на все эти вопросы у вас есть ответы, вы сможете пойти дальше, и принять то, что работа это то, что обеспечивает вас денежными средствами, и на самом деле, не является тем местом, где вы вправе выращивать новых психологических вампиров. Подумайте об этом, ведь если у вас появиться новый психологический вампир, взятый из чужой интриги, то вы уже проиграли. И не важно, кто на самом деле победит в конфликте, вы проиграли.Если вы думаете постоянно о том, как исправить ситуацию на работе, если вас больше интересуют проблемы сотрудников, нежели свои собственные, знайте, к вам подселился новый психологический вампир – вампир той группировки, к которой вы примкнули.Помните, в начале книги упоминалось такое понятие, как корпоративное единство. Оно заставляет людей, не обдумывая свои поступки, нести ответственность за действия всего коллектива в целом. Это работает на интересы не ваши, а определенной группы лиц, которые старательно манипулируют вами. Хотите знать, как это делается и для чего, обратитесь к учебникам по социологии. Начальное представление о понятиях «корпоративное единство» и «корпоративная ответственность» у вас теперь есть.Искусство расставаться – это и искусство красиво уволиться и найти лучшее место работы. Никто не обвинит вас в предательстве, если вы нашли более высокооплачиваемую работу, в более комфортных условиях, где вас не тревожат чужие «мертвецы».

**4. Переговоры с совестью**

Иной раз слышим, как о человеке говорят – «бессовестный». Имеют при этом в виду – ведет себя так, будто вокруг никого нет, преследует только свои интересы. Кроме того, делает другим больно, плохо, и не замечает наносимого им вреда. Затем, совершает нечто недопустимое с точки зрения общественной морали.Посмотрите вокруг – наверняка встречаете таких: в общественном транспорте, в сфере услуг… Да и своего начальника иногда упрекаете в отсутствии совести. А теперь загляните в себя и спросите: «Что же такое моя совесть?» Появится представление о некой психической структуре, которая обязательно карает, наказывает, ругает. Совесть – верхушка айсберга Суперэго, которая видится сознанием.Уж вы-то знаете, как велик этот айсберг – Суперэго: совесть постоянно о себе напоминает…Но должны знать и другое – этот скрытый от сознания айсберг – ваша неотъемлемая часть. Прекратите с ним спорить, объясните совести: пусть помогает вам в момент действия, а не после него. Спросите ее, почему молчала, когда вы что-то делали. Если так и не дождетесь ответа – Суперэго все поняло и приняло упреки. Оно очень разумно и способно отделять правду о себе от наветов. Так что с ним можно договориться о взаимопомощи и взаимовыручке.Скажите своему Суперэго: «Ты на самом деле часть меня. Ты есть то, что обязано помогать мне жить и радоваться. Прекрати разрушать меня и выкачивать из меня психическую энергию! Постарайся в следующий раз быть на моей стороне и содействовать в моих делах».Ваша совесть обретет подлинную взрослость и ответственность, если вы поймете, что она есть часть вас, солидарна с вами. Совесть, Суперэго – механизмы психики, призванные не карать а регулировать поведение, сотрудничать с вами. Помогать иначе смотреть на жизнь и на мир вокруг, не замыкаться на себе, на своих проблемах. Каждый раз, когда совесть выскакивает из небытия бессознательного и вы произносите ей такие речи, она донесет ее до Суперэго. Тому ваши слова понравятся, и оно начнет изменять свое к вам отношение, перерастать из вашего психологического вампира в лучшего друга. Оно-то и есть ваш лучший друг – говорит правду, ничего не боясь. Но если вы действуете вместе, лучшему другу не в чем вас обвинять, он теперь не наблюдает со стороны.Взрослое Суперэго на бессознательном уровне регулирует вашу деятельность – автоматически, без всяких раздумий и разногласий. Это самый сильный ваш сторонник, способен приоткрыть, показать вам возможности вашего мозга, иначе мы бы так и не узнали таблицу Менделеева – ведь самому великому химику таблица приснилась во сне. Так подумайте: выгодно иметь такого могучего сторонника или накачивать вего заявлениями: «Я так хочу и будет по-моему!»Взрослое Суперэго поможет вам справиться с психологическими вампирами и успешно вести борьбу с появлением новых. Проще не допустить их внутрь психики, чем впоследствии изгонять.Взрослое Суперэго найдет в трудную минуту нужные слова и отразит атаку извне (например, в общественном транспорте), подскажет, как правильно себя вести, и не допустит, чтобы образ хама и ему подобные внедрялись в психику.Чем меньше разногласий с Суперэго, тем стабильнее ваше общественное положение, тем лучше к вам все относятся. Ведь вы полностью задействуете ресурсы мозга, чтобы решать реальные проблемы, а не давние, прошлые.

**5. О Джоконде**

Не случайно, рассуждая об искусстве расставания, мы рассматрива разногласия на работе и после этого – Суперэго. Как часто именно из-за служебных неурядиц мы себя виним. Не сделали, не сумели, не успели, сроки тают… Вдобавок есть печальный опыт увольнения с другой работы – нахваталис ьтам психологических вампиров, совесть постоянно терзает.Итак, благополучно расстаться – совсем близко к Суперэго.Возьмемся в этой связи за такой важный вопрос, как культура рабочих взаимоотношений. В восточной традиции принято, чтобы человек всю жизнь трудился на одну компанию. Стремятся в нее попасть, гордятся своей деятельностью. В США наоборот: долго сидите на месте – вы плохой специалист. Пять лет не переходите на новое, – стало быть, в вас никто не нуждается. У восточного мира одни нормы поведения, у западного – иные. Тем не менее Япония и Китай успешно сотрудничают с США – это их основные торговые партнеры.Важно не как часто вы меняете работу, а насколько довольны ею и устраиваете свою фирму. А обе стороны удовлетворены – так зачем искать новое место. Живете в России, так ни к чему отдавать дань традиции, скажем, американского общества. Россия вообще уникальная страна: у нас восточные представления о роскоши соседствуют с западными ценностями. Российская культура пытается это совместить; ни на востоке, ни на западе никто почти этого не делает.А стоит ли пробовать – совместить «философский» образ жизни и усилия достигнуть высокого материального уровня… Но вот пользоваться философскими конструкциями, до которых додумались мудрецы, несомненно, не помешает, а поможет – прийти к тому, чего хотите.Кто-то скажет: не ставьте перед собой целей, недостижимых в настоящее время. И, не исключено, ошибется. Никто не ведает, что ждет нас за поворотом – какая судьба… Так почему не мечтать – это нам дано! Ставим большие цели – продумываем малые шаги на пути к ним.Сравнение восточной и западной культур, приводит к пониманию, как люди на Востоке справляются со своими психологическими вампирами. Жизнь, считают они, – это бесконечная цепочка перерождений. От того, как ты ее проживешь, зависит, кем ты станешь. Удалось тебе познать нечто сокровенное, – значит, жизнь прошла не напрасно. В западной цивилизации подход иной: ты есть то, что у тебя есть, чего ты достиг.Стоп! Мона Лиза одна, и принадлежит она всему человечеству, а не Лувру и парижанам. И все же есть вещи индивидуального пользования, и они существуют в воображении. Конечно, мы вправе ими поделиться, но все равно они наша часть, наша собственность. На них никто не вправе посягнуть. Такая позиция позволяет более раскрепощенно смотреть на мир, говорить себе: «Только я воспринимаю вот так, по-своему, улыбку Джоконды. Больше никто ее так не воспринимает».В конечном итоге лишь развитое воображение обладает способностью творить новое. Закрепощенное психологическими вампирами, оно бессильно, не в состоянии ничего сделать, – оно боится! Именно наше воображение создает психологических вампиров – и как раз ему мы обязаны своей победой над ними. Опять повторим: старайтесь, чтобы воображение работало на вас, а не на психологического вампира. Он-то требует от вас достижений и приобретения все большего количества вещей, а вы даже не сумеете ими воспользоваться.Западная цивилизация порождает болезнь – жадности. Люди перестают зарабатывать деньги на жизнь – начинают их коллекционировать. В отличие от собранной со знанием дела и вкусом коллекции картин коллекция денег не приносит владельцу истинной радости. Он постоянно обеспокоен, как сохранить и преумножить капитал. Те же картины стоят денег, их стоимость постоянно растет. С деньгами совсем другая ситуация – они теряют в стоимости, место им не в хранилище, они обязаны работать. Скольких людей именно жадность, о образах психологических вампиров, привела в мошеннические конторы, заставила расстаться со своими накоплениями.Жадность – это еще одно проявление психологического вампира: оно изводит, мешает восхищаться прелестями жизни. В искусство расставания надо включить и умение расставаться с деньгами так, чтобы потом не переживать по этому поводу.Остановимся: не лучшее ли для нас капиталовложение мы сами и наши дети. Сколько стоит здоровье – наше, родных и близких? Как это оценить? Ведь если они безвременно умирают, мы расплачиваемся не деньгами, а собственными страданиями. Так будем вкладывать в себя, в здоровье свое и близких! Тогда нам не придется прибегать, понапрасну к науке и искусству расставания.Постараемся понять и принять: наша работа и есть инвестиция в нас самих. Не побоимся повторить: мы вкладываем свой труд, чтобы впоследствии получить соответствующие дивиденды в виде зарплаты. Это важно полностью осознать потому, что мы тогда воспринимаем все, что происходит вокруг нас на службе, как рабочие обстоятельства, а не место и условия для солидаризации против начальника или какой-нибудь группировки.Поделюсь некоторыми наблюдениями из своей практики – как возникают конфликты в рабочей остановке. В них мало что от работы, превалируют совершенно иные аспекты взаимоотношений. Часто люди выносят из себя своих психологических вампиров, заставляя людей с ними бороться. Несколько раз отмечался так называемый детско-родительский сепарационный конфликт (проще говоря, конфликт между детьми и родителями за право детей быть самостоятельными): взрослый человек попадает под опеку старшего коллеги. Рано или поздно начинается сепарационный конфликт: в него втягиваются и другие сотрудники. Лучше не брать никого под опеку и не попадать под нее. Ведь в семье родители, сами того не осознавая, нередко мешают личностному росту, развитию ребенка. Семейная атмосфера в деловой обстановке чревата серьезным конфликтом.

**6. В семье и в школе**

В процессе школьных взаимоотношений ребенку прививаются понятия об этике и нормах социального поведения.То, что возможно в семье, невозможно и в школе, не только на работею Учитель тоже не должен допускать развития у себя чувств родителя по отношению к ребенку, которого обучает. Эти чувства травмируют и того и другого. Хороший учитель всегда держит определенную дистанцию между собой и учениками. В семье так не получается: дети воспринимают близких – мать и отца, сестру и брата, бабушку и дедушку – как часть самого себя. Только когда взрослеют, происходит психологическое разъединение.Учитель в семейную среду не попадает, он психологически нечто иное: черпает авторитет как носитель знаний. Авторитет родителей базируется на родстве – хороший педагог понимает это. Вот почему он часто выступает третейским судьей, определяя этические нормы поведения. О недопустимости при этом физических наказаний говорилось.Растите у своего ребенка Суперэго, которое не наказывает его и других, а выступает как его могучий союзник – психологический помощник и советчик, а не каратель.Мне пришлось быть свидетелем, как формировались двое сыновей в одной семье. Старший стал безответственным, способным на мошенничество, видел и понимал только себя и свои потребности. Младший сделался чересчур уж ответственным и обязательным. А ведь росли они вместе, у одних родителей.Получилось так, что первенца баловали, лелеяли. Возможности были, объясняли мать и отец. А когда растили второго, они иссякли: наступило время перестройки. Приходилось без конца ему объяснять как нелегко достаются средства к жизни, что приходится делать, чтобы их добывать. Первого сына такими речами не беспокоили.Результат естествен: у второго сына взращивалось чувство вины – ничего не вносит в семейный бюджет.Оба стиля воспитания неверны. А вот их совмещать обязательно разъяснять, за что ребенок получил то или иное (вещь, удовольствие), значило бы лепить ответственное Суперэго. У взрослого оно работает на его стороне, а не вызывает чувство вины за «последний съеденный кусок».Родители определяют судьбу ребенка. Он это делает не в точности, не детально, он это делает, закладывая его характер ребенка, проникая в его бессознательное. Только от него самого зависит, станет ли родительский образ в психике ребенка психологическим вампиром.Избежать этого – великая задача родителей. Ведь Суперэго почти полностью формируется из этих образов.Не навязывайте ребенку своих неосуществленных желаний: ведь вам не удалось их осуществить – так на то были причины. А может, и не стоило осуществлять?..Диктуя детям свою волю, вы делаете их роботоподобными исполнителями, лишенными творческой энергии. Краеугольный камень ваших отношений – сознание, что вы, взрослый человек, ответственны за свое поведение и за ребенка, а о за вас – вовсе нет. Это сознание вы обязаны до него донести.Увы, такое встречается редко. В большинстве случаев родители умирают раньше детей. И вот тогда образы самых любимых людей превращаются в страшных психологических вампиров. Дети мучаются чувством вины – взяли на себя ответственность за смерть родителей. Те не сумели, пока были живы, облегчить жизненную ношу детей.Нередко родители вешают на детей ответственность за свою неудавшуюся жизнь. «Вот если бы не ты, – большего добился бы!» Или: «Посвятил себя твоему воспитанию – так будь любезен отдавать мне долги!» Или: «Посмотри на меня – я неудачник! А почему не осуществил свои мечты?! Из-за тебя ведь!»Ну как, вам не страшно? Вам кажется, что эти слова нормальны? А ведь они способствуют неполноценности ваших детей, их жизни? Уже сказали своим детям подобную чушь? Так теперь обречены знать: поселили в их психике психологического вампира.Что же делать, если это произошло? Первое – найти силы и извиниться перед ними. Притом много-много раз, как можно чаще это делать. Может быть, своими извинениями вы уничтожите психологического вампира. Сами родители и их образ в психике у ребенка – это не одно и то же. Вы в силах все исправить, не дать мертвецу ожить!Второе – говорите своим детям, тоже как можно чаще: вы их любите, они самые лучшие на свете и вы счастливы, что они у вас есть. Ведь это так на самом деле!И наконец, во всех сторонних конфликтах принимайте сторону своего чада. Не позволяйте никому его наказывать. Даже вы имеете на это право только в исключительных ситуациях – когда речь идет о его жизни. Вы всегда на его стороне – он должен это знать! Только тогда у него вырастет здоровое, взрослое Суперэго, которое не станет ему мешать воплощать свои мечты.

**7. Повторение пройденного, но не совсем**

Вернемся к психологическим вампирам, которые обитают в интерьере ваших домов и квартир. Как найти их отражение? Это такие существа, что обязательно себя проявят! Особенное внимание уделите детской, – как правило, именно там психологическая нечисть чувствует себя наиболее вольготно. Конечно, если вы заводите ее в себе и внедряете у своих де й. В жилищах многие предметы несут психологическую нагрузку, вложенную хозяевами. Вот пример: вещи детей, детские изобилуют особенностями маленьких владельцев. В шкафу обязательно живет ночное привидение – появляется, когда малыш спит. Стол весь в отметинах, безошибочно указывающих – здесь дети. У девочек и мальчиков столы разные и по форме и по содержанию на них всяких вещей. Мальчики редко допускают на свои столы кукол, а девочки – игрушечное оружие. Даже детские кроватки и те несут специфические нагрузки, когда ребята играют. Дети не перестают наделять их психологическими смыслами и во сне. Они «оживляют» свою территорию, наполняют детскими представлениями и фантазиями. А родители часто о том и не догадываются.Все семейное пространство заполняют вещи, которые буквально «кишат» дополнительными, символическими смыслами. Разобраться в них не просто, тем более когда вещью пользуются все члены семьи.В детских комнатах – игрушки, книги, детская мебель. У каждого предмета двойная психологическая нагрузка. С игрушкой дети не только играют, она и живое существо, воплощает их фантазийные представления. До восьми лет они слабо различают грань между чем-то живым и вещью – одинаково относятся к плюшевому мишке и живой кошке.Взрослые, помните, пожалуйста, об этом и не рассуждайте о жестокости ребенка. Он способен определить только несправедливость по отношению к себе. А что делает сам, не может быть жестоким, каким бы странным это действие ни казалось. Осуждать, кричать, наказывать маленького человека бессмысленно У него нет представлений, что такое неживое существо, – для него все живое, а чувствами обладает только он один. Из этого эгоцентризма вырастает Эго человека. Из того, как прошло детство, оно формируется.Не так уж редко мамы бранят и наказывают детей за разбросанные в комнате вещи. Безапелляционно вторгаются на территорию детской, производят там «разрушительные» действия. Ведь, играя, малыш создает собственное пространство, где абсолютно все функционально. Он моделирует устройство мира, а кому по нраву, когда его мир разрушают.Выплескивая свой психологический конфликт в агрессивных действиях, мамы вовлекают в этот процесс и отцов. При этом все виновны в плохом настроении мам.И еще: они не объясняют ребенку, что он должен делать. То есть не обучают его, не дают знаний, а занимаются контролем… неполученных знаний. Своего рода игра под названием «Пойми меня» Продолжается она иной раз до полного взросления.Психологические вампиры отражаются в пространстве детской комнаты еще некоторыми способами. Родители переносят на детей свои желания и представления об «идеальном» детстве: пусть хоть ребенок получит все, чего сами не имели. Приведу в пример (сам автор был свидетелем) примечательный случай – сразу два ковра в комнате ребенка. Один – из детства отца, другой – матери. С точки зрения дизайна несовместимые, лежали рядом. Тем самым родители как бы лишали обитателя комнаты права на собственные желания.На психосоматическом уровне это проявлялось у него в постоянных респираторных заболеваниях и склонности к аллергическим проявлениям. Родители знали, конечно, что ковры – сильные аллергены (шерсть, пыль, клещи), однако старательно игнорировали все опасные симптомы, упорно оставляя ковры в детской. Пришлось «заставить» их купить новый. А те два вернулись на свое место – в квартиры родителей бабушек и дедушек. После того как ковры были удалены, тот, кто жил здесь, приобрел некое право на самостоятельные действия и развитие.Вспомним, что на ковре проходит большая часть жизни играющего ребенка. Здесь от учится ролевым играм, распределяя обязанности между своими игрушками. Проецирует на эти игры свое понимание мироустройства, получая компенсаторное, игровое удовлетворение и восстанавливая несправедливость реального мира. И вот ковер, который означает для подрастающего его хозяина мировое пространство, начинает жить своей жизнью – вокруг него размещаются игрушки, столы и стулья и т. д.Бывает, что детская прямо-таки переполнена родительскими вещами. Это свидетельство, что родители несут в себе огромное количество разнообразной психологической нечисти. Справиться с ней очень не просто, вот и присоединяют ребенка к своей борьбе. Очень печальный факт, и мириться с ним не следует.Вообще в детской все постоянно меняется. По расположению предметов можно определить настроение ребенка, даже предсказать. Тем более это важно для детей, с их подвижной нервной системой: безудержной веселья – и тут же истерический плач. Такое поведение, свойственное детям, особенно часто проявляется в момент, когда родители прерывают игру, заставляя убирать перед сном комнату.Зацикленность на этом приводит к крайне негативным последствиям. В классической литературе по психоанализу описано множество случаев, когда, став взрослым, человек ведет себя пассивно – боится «заглянуть в закрытые комнаты». Состояние опасения и даже страха закрепляется в детстве такими вот регулярными действиями родителей.Иногда они регламентируют игры, рекомендуя «правильные» – по их мнению. Распространяют запреты и на окружение, не разрешая играть на улице с «плохими» детьми. Иначе «как впоследствии отличит «плохих» людей от «хороших» – вот аргументация.Приходится довольно долго объяснять родителям, что только игры с «плохими детьми» способствуют умению различать, кто есть кто. В одной такой семье ребенка полностью «исключили» из обсуждения каких-либо семейных проблем. Он привык не высказывать своего мнения ни по какому поводу, опасаясь вступить в конфронтацию с мнением родителей. Стал бояться вообще всех – и старших и сверстников.В комнате у него идеальный порядок – навела мать. Она же ответила за нео, как он проводит время: рассматривает картинки в энциклопедии. Обращало на себя внимание – стол его пуст, нигде никаких следов детской жизни. Здесь хозяйничала мать: знала абсолютно все о его вещах – где лежат и как им следует лежать. Вот только не понимала, зачем они ему нужны. Да и сам он относился к «своим» игрушкам как к вещам родителей – боялся к ним прикоснуться.Естественно, в такой атмосфере трудно требовать от ребенка лидерских качеств. А именно этих качеств и хотели родители. Пусть растет деятельным, энергичным – и тут же подавляли его активность; пусть ни в чем не нуждается, – а он и права пользоваться своими вещами лишен. Жизнь его полностью регламентирована – ни минуты свободного времени. Ну прямо лагерь для военнопленных… Впоследствии, когда пошел в школу, учителя умилялись его «примерным» поведением. А учился плохо – знания не интересовали.Подобных примеров в моей практике довольно много, потому и не обозначаю пол ребенка. Необычайно трудно «перевоспитывать» таких родителей – сопротивляются, не желают прекратить свои «интервенции» в мир ребенка. Отговорок масса, при этом понимающе кивают, когда объясняешь – растят «военнопленного»: такому не под силу сопротивляться жизни, противопоставляя свою волю – ее сломали родители.Ну а сами родители, – они ведь меняются, по мере того как взрослеют дети и застав меняться. Они тоже боятся отделения детей. Однако вынуждены подчиняться закону природы: выросшие дети да не живут вместе с родителями и не несут в своей психике существ, что выросли на основе образов родителей, – психологических вампиров.

**8. Не ссорьтесь с самим собой!**

Ну а если вы все же несете в своей психике психологических вампиров… Что ж, не пугайтесь, ни к коем случае, – это совершенно лишнее. Вы теперь врач, вы поставили точный диагноз и согласно ему назначаете лечение. Знаете, чтО вас мучает, и начинаете его сознательно и с полной уверенностью. Итак, вы отправляетесь к психологу, чтобы не тукаться впотьмах бессознательного, а попросить профессионала избавить вас от конкретного заболевания – вашего психологического вампира.Есть еще один способ – самостоятельно растить свое Суперэго, чтобы стало наконец работать, сражаться на вашей стороне, а не против вас. Обязано помогать, советовать, нести солидарную ответственность за все, что вы делаете. Да-да, а не быть занудой и не наказывать – не твердить много позже: следовало поступить так-то и так-то. Вы и сами это знаете. Пусть станет взрослым существом и дарит вам энергетические подарки, а не отбирает у вас нахально остатки сил. И пусть служит вам даже на работе, в деловой обстановке. Ведь оно компетентно и авторитетно и знает, как лучше поступить. Но не забывайте: доверять можно только взрослому, ответственному Суперэго, а не своему психологическому вампиру – он-то карает вас и питается вашей слабостью. Убедились, что оно стало взрослым – тогда доверяйте. А иначе кто знает, что оно натворит, – может быть, вам придется его наказывать… А теперь вспоминаем – и запоминаем, – как выращивать свое Суперэго.Во-первых, хватит с ним спорить, пусть отвяжется от вас! Объясните своей совести: вы и она - это одно и то же!Во-вторых, приобретите все вещи, в которых вам отказывали родители – не нужны в хозяйстве. Это в их, а вам необходимы.В-третьих: совесть продолжает действовать как ваши родители – так купите и для нее игрушку – пусть с ней играет, больше ни на что не годится.В-четвертых, перестаньте винить себя в смерти близкого человека. Будь он жив, сам объяснил бы, что жизнь его была прекрасна и он нес за нее полную ответственность. Нет ничего вечного на земле, но смерть близкого человека не причина для рождения психологического вампира!И в-пятых, вы всегда вправе отказать всем окружающим в том, чтО они у вас просят. Тем более если просимое, например вещь, вам самому нравится. А все-таки отдаете – берите взамен равноценную. Не будьте наивным ребенком, не позволяйте совести обвинять вас потом, что вы глупы. Научились говорить «нет» – так это первый симптом взросления Суперэго – перестает вас «подставлять».Справились с этими пятью упражнениями? Поздравляю – вы на правильном пути! Все структуры психики у вас равноценны, в одинаковом возрасте. Между ними больше нет противоречий, а есть согласие и понимание – красоты жизни, ее прелести. Уныние проистекает из внутреннего диалога между совестью, то есть Суперэго, и Эго. Как ни накачивайте Эго – если оно детское, впадаете в грех уныния.Жизнь так прекрасна и, к сожалению, так коротка.. Между первым и последним ее днями ничтожно мало времени. Стоит ли расходовать его понапрасну – на споры и ссоры с самим собой…

**9. Подведем итоги**

Попытаемся свести воедино все, что мы здесь узнали:Разобрали традиционное представление о злом начальнике, о плохой школе и неудачных учителях.Рассматривали образ графа Дракулы, отца всех мифологических вампиров. Его победил профессор Ван Хельзинг из Амстердама. Мы о нем не упоминали, но влияние его присутствовало.Анализировали, под какими лозунгами сверхсуществ действуют психологические вампиры, и обнаружили много сходства между психологическим вампиризмом и мифологическим.Поняли, что в наших силах стать на время этим профессором, который великолепно разбирался в сомнительных случаях вампиризма, и умел побеждать такую нечисть.Постигли, что образ любимого и реальный человек отличаются друг от друга, и почти никогда не совпадают.Вот сколько всего усвоили… Остается одна загадка: почему мы так устроены? Почему нам дано побороть в себе страх, когда известно, какому именно врагу противостоим?А знаем почему, и все тут, нам этого достаточно! Оставим эти «почему» для исследования другим. Нас интересует совершенно иное, а именно процесс разрушения привычных образов и картин, отражаемых и искажаемых психикой. Мы выяснили, как сильно она искажает образы любимых людей, превращая их в психологических вампиров. И что сами часто бываем причиной конфликтов с начальством. И что наша обязанность всегда отстаивать интересы своих детей, быть на их стороне.Наконец, мы окончательно разрушили эти привычные образы и картины, заменили их чем-то новым, что только сейчас, когда вы читаете эти строки, начнет появляться на свет. Ни автор этих строк, ни кто-то другой не знает, что получится в результате, – это знаете только вы сами. Но что это новое вырастет и оно прекрасно – в этом не сомневаюсь.

**10. Место под солнцем**

Итак, вы избавились от своих психологических вампиров, нашли настоящих друзей – с ними приятно общаться, можно на них во всем положиться. Что же дальше, ведь жизнь в этом случае только начинается, появилось невиданное ранее, огромное количество свободной энергии. Вас буквально распирает – куда ее направить, как использовать. В какой-то момент это начинает пугать.Нет-нет, пугаться нечего, все хорошо. А будет еще лучше, если сумеете найти достойное применение своей психической энергии. Теперь надо искать не выход из создавшейся ситуации, а вход в новый мир – собственной фантазии и творчества. В этом мире вы и найдете что ищете. Наверняка в школе вас отучили рисовать, писать стихи и прозу, запретили самостоятельно думать. Теперь вы вправе найти новый способ самовыражения – любой вид искусства.Возможно, станете вышивать крестом или вылепите из воска Аполлона. Постарайтесь только понять, где именно можно заниматься творчеством, в каком месте чувствуете поток энергии, входящий в вас. Тут нет никакой мистики, мы так устроены: где нам плохо – не ощущаем наполнения психической энергией. Благоприятное место не отягощено негативной информацией, там не происходит ничего для нас дурного. Лишь в чистом эмоциональном пространстве можно реализовать свой творческий потенциал.Как же отыскать такое место под солнцем? Ответ на этот вопрос найдет тот, кто ищет. Надо только помнить, что не всякое новое пространство способно быть по-настоящему новым. Часто мы заносим в него «инфекцию» своих воспоминаний. Приносим с собой на работу ненужные там вещи, берем их из дома, из своей квартиры. Они-то и есть «инфекция» Лучше не тащить ничего старого в то место, где мы намерены заниматься творчеством.Если другого места нет, – что ж, и своя квартира вполне годится. Надо определить, где заниматься, в каком ее «районе». И вот этот «район» постарайтесь **полностью** очистить от вещей, так чтобы ни один старый посторонний предмет не попадал в поле зрения.Очистили – садитесь на пол, уставьте взор в стену и подумайте: чем хотелось бы заняться?.. Вас не окружает привычный комфорт – кресло, звук телевизора или радио. Побудьте так, в тишине своих мыслей… или в состоянии вообще без мыслей… Может быть, кто-то владеет техникой отслеживания своего дыхания – она поможет сконцентрироваться.И вот озарение – вы поняли, чем, в данный момент, хотите заняться! Так делайте это – смелее! Не думайте о похвале близких или посторонних людей – не этот мотив задействует вашу психическую энергию. Делайте для себя, так, чтобы понравилось вам! Вы единственный, кто по-настоящему поймет, какие именно символы вынесли из своей психики и влили в свое произведение.Никогда не показывайте свое первое произведение окружающим. Оно источник, из него начнете черпать идеи для дальнейшего творчества. Пусть оно останется только вашим – вашей тайной.Понять, чем заниматься, очень непросто, порой для этого недостаточно не отягощенного ничем пространства, многих часов пребывания в одиночестве, знаний и интуиции. Тут необходимо вдохновение, Муза – она-то и подскажет. К примеру, один мой знакомый стал делать замки и оригинальные ключи к ним. А перед тем месяца два все не удавалось ему определиться. Зато более счастливого человека и представить трудно. Продемонстрировал он мне замок оригинальной конструкции – правда, замок не работал. Но стоило видеть его глаза в тот момент, наблюдать его решимость – заставлю это «чудо» (больше походило на чудовище) работать! И заставил.Найдите и вы: свой «замок» – и мир вокруг преобразится, наполнится самыми яркими цветами, какие возможны… Ведь мы все – все люди на свете – для счастья!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| AvtorОлег Александрович Соболевский- http://www.interproza.ru/work/show/12335/ дата регистрации: 03.12.2008  |

|  |  |
| --- | --- |
| Страна: | Россия |
| Регион: | Алтайский край |
| Город: | Акутиха |
| Дата рождения: | 15.07.1972  |
|  |  |
|  |  |
| Образование: | Высшее профессиональное |

http://www.interproza.ru/work/show/12335/ |