



## СОДЕРЖАНИЕ

Мой посыл вам, мои дорогие читатели! . . . . .	7
Введение в суть понятия «Отбиратель энергии» . . . . .	10
Обо мне . . . . .	17
Что еще нужно знать перед тем, как начать знакомиться с классификацией Отбирателей . . . . .	19
Краткое описание глав о типах Отбирателей энергии . . . . .	23
Отбиратель-критик . . . . .	25
Отбиратель энергии-жалобщик . . . . .	47
Отбиратель-обвинитель . . . . .	67
Отбиратель — поглотитель внимания . . . . .	81
Жертвующий отбиратель . . . . .	91
Тревожный отбиратель энергии . . . . .	105
Обидчивый отбиратель энергии . . . . .	122
Отбиратель энергии-шутник . . . . .	135

Отбиратель энергии-гуру .....	150
Отбиратель энергии — правильный человек .....	174
Безразличный отбиратель .....	206
Сила жертвы, о которой она не догадывается! .....	221
Общение ≠ манипуляции .....	230





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

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

Главный посыл книги — научить вас, мои дорогие читатели, разбираться в отношениях с окружающими людьми. А именно — помочь вам понять, как на вас действуют те или иные люди. Придать смелости, чтобы избавиться от ненужных и разрушающих вас отношений. Убедить в том, что вы не обязаны терпеть общение, которое отнимает кучу сил, просто из вежливости.

Так часто любила делать одна из моих клиенток. Пока не измотала себя до такой степени, что у нее стали появляться суицидальные мысли. Именно в таком состоянии она ко мне пришла. Эти мысли были просто криком о помощи. К счастью, она догадалась, что нужно обратиться к психологу и разобраться во всем. К слову,

суицидальные мысли прошли еще во время первой консультации и больше не возвращались. Она поняла, что выход есть, просто надо его найти.

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

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

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

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

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

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

Так вот, кто смирился: я в своей книге придам сил и постараюсь достучаться до вас, объясняя, что вы

Мой посыл вам, мои дорогие читатели!

---

можете изменить свою жизнь к лучшему, что не нужно терпеть и страдать. В общем, сделаю всё возможное. Остальное останется за вами. Без вас вашу жизнь никто не изменит. Мне нужна ваша помощь в деле улучшения вашей жизни!





## **ВВЕДЕНИЕ В СУТЬ ПОНЯТИЯ «ОТБИРАТЕЛЬ ЭНЕРГИИ»**

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

Она любила начинать каждый день с отчитывания его, с обязательного перечисления того, что с ним не так. Делала она это в очень угнетающей форме. Само по себе уже неприятно каждый день слушать о том, что с тобой не так, да еще и с утра. Так сказать, настроение на день задано такое себе.

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

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

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

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

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

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

Вначале Петр не понимал, что тетя — это главная причина его усталости и постепенной потери веры в себя. Она была типичным Отбирателем-критиком. Это одна из разновидностей Отбирателей энергии, которую я выявила в процессе своей психологической работы со взрослыми людьми.

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

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

После он смог найти даже более интересную работу и переехал жить подальше от тети на съемную квартиру. Петр понял, что внешне «выгодная» экономия средств

и проживание с родственницей — вместо аренды квартиры — ведут к разрушению его психики.

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

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

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

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

Давайте теперь разберемся, кого я подразумеваю под Отбирателем энергии. Так как психология — это неточная наука, то по этой причине у каждого понятия может быть несколько определений. Они могут быть чем-то похожими друг на друга, а чем-то отличаться. Чтобы мы с вами правильно друг друга поняли, я дам вам свое



определение. За годы жизни и психологической помощи людям я убедилась, что нужно обязательно уточнять ключевые понятия. Иначе можно быстро скатиться в недопонимание. А этого нам с вами не нужно!

Итак, отбирание энергии — это ситуация, в которой один человек (Отбиратель) посредством тех или иных действий забирает энергию у другого человека. Эту энергию он может брать себе или же просто изматывать собеседника и себя, испытывая при этом удовлетворение. Так поступает Тревожный отбиратель. Вы поймете, что я имею в виду, позже, когда будете читать о нем.

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

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

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

А откуда тогда человеку брать энергию? Правильно, от тех дел, которые приносят удовольствие и радость.

Но куча повседневных обязанностей затмевает нашу способность получать удовольствие. Мы часто чрезмерно напряжены и поэтому испытываем трудности с получением радости от жизни. По этой причине многие из нас живут, испытывая недостаток энергии.

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

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

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

Понятие «Отбиратель энергии» является моим авторским названием, оно схоже с понятием энергетического вампиризма. Вначале я так и хотела назвать книгу: «Типы энергетического вампиризма», — но потом решила переименовать ее в «Отбирателей энергии». Так как слово «отбирать» более точно описывает процесс того, что происходит во время общения. Плюс по реакции людей я поняла, что не все понимают, кто такие энергетические вампиры, и у некоторых это название просто вызывает отторжение. А термин «Отбиратель энергии» более понятен, так как смысл заложен прямо в названии, тут и догадываться ни о чем не нужно.

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

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

К примеру, как-то я еду в метро, и вдруг некий мужчина начинает мне предъявлять какие-то претензии и выражать недовольство по поводу моего поколения. Я встала и пересела на другое место! Потому что я не груша для битья и не обязана терпеть чей-то негатив, который выливается наружу, потому что внутри уже ему нет места! Мужчина был чем-то недоволен в отношении каких-то конкретных людей из его жизни, а я к этому никакого отношения не имела. И по этой причине не стала такое терпеть. Если он хочет быть услышанным, ему нужно проявлять уважение к людям, а не начинать ни с того ни с сего навешивать свои проблемы на посторонних.

Есть много людей, которые бы стали терпеть, особенно женщины: им как-то неловко встать и уйти, а еще кто-то бы дорожил сидячим местом в вагоне метро,

переноса психологическое насилие. Это того не стоит. Я сама эмпат, и, как всем эмпатам, мне свойственно напрасно брать вину на себя и терпеть неудобства, но такие жертвы никому не нужны. Тот мужчина просто искал жертву для сброса отрицательной энергии. Но я ему ничего не должна, и он совсем меня не знает, почему тогда он счел возможным сбрасывать на меня все свои жалобы на мое поколение?! Это смещенная агрессия вперемешку со склонностью жаловаться как хобби. Так поступает Отбиратель-жалобщик, подробнее об этом вы узнаете по мере чтения книги.





## ОБО МНЕ

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

Почему я вдруг решила об этом написать? Потому что сейчас есть много курсов, книг на психологические темы от авторов, у которых нет соответствующего образования и/или практики. Я говорю об этом, чтобы вы знали, что моя информация не из воздуха. При этом я понимаю, что есть разные авторы, и даже отсутствие образования еще не значит, что человек не сможет вам помочь своей книгой или курсом.

Плюс я являюсь эмпатом и сверхчувствительным человеком, и эти особенности моей личности сделали меня человеком, обладающим высокой наблюдательностью

и способностью замечать тонкости во взаимодействиях между людьми, которые могут не видеть другие.

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

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

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

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

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



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

**К**аждое описанное поведение Отбирателя энергии может встречаться у любого человека. Ключевое значение имеет частота, с которой оно встречается. Если это происходит чаще чем раз в месяц, то уже стоит призадуматься. И понаблюдать за своим или чужим поведением. Смотря у кого вы его обнаружили.

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

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

Вы привыкли жить по старой схеме, и это касается и пагубного отношения к вам. В вашем мозге сформировались

нейронные связи, отвечающие за ваше поведение. Чем чаще вы действовали определенным образом, тем крепче становилась связь, тем более вероятно, что вы поступите так же и в следующий раз.

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

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

Если Отбиратель действительно осознал что-то важное, то он конкретизирует, выслушивает, признает, дает реальные обещания — без громких слов. И продолжает следовать по пути изменений. Неизбежно по привычке он может пытаться манипулировать, но уже сам останавливает себя и прекращает такие действия.

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

Для этого нужно время. Чаще всего длительное. По мере прохождения по пути самопознания вы будете всё лучше и лучше чувствовать, как можно справиться со всё бóльшим количеством трудностей в своей жизни,



и понимать, с какими людьми в ближнем окружении это делать комфортнее для вас.

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

Еще хочу подчеркнуть: если кто-то говорит вам, что с помощью его метода или чего бы то ни было без особых усилий с вашей стороны вы сможете изменить свою жизнь раз и навсегда, то этот человек относится к Отбирателям-гуру — он умеет искусно манипулировать желанием людей достичь быстрых перемен и не особым желанием что-то делать для этого.

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

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

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

Под действием этой психологической защиты вы можете просто отрицать признаки данного поведения у себя

и начать активно искать их у других; проявлять бóльшую активность, чем необходимо.

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

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

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

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

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

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

Во время консультаций, в безопасной обстановке, вы сможете уменьшить свое защитное нападающее поведение и понять, как начать больше созидать в жизни. Чтобы хорошо и приятно было и вам, и другим.