

# Глава 1

## Порождения тьмы

Вампиры всегда рядом — даже сейчас, когда вы читаете эту книгу. На залитых дневным светом улицах, в мерцающем лампами офисе и, возможно, даже в тепле любимого дома — они всегда где-то поблизости: скрываются под маской обычных людей, пока неудержимая жажда не обратит их в опасных хищников.

Вот только привлекает их не кровь. Они жаждут другого — вашей эмоциональной энергии. Они способны не просто усложнить вам жизнь, но буквально загипнотизировать, затуманить ваш разум ложными обещаниями — и вот вы уже в их власти. *Эмоциональные вампиры затягивают жертву в свои сети, а потом высасывают из нее силы.*

На первый взгляд они кажутся невероятно привлекательными: умными, талантливыми и очаровательными — прямо как граф Дракула. Они умеют понравиться, завоевать доверие, создать ощущение близости. Но чем больше мы от них ожидаем, тем меньше получаем на самом деле — и тем больше отдаем сами. Приглашая их в свою жизнь, мы допускаем чудовищную ошибку, но понимаем это лишь тогда, когда они исчезают в ночи, оставив нас в расстроенных чувствах, с опустевшим кошельком и, возможно, с разбитым сердцем. И даже после этого мы зачастую считаем, что все дело в нас.

Однако вина лежит лишь на них — эмоциональных вампирах.

Есть ли в вашей жизни такие люди? Доводилось ли вам испытать на себе влияние их темных сил?

Встречали ли вы кого-то, кто на первый взгляд выглядел идеальным, но в итоге оказывался совсем не таким? Случалось ли вам

попадать под его чары, снова и снова бьющие по вам, как дешевая витринная подсветка по глазам? Доводилось ли вам ночами слушать обещания, которые оказывались напрочь забыты при свете дня?

Чувствовали ли вы себя опустошенными, выпитыми до дна?

Эмоциональные вампиры не ночуют в гробах в подвалах мрачных замков. Они живут среди нас. Это соседи, которые всегда приторно добры при общении, но говорят гадости за спиной. Это члены вашей волейбольной команды, которые отлично играют, но, получив замечание, закатывают истерики, удивившие бы даже трехлетнего ребенка.

Эмоциональные вампиры, возможно, есть даже среди членов вашей семьи. Вспомните своего зятя — гения чистой воды, который меняет работу как перчатки. Или странную тетюшку, которую вы почти не видите и которая всегда готова примчаться на помощь, — вот только помощь обычно требуется именно ей. Не говоря уже о родителях, которые твердят, что в жизни главное — поступать так, как считаешь нужным, но постоянно вынуждают поступать так, как считают нужным они.

Эмоциональный вампир может жить с вами под одной крышей, превращаясь порою из вашего любимого человека в холодного незнакомца.

## Неужели они и правда вампиры?

Несмотря на то что эмоциональные вампиры действительно ведут себя подобно своим мистическим тезкам, никаких сверхъестественных сил у них нет. Это люди, имеющие симптомы того, что в психологии называется *расстройством личности*.

Получая степень кандидата наук, я обнаружил закономерность: если человек сходит с ума, это значит, что у него психоз или невроз; если же он сводит с ума других, это говорит о том, что у него расстройство личности. Согласно диагностическому руководству

по психическим расстройствам, опубликованному Американской психиатрической ассоциацией (DSM-IV)\*, расстройство личности — это устойчивые модели развития внутренних переживаний и поведения, значительно отличающиеся от принятых в культуре, в рамках которой живет данный индивид. Обычно эти модели проявляются в двух (и более) перечисленных ниже категориях:

1. Восприятие и интерпретация себя, других людей, событий.
2. Вариативность, бурность, переменчивость эмоциональных реакций.
3. Межличностное взаимодействие.
4. Самоконтроль.

В упомянутом руководстве описываются шаблоны мышления и поведения, характерные для различных типов расстройств личности. Мы рассмотрим пять из них, которые чаще всего усложняют повседневную жизнь: антисоциальное, истерическое, нарциссическое, обсессивно-компульсивное и параноидальное.

Главная причина, по которой я выбрал именно эти пять расстройств, заключается в том, что, хоть они и небезобидны, люди нередко находят привлекательными черты, присущие их носителям. За сорок лет работы психологом и бизнес-консультантом я пришел к выводу, что именно эти расстройства усложняют жизнь большинства людей дома, на работе и в других сферах жизни.

В книге я привожу лишь общую информацию об основных проявлениях эмоционального вампиризма. Этого недостаточно, чтобы поставить человеку диагноз «расстройство личности». Зато позволяет составить представление об основных шаблонах мышления и поведении таких людей. Эти шаблоны следует воспринимать как своеобразный каталог трудностей, которые неизбежно

---

\* Использовалось в США с 1994 по 2000 год, после чего несколько раз обновлялось. Последняя версия руководства (DSM-5-TR) была принята в 2022 г. *Прим. ред.*

возникают при общении с этими непростыми людьми. Одни из них проявляются настолько ярко, что даже становятся причиной госпитализации, а другие можно заметить лишь тогда, когда страдающий расстройством человек испытывает сильный стресс. Однако в психологии они рассматриваются как единая система.

Все шаблоны поведения эмоциональных вампиров строятся на том, что они видят мир совсем не так, как другие люди. Их восприятие искажено навязчивым желанием реализовать незрелые, недостижимые цели. Они хотят, чтобы всеобщее внимание было направлено исключительно на них. Хотят от партнера идеальной, самоотверженной любви, при которой им не придется ничего делать в ответ. Хотят, чтобы их жизнь была наполнена лишь весельем и вдохновением, а о рутинных обязанностях и проблемах пусть позаботится кто-нибудь другой. Внешне такие люди выглядят как взрослые, но глубоко внутри это самые настоящие дети.

Эмоциональные вампиры не носят плащей и не сосут у своих жертв кровь. Зачастую этих людей с тяжелым характером не отличишь от остальных ни в физическом, ни в психологическом плане. Их незрелые взгляды на жизнь проявляются преимущественно в стрессовых ситуациях — в остальное время они ведут себя абсолютно нормально и ответственно. Однако зачастую эмоциональные вампиры испытывают стресс тогда, когда обычный человек на их месте чувствовал бы себя совершенно спокойно. Например, вы бы никогда не подумали, что кого-то может напугать крест, чеснок или святая вода, верно? Точно так же, как вампиры из сказок не выносят этих артефактов, их эмоциональные собратья боятся различных проявлений «взрослой» жизни, таких как скука, неопределенность, ответственность за свои поступки, необходимость не только получать, но и отдавать. Далее мы поговорим о «повадках» эмоциональных вампиров и тонкостях их характера, благодаря которым они кажутся нам привлекательными, но при этом остаются опасными.

Распознать этих людей проще всего, руководствуясь описаниями расстройств личности. Каждое из них характеризуется

стремлением реализовать определенную недостижимую цель, которая становится для вампира самым важным в жизни. При этом сам он, как правило, не осознает, насколько незрелым является его желание.

## Антисоциальные вампиры

Антисоциальные вампиры зависимы от острых ощущений. Антисоциальными их называют потому, что им нет дела до принятых в обществе правил поведения, а вовсе не потому, что они не любят компании. Как раз наоборот: они обожают шумные сборища и вечеринки, а также секс, наркотики и рок-н-ролл — словом, все, что провоцирует всплеск адреналина. Скуки же они боятся не меньше, чем осинового кола в сердце. От жизни им хочется лишь веселья, динамичности и немедленного исполнения сиюминутных желаний.

Из всех типов вампиров антисоциальные — самые сексуальные и привлекательные, — в их компании всегда весело и волнительно. Они моментально завоевывают доверие и интерес, окутывая собеседника своими чарами. Помимо сиюминутных развлечений, им нечего дать — зато *какое* это развлечение! При общении с любым подвидом вампиров перед вами встает определенная дилемма. В случае с антисоциалами это дилемма «феррари в мире той-от»: они созданы для скорости и острых ощущений. Ожидая от них надежности и стабильности, вы окажетесь глубоко разочарованы.

*— Что случилось, дорогая? — спрашивает эмоциональный вампир Адам.*

*Элси открывает рот от возмущения.*

*— Адам, поверить не могу, что ты задаешь мне такой вопрос! По-твоему, целовать у меня на глазах другую женщину — это нормально?..*

*Адам опускает на плечо Элси ладонь, но та тут же ее стряхивает.*

*— Ну, милая, — говорит Адам, — мы ведь были на вечеринке, да и к тому же я выпил. Я лишь едва ее чмокнул.*

*— Чмокнул? Это длилось пять минут!*

*— Дорогая, ну ты же понимаешь, что это совсем ничего не значило. Я люблю лишь тебя одну. Лишь тебя. Милая, ты должна мне верить.*

Без антисоциальных вампиров в мире не существовало бы энергичной музыки. Если вы думаете, что на их обаяние поддаются лишь безнадежные романтики, то вы явно не видели, как они ведут себя на собеседовании или рекламируют какой-нибудь продукт. Лучший способ защититься от таких людей — распознать в них вампиров до того, как они активируют свои чары. Заподозрив в человеке антисоциала, закройте свое сердце и спрячьте кошелек — до тех пор, пока не разузнаете о нем больше. Информация о прошлом антисоциального вампира — лучший помощник в прогнозировании того, что он может сделать в будущем.

## Истеричные вампиры

Смысл жизни истеричного вампира — во внимании и одобрении со стороны других. Важнее всего для них — хорошо выглядеть, а все остальное — это детали. Истеричные вампиры обладают всеми чертами, благодаря которым вам захочется устроить их на работу в свою фирму или завести с ними дружбу, но будьте осторожны... Все, что вы видите, — это лишь шоу, и на самом деле дела обстоят совершенно по-другому.

Вампиры не видят своего отражения в зеркале. Истеричные вампиры не видят даже самого зеркала. Они мастерски скрывают от себя истинную мотивацию собственных поступков и верят, что никогда не ведут себя предосудительным образом: например,

не допускают ошибок и ни о ком не думают плохо. Они хорошие люди и «просто пытаются помочь». Поставив их добродетельность под вопрос, вы непременно об этом пожалеете. Просто невероятно, сколько вреда могут причинить «хорошие люди»!

*Истеричный вампир Лианна звонит своей подруге Мелиссе:*

*— Я сейчас разговаривала с Патти, и она сказала, что, скорее всего, не придет в выходные на наш девичник.*

*— Почему?*

*— Ну, думаю, что из-за тебя. Может, поговоришь с ней?*

*— А что не так?*

*— Ну, она сказала, что ты обожаешь командовать и, если что-то идет не так, как тебе хочется, сразу расстраиваешься.*

Если бы вы спросили Лианну, зачем она рассказала подруге неприятные вещи, которые о ней думает другая подруга, она бы ответила, что просто пыталась помочь им наладить отношения. Важно понимать, что Лианна, как и другие истерики, сказав так, вовсе не соврала бы, по крайней мере вам. Такие люди обманывают себя, а обман других — это лишь побочный эффект подобной лжи. Стороннему наблюдателю ясно, что Лианна наслаждается тем, что развязала между подругами конфликт, однако считает себя хорошим, добрым человеком, которого вместо благодарности за помощь всегда лишь обвиняют в гадких вещах, каких у нее даже в мыслях не было. Изменить такое самовосприятие невозможно. Обвинив истерика в целенаправленном причинении вреда, вы спровоцируете настоящую драму, которая, скорее всего, закончится тем, что вас выставят в худшем свете.

Защититься от таких истеричных вампиров, как Лианна, можно, лишь никогда не рассказывая им то, чем вы не стали бы делиться в соцсетях.

Оставьте попытки заставить истериков признать истинную мотивацию своих поступков. Взамен позвольте этим королям

драмы играть такую роль, которая доставит окружающим наименьшее количество проблем, и постарайтесь использовать их любовь к актерству во благо. Подробнее о том, как это сделать, вы узнаете дальше. Капелька креативности — и вас уже никто не сможет «запомогать» до смерти.

## Вампиры-нарциссы

Вы когда-нибудь задумывались о том, что у людей с огромным эго все остальное — крошечное? Вампиры-нарциссы живут своими фантазиями о том, что они самые умные, самые талантливые — да и вообще самые лучшие в мире. Они не то чтобы думают, будто во всем обходят других людей, — скорее, о других людях они вовсе не думают.

Нарциссы — настоящие воображалы, поэтому ожидать, что они станут следовать общепринятой морали, не приходится.

*Вампир-нарцисс Льюис Хантер, исполнительный директор крупной компании, обращается к главам отделов:*

*— Назвать те изменения, о которых я хочу поговорить, «снижением» было бы неправильно, — говорит он. — Скорее, это здравый взгляд на положение вещей. Думаю, все согласятся, что при таких рыночных условиях наши производственные издержки попросту неприемлемы. — Он делает паузу, чтобы все как следует осознали смысл сказанного. — Именно поэтому с тяжелым сердцем я вынужден сообщить, что ваше текущее финансирование будет сокращено на 25 процентов. Другого выхода у нас нет. Я считаю, что это лишь усилит командный дух, так как данное нововведение будет одинаковым для всех отделов.*

*Подчиненные вампира-нарцисса Льюиса не знают, что незадолго до совещания он обратился к совету директоров с просьбой о прибавке к зарплате за самоотверженное*



*руководство компанией в эти, по его выражению, «непростые для всех времена». Лью получил свою прибавку. Она равняется примерно 10 процентам от тех средств, на которые он сократил финансирование отделов.*

При общении с нарциссами перед нами возникает невероятно трудная дилемма: несмотря на то что вокруг полно нарциссов, не добившихся высокого положения, мало кто в мире достигает вершин без доли нарциссизма. Если бы на свете не существовало таких вампиров, мы бы лишились лучших лидеров.

Что бы нарциссы ни говорили, они никогда не сделают того, что не пошло бы им на пользу. Если ваши интересы каким-то образом пересекутся, в их глазах вы будете почти такими же великими, как они.

Нарциссам жизненно необходимы победы. Никогда не тягайтесь с ними, если только не уверены, что сможете буквально уничтожить их, — и даже тогда будьте осторожны. Ради реванша они способны на все, даже восстать из могилы. Отношения с нарциссами лучше всего выстраивать, оставаясь в «слепой зоне» и учась поддерживать их эго, не поддаваясь при этом на их чары.

## Вампиры с обсессивно-компульсивным расстройством

Вампиры с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР) зависимы от чувства безопасности, которого пытаются достичь за счет скрупулезного внимания к малейшим деталям и попыток *абсолютно все* контролировать. Вы отлично представляете, что это за люди: педанты, обнаруживающие любую соринку в глазу другого, но не замечающие бревна в собственном. Однако вы вряд ли догадывались, что это расстройство развивается тогда,

когда человек изо всех сил пытается сдержать внутреннего анти-социального вампира.

Без вампиров с ОКР некому было бы выполнять самые сложные и неблагодарные дела. Без свойств, которое дает людям ОКР, все кругом шло бы наперекосяк и ни один ребенок в жизни не сделал бы домашнее задание. Хорошо это или плохо, но люди с ОКР — единственные, кто бдительно удерживает нас на верном пути. И хоть зачастую они нам не очень нравятся, мы нуждаемся в них.

Для вампиров с ОКР в приоритете собственные внутренние конфликты. Они не получают удовольствия, ранив других людей, однако непременно сделают это, если своими действиями вы поставите под угрозу их чувство контроля. Для таких, как они, сюрприз — даже приятный — все равно что для классического вампира стакан святой воды прямо в лицо. И дело вовсе не в том, что они хотят обидеть: просто такие люди считают, что всегда обязаны высказать свое мнение.

*— Та-да! — произносит Кевин, когда Сара, вампир с ОКР, открывает дверь. — Я наконец-то покрасил стены в гостиной!*

*С минуту он ожидает от Сары хоть какой-то реакции, но та молчит.*

*— Ну как тебе?*

*— Чудесно. Только...*

*— Только что?*

*— Только... ну... мы ведь вроде так и не договорились, в какой цвет будем красить.*

Вторая самая долгая вещь в мире — дожидаться, пока вампир с ОКР примет решение. А первая — дожидаться от него хоть словечка похвалы.

Перфекционизм, чрезмерный контроль, скрупулезное внимание к деталям — все это вампиры с ОКР выдают за добродетель. Они раз за разом путают процесс с результатом, а букву

закона — с его духом. Лучший способ защититься от таких вампиров — сохранять фокус на общей картине, не блуждая в темном лесу одержимости деталями.

## Вампиры-параноики

В традиционном понимании паранойя — это навязчивые мысли о том, что тебя преследуют, в чем, конечно, не может быть абсолютно ничего привлекательного. При паранойе страдающий ею человек боится не столько своих страхов, сколько того, что находится за их пределами. Это сверхъестественная способность видеть то, чего не видят другие. Цель жизни вампиров-параноиков — узнать Истину и исключить любую неопределенность и двусмысленность.

Такие люди живут по строгим правилам, которые, по их мнению, являются общепризнанными: они верят, что им подчиняются абсолютно все. Они всегда неустанно бдят за окружающими в попытках обнаружить любого, кто отклоняется от негласных законов, и, как правило, находят их. В мире эмоциональных вампиров параноики — что-то вроде детективов: рядом с ними мы ощущаем уверенность... пока не становимся одним из подозреваемых.

*Вампир-параноик Джамал неторопливо заходит в кухню, вытирая руки бумажным полотенцем.*

*— Менял сейчас тебе масло в машине и заметил, что в баке почти нет бензина.*

*Тереза пожимает плечами.*

*— И что?*

*— Я же только в субботу ее заправил.*

*— А, ну да. Но я ведь на ней всю неделю ездила.*

*Джамал сминает бумажное полотенце и отбрасывает его в сторону.*

— Знаешь, — говорит он, — это просто смешно. Что-то не припомню, чтобы до этого у тебя когда-нибудь уходил полный бак бензина всего за неделю. У тебя ведь расход около 15 литров. Ты что, проехала 700 километров?

Тереза улыбается и снова пожимает плечами.

— Та еще неделька выдалась.

Джамал заглядывает ей прямо в глаза.

— Куда ты ездила?

Единственное, чего параноики не замечают, — что преследовать других людей их заставляет собственное поведение.

Эти вампиры во всем видят скрытый смысл и тайные знаки. Величайшие моралисты, идеологи и теоретики (как и все уважающие себя терапевты) обладают чертами параноидального расстройства: прозорливость помогает им совершать открытия. К сожалению, для параноиков нет разницы между обоснованными доказательствами существования невидимых сил, изучением которых занимается физика, и безумными теориями, что миром на самом деле управляют инопланетяне. А ведь именно сила, благодаря которой были сформулированы величайшие религиозные истины, в результате привела к сожжению еретиков на кострах.

Если вам есть что скрывать, вампир-параноик обязательно докопается до вашей тайны. Единственный способ защититься от него — попросту сообщить ему правду. Признайтесь во всем и никогда не соглашайтесь на перекрестный допрос. «Легче сказать, чем сделать», — возразите вы. Что ж... В главах о вампирах-параноиках вы найдете подробную инструкцию.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

