
ТАНЯ ЗОРК
Осторожно, вампир!

Таня Зорк

Осторожно, вампир!

https://litres.ru/74815627
SelfPub; 2026

Аннотация

Таня Зорк — семейный психолог, которая семнадцать лет прожила с мужчиной, крадущим её энергию. В книге — 15 портретов эмоциональных вампиров: от подруги-присваивательницы до адвоката дьявола. Фразы-маркеры, механизмы, упражнения и техники защиты — для творческих, чувствительных женщин, которые устали быть донорами. «Вампир» здесь — метафора, а не диагноз. Книга не заменяет терапию, юридическую или финансовую помощь.

Содержание

Глава 1 4
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Таня Зорк
Осторожно, вампир!

Глава 1

Введение

Есть фраза, которую я слышала от сотен женщин. Иногда она звучит на первой встрече, иногда — через полгода, когда человек уже привык и перестал держаться. Звучит она так:

«Я не понимаю, что со мной не так. После разговора с ним я чувствую себя выжатой. Хотя он вроде бы ничего плохого не сказал».

Я знаю эту фразу изнутри. Семнадцать лет я прожила с мужчиной, после разговоров с которым чувствовала именно это — выжатость. Усталость без причины. Пустоту. И ощущение, что я сама во всём виновата.

Он не пил. Не бил. Деньги в дом приносил — иногда. На людях был обаятельным, заботливым, «главой семьи». А я работала на трёх работах: в театре, педагогом, мыла полы в школах и детских садах, подрабатывала в магазинах по ночам. Я просила его купить одежду для беременной — и слышала: «Ты же сама в ссорах говорила, что тебе от меня ничего не надо». Моя подруга рассказывала мои истории как свои. Мой муж годами врал коллегам, что дети болеют, лишь

бы не брать меня на корпоративы. А когда я пригрозила рассказать правду его родителям, он улыбнулся: «Давай. Я буду снимать тебя на камеру. У меня будут доказательства твоей неадекватности».

Я семейный психолог. Я знаю, как это называется в терминах. Но тогда, семнадцать лет назад, я не знала. Я думала, что со мной что-то не так. Что я слишком чувствительная. Что я сама виновата.

Эта книга — для женщин, которые сейчас думают то же самое.

Почему «вампир»?

Я называю таких людей энергетическими вампирами. Это метафора — не мистика, не эзотерика, не диагноз. Я использую её, потому что она точнее всего описывает механизм: человек рядом с вами не создаёт свою энергию — он берёт вашу. По кусочкам. Через обесценивание, контроль, присвоение идей, сравнение с другими, финансовую удавку. И часто делает это не со зла — просто иначе не умеет.

Именно поэтому так трудно распознать. Вампир из фильмов приходит ночью и кусает в шею. А этот — улыбается, говорит правильные слова, называет себя «добытчиком» и «заботливым мужем». И вы до последнего думаете, что проблема в вас.

Кому эта книга?

Творческим, чувствительным, сильным женщинам, которые устали быть донорами. Тем, чьи идеи присваивают. Чьи

деньги контролируют. Чью внешность критикуют, не вкладывая в неё ни копейки. Тем, кто после разговора с близким человеком чувствует не тепло, а пустоту — и не может объяснить почему.

Если вы узнали себя хотя бы в одном абзаце — эта книга для вас.

Как она устроена?

Часть 1 — пятнадцать портретов энергетических вампиров. От подруги-присваивательницы до адвоката дьявола. У каждого — фразы-маркеры, механизм, упражнение, красные линии. Ищите свой портрет по фразам или читайте по порядку.

Часть 2 — защита. Информационная диета, три кошелька, серая скала, четвёртая стена, восстановление после контакта. Для тех, кто пока не может уйти.

Часть 3 — тело и психика. Почему болит спина, откуда лишний вес, апатия, депрессия, подавленная агрессия. И как выходить из этих состояний.

Часть 4 — уйти или остаться. Преданность или привычка. План Б. Дети как зеркало. Юридический минимум.

В конце — приложения: таблица портретов, дневник самодиагностики, чек-листы, глоссарий, контакты помощи, библиография.

Прежде чем начать:

Эта книга не заменяет терапию, юридическую или финансовую помощь. «Вампир» здесь — метафора, а не клиниче-

ский диагноз: для диагноза есть психиатр, а не книга.

Если в вашей жизни есть угрозы, физическое насилие, финансовый контроль или изоляция — сначала безопасность, потом чтение. В конце книги есть раздел «Красные линии» с планом действий. Если вам прямо сейчас опасно — звоните в экстренные службы или в кризисный центр.

Если во время чтения становится тяжело — сделайте паузу. Ступни на полу. Вдох на четыре счёта, выдох на шесть. Стакан воды. Не проходите упражнения через силу.

Главное.

Вы не виноваты. Вы не слишком чувствительны. Вы не «сами притянули» вампира кармическими долгами. Вы просто не знали, как это работает. Теперь узнаете.

Ваша энергия нужна вам. Для творчества. Для детей. Для жизни. Не отдавайте её тем, кто не умеет создавать свою.

Поехали.

Подруга-присваивательница: когда твои истории становятся её жизнью.

Фразы-маркеры

- «Ты не поверишь, что со мной было!» — а история ваша.

- «Я же тебе рассказывала» — хотя рассказывали вы.

- «Ты путаешь» — когда вы напоминаете, что это ваш сюжет.

- «Какая я невезучая» — после истории, которую

прожили вы.

Сцена в кафе

Мы сидим в кафе на углу, за столиком у окна. Она рассказывает нашим общим знакомым, как опоздала на поезд. Как бежала по перрону в красном пальто, как потеряла туфлю, как носильщик подхватил её чемодан. Как поезд ушёл — а кассир сжалился и вернул деньги. История смешная, живая, с деталями: чай в подстаканнике, который она облила на носильщика.

Я слушаю и чувствую странное дежавю. Сначала лёгкое, потом всё сильнее. Потом доходит: это моя история. Со мной это случилось пять лет назад. Я рассказывала ей за ужином, смеялась над собой. А теперь она рассказывает её как свою. С теми же интонациями. С теми же жестами. Даже «чай на носильщика» — моя находка. Я тогда сказала: «Представляешь, я ещё и чай на него пролила».

Я открываю рот, чтобы сказать: «Это же моя история». Но она перебивает:

— Таня, ты не поверишь, какая я невезучая!

Все смеются. Я чувствую, как внутри что-то сжимается. Обида, стыд, желание исчезнуть. Я молчу. Думаю: «Ну, подумаешь, показалось. Может, она забыла».

Через неделю — новая встреча. Она уже пересказывает мой конфликт с начальником на прошлой работе. Снова от своего лица. Снова с живыми подробностями, которые знала только я. Про то, как начальник сказал: «Вы не профессио-

нал». А она якобы ответила: «Это вы не умеете руководить». На самом деле это я так ответила. И было мне потом стыдно, потому что погорячилась. Она это всё присвоила.

Я снова молчу — неудобно при людях.

Через месяц ловлю себя на том, что перестала рассказывать ей что-либо важное. Потому что знаю: через пару дней эта история станет её жизнью. Моя биография превращается в её контент.

Что я тогда не понимала?

Тогда я думала, что это мелочь. Ну, рассказала подруга мою историю. Ну, перепутала. С кем не бывает. Я стыдилась того, что мне обидно. Мне казалось, что обижаться на такое — мелочно. Что я должна быть выше.

Я не понимала главного: это не про историю. Это про меня.

Мои истории — это не просто смешные случаи. Это мой опыт. Мои наблюдения. Мои выводы. Когда я рассказываю кому-то, как опоздала на поезд, я рассказываю не только о поезде. Я рассказываю о том, какая я — растерянная, смешная, живая. И когда подруга присваивает эту историю, она присваивает не сюжет. Она присваивает мою идентичность.

А для творческой женщины это особенно больно. Потому что наши истории — это наш материал. Из них мы делаем тексты, картины, спектакли. Когда их крадут, мы теряем не только признание. Мы теряем часть себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

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