

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

### **Немного об энергетическом вампиризме.**



Иногда в обычной жизни и на консультациях я сталкиваюсь со следующими высказываниями. Вчера общалась (ся) с одним человеком, так вот чувствую себя выжатым как лимон. Наверное, он (она) энергетический вампир, прямо меня всю высосал (ла). И вот мне захотелось внести немного ясности в вопросы «потери энергии» в общении с другими людьми.

Сразу скажу, я не экстрасенс, энергетические поля не вижу, не умею корректировать ауру и тому подобным вещи. Но я работаю психологом и мой опыт работы, знания о контакте между людьми дают мне возможность сделать некоторые предположения в этом вопросе.

И так что же происходит в контакте двух людей. Да в принципе контакт и происходит. Причем на мой взгляд, контакт между людьми это больше чем сумма энергий двух людей его создающих. И по большому счету мы непосредственно к контакту не имеем доступа, и судим о нем (о контакте) только по тем феноменам, которые можем заметить, осознать, почувствовать, понять. К феноменам я отношу эмоции, мысли, образы, идеи которые рождаются в контакте с другим человеком. Причем все эти феномены относятся именно к данному контакту, а не к какому-то человеку отдельно. И так, основываясь подробнее на эмоциях.

В контакте с другим человеком каждый из нас испытывает определенные эмоции. Причем очень разные. И по модальности (плохие и хорошие), и по интенсивности. Некоторые эмоции мы с легкостью можем переживать. А некоторые совсем не можем. Закрываемся от них, бежим без оглядки. Что же происходит, если в контакте с другим человеком мы начинаем осознавать такую эмоцию (или не осознавать, но она все равно присутствует). Возьмем на пример злость. Если у человека есть представление что злиться на других это плохо, то ему приходится при возникновении такой эмоции в контакте как то к такой эмоции отнестись. На пример попытаться взять ее под контроль усилием воли, или закрыться,

перестать ее осознавать. Так вот, если мы боремся с такой эмоцией, то на это уходит множество (зависит от эмоции и ее интенсивности) внутренней энергии. Иногда эту эмоцию приходится сдерживать подолгу и потратить множество своих сил. И, конечно же, рано или поздно внутренние ресурсы заканчиваются, особенно если не удастся их пополнить каким-то другим способом. И тогда через некоторое время данного контакта (а это может быть как несколько минут, так и несколько часов) человек начинает испытывать сильное истощение от общения с данным человеком и удивление, откуда же подевалась энергия? Наверное, он у меня ее украл? Может он вампир? И подтверждений этому можно найти немало. На пример кто-то подобно вам об этом человеке говорил. Тогда все понятно, точно энергетический вампир. И таким образом появляется уверенность и объяснение происходящего.

На деле же в большинстве своем происходит фактически следующее. Человек своими реакциями сам себя истощает и фактически является сам для себя энергетическим вампиром. Может немного грубовато, но, похоже, что так. Как же это происходит. До того как мы с вами испытываем эмоцию мы ощущаем в теле определенные изменения. По ним мы определяем и называем эмоцию. И переживание эмоции похоже является способом перераспределения, утилизации, структурирования того физического состояния которое мы испытываем. Если же мы отказываемся переживать эмоции, то мы начинаем тратить дополнительные силы для ее сдерживания, для того чтобы закрыться от нее, удержать, не дать вырваться наружу. И силы иногда тратятся настолько большие, что буквально через несколько десятков минут человек чувствует себя истощенным.

А что же происходит с тем человеком, рядом с которым большинство людей испытывают подобные ощущения (потерю энергии). Похоже, ввиду каких-то своих психологических особенностей, пережитых или не пережитых травм человек постоянно (или часто) находится в таком состоянии, что хочет, кого то «укусить», высказать негатив, вызвать у собеседника досаду (например). А эта эмоция (к примеру, злость) в обществе находится под негласным табу, вот люди и не могут адекватно ответить на посылы данного агрессора. Он что-то точно получает в контакте (на пример удовлетворение) а другие при этом истощаются (из-за энергозатратного механизма сопротивления). Вот так и происходит встречи «вампира» с «жертвами». Тогда выход напрашивается следующий – научиться переживать в контакте сложные для вас эмоции, предъявлять наглому «вампиру» свои эмоции и сохранять себя в контакте. Правда это чревато тем, что человек становится не всегда удобным, но зато у него всегда с собой есть волшебный «оберег» от «энергетического вампиризма».

**Петров Сергей Викторович**

Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 20 октября 2014, 699 просмотров

<https://www.b17.ru/article/23585/>