

«ШЕДЕВРИ НОНФІКШН»

ТОМАС ЕРІКСОН

# В ОТОЧЕННІ ВАМПІРІВ

АБО ЯК ПОДОЛАТИ ТИХ, ХТО ВИСМОКТУЄ  
ВАШ ЧАС, ЕНЕРГІЮ ТА ДУШУ



ХАРКІВ  
«ФІЛІО»  
2024

# ЧАС, КОЛИ Я МАЙЖЕ ЗДАВСЯ

Одного разу, багато років тому, я сидів на одному із м'яких офісних крісел в місцевому відділенні банку. Я працював і не знав, що скоро моє життя різко зміниться. Не можу точно пригадати, що я саме тоді робив, але сміливо можна припустити, що це було щось таке, що ніяк не вплинуло б на життя інших людей.

Що я можу сказати напевне — я слідував певним загальноприйнятим правилам. Я просто трудився, щодня виконував якісь завдання і навіть не задумувався, як та чому.

З цього вже постає цікаве питання: навіщо я все це робив?

Мета мого тлінного існування в офісі, де я був працевлаштований, була оповита глибокою таємницею. Навіть сьогодні, більше ніж 30 років потому, я досі не можу дати жодного розумного пояснення, чому я поховав себе на виснажливій роботі. Я був там лише через серію випадкових подій.

Я вставав зранку, будив мою родину, готував сніданок, ішов на роботу, виконував її, приходив додому, готував вечерю, дивився телевізор десь годину, а тоді йшов до ліжка.

Звісно, хіба це не більш-менш таке саме життя, яке провадить більшість людей? То в чому ж проблема?

Проблема була прихованою. Не те щоб щось було не так із моєю роботою. Просто це не відчувалось вартим. І, зрештою, це не було правильно для мене. Щоб бути абсолютно чесним із тобою, на роботі я часто був демотивованим. Можна було б навіть сказати, що

я був у летаргічному сні. Можу запевнити, що такий стан душі не дозволяв мені покращити мою продуктивність.

Коли ти відчуваєш себе виснаженим та млявим, найтяжче визначити причину. У моєму випадку це була не одна проблема, їх було кілька, однак найголовніше те, що мої завдання були страшенно тупими. Можливо, я міг би змиритись із цим, якби не той факт, що вся банківська сфера у Швеції переживала тоді занепад. Крах банківської сфери став результатом глибокої кризи, яка більшою мірою впливала на банківську систему та ринок нерухомості.

А як щодо самого банківського сектору? Ті з нас, хто працював у відділеннях банків, несли на собі основний тягар, оскільки саме ми були тими людьми, хто мусив вислуховувати сердиті реакції клієнтів на ті події та рішення, які ми так само не розуміли, як і вони. Ніхто нас не питав, чи ми хотіли змарнувати кілька мільярдів. Ми працювали понаднормово, нам недоплачували, що ніяк не могло допомогти підвищити мою мотивацію.

Для протоколу: помилки в банківській системі були. Тут немає що заперечувати. Величезні, болісно дорогі помилки. Але це все зайшло настільки далеко, що ми не мали жодного впливу на цю ситуацію.

Всі ці події, які тривали кілька років, виснажували мене. Я застряг на одному місці, не маючи змоги вдіяти хоч щось, аби виправити цю катастрофу. Це було схоже на життя в лімбі. Якби можна було випити енергію, я б пив її безперервно.

Коли криза минула, а пил осів, люди втратили роботу — наші клієнти стали банкрутами, сім'ї виїжджали зі своїх будинків. Моя роль полягала у взаємодії із найнещаснішими, і я бачив, як чоловіки та жінки вмивались слізьми день за днем.

Однак...

Можливо, я впорався б з усім, якби не мав нещастя працювати з великою кількістю колег, які, наче за звичкою, висмоктували з мене неймовірну кількість енергії. Були дні, коли через їхнє ставлення мені здавалося, що в мене вкрали бажання жити.

Насправді будь-яку із цих ситуацій можна було б вирішити по черзі. Я досить стабільна людина й повертався із пекла незліченну кількість разів. Досвід зробив мене сильнішим, проте на той час я був досить молодим чоловіком, який ще не розробив жодної стратегії, щоб подолати все це. Найскладніше тут те, що я досі не можу зрозуміти, звідки взялося це відчуття безнадійності. Все, що я знав, було те, що я повертався додому виснаженим, через що постійно був знервованим та засмученим.

Однією справді серйозною причиною було те, що я дійсно робив не ту роботу. Будь-хто, хто працював на неправильній роботі, знає, як це стомлює — намагались відчутти хоча б дрібку ентузіазму, коли ти усвідомлюєш, як сильно ненавидиш ту роботу, яку мусиш виконувати.

Таку ситуацію ускладнювало ще й те, що керівники не були зацікавлені вислуховувати весь відчай працівників. Замість цього вони нас просто відправляли на мотиваційні семінари. У багатьох випадках це було весело. Я сміявся, коли впізнавав все те, що відчував, як і всі в тій кімнаті.

Виявилось, що ці мотиваційні семінари, попри те, що надихали, не розв'язували жодної справжньої проблеми. Слухати згусток енергії із великої сцени, який пояснював нам, що ми мусимо залучити більше позитивного мислення, було справді захопливо, але ніяк не допомагало впоратися із нападами люті наших клієнтів. Якщо у вас колись був бос, який намагався вас підбадьорити, коли ви дуже потребували конкретної відповіді, ви зрозумієте ці відчуття.

Однак найцікавішим було те, що деякі мої колеги почали дивно поводитися. Одна жінка була настільки несприйнятливою до роботи, що починала майже кожен тиждень із лікарняного. Її численні різноманітні хвороби ставали з кожним місяцем все вигадливішими. Я врешті мусив провести межу, коли вона повернулась після двох тижнів відсутності через те, що її вкусив бедрик. Вона не

любила виконувати накази й намагалась уникнути роботи, виконуючи лише мінімум, коли б не отримувала завдання. Зараз я розумію, що вона була ілюстрацією того, що зараз психологи називають пасивно-агресивною поведінкою, яка залучає пошуки шляхів уникнення особистої відповідальності. Наскільки я знаю, вона досі така.

Ми були у своєрідному відкритому офісі.

Хлопець, з яким я сидів за одним столом, ніколи не замовкав. Неважливо, чи був він зайнятий роботою, чи заливав в себе каву, його рот завжди працював, безперервно. Я ніколи в житті не міг сказати, про що він насправді говорив, і всі мої сили йшли на те, щоб видалити його з моєї свідомості. Він був голосним, пафосним і прагнув уваги з боку інших людей. Коли до нас приходив хтось із наших найвідоміших клієнтів, він випускав на волю весь свій репертуар. Він був справжнім королем драми, про такий тип людей ви прочитаєте далі в цій книжці.

Інший мій колега, здавалося, був неймовірно відданий спробам саботажу дотримання дедлайнів. Він уповільнював роботу всієї команди завдяки своєму жахливому відчуттю дисципліни. Я досі згадую його щоразу, коли думаю про неефективних людей. Він ніколи не робив того, що йому говорили, або принаймні ніколи не робив вчасно. Він ніколи не робив жодних нотаток і рідко запам'ятовував сказане. Він був абсолютно неосвіченим. За словами його дружини, таким же він був і вдома. Мене дивує, як йому взагалі вдавалося тримати себе в руках. Не викликала жодних сумнівів лиш одна річ: працювати з ним було схоже на покарання. Гірше за все, однак, була його звичка постійно намагатися перекласти провину на когось іншого й зображати себе жертвою нещасливих обставин. Якби йому не дали вичерпних інструкцій, він би натрапив на безпідставно розлючених клієнтів. Коли він не скаржився на те, що керівництво не цінує його роботу, він говорив про те, що з дитинства не спить добре, і що це призвело до хронічного виснаження. А враховуючи, наскільки низькою була його зарплата, чого можна було очікувати? Він мав ознаки

хронічної віктимності, хоча й не був найгіршим. Одне було зрозуміло: ніхто не знав, як з ним поводитися.

Досі я навіть не згадував про колегу, який взагалі відмовлявся виконувати будь-яку реальну роботу, ймовірно, тому, що в нього був роман з офіс-менеджером.

З поглибленням кризи мені доручили клієнтів, які були визначені як фінансово проблемні. Тобто тих, у кого забрали житло та майно через невиконані кредити. Днів без зустрічей з клієнтами зі сльозами на очах було дуже мало. Психічний тиск був нестерпним. Мені ще не виповнилося й тридцяти, і я точно не був терапевтом.

Ситуація з моїми важкими колегами, розлюченими клієнтами та керівництвом, яке було заклопотане тим, що відбувається в стратосфері вищого керівництва, була досить поганою сама по собі. Я також поглинав усі новини, які тільки міг знайти, і постійно читав про лавину катастроф, що насувалася на банківський світ. Один із найбільших вечірніх таблоїдів Швеції запустив серію антибанківських кампаній, які змусили мене відчувати себе злочинцем. Мій настрій ще більше погіршився, і весь цей безлад зрештою мав серйозний негативний вплив на мій шлюб. Я став недоброчинним і схильним до стресу, а також боровся з глибоким почуттям безнадійності.

Зрештою мій шлюб теж розвалився. Звичайно, моя робота і складні умови, в яких мені доводилося працювати, були не єдиними причинами, але вони, безумовно, допомогли дати хороший сильний поштовх у правильному напрямку. Не думаю, що це безпідставне припущення, що я впав би у депресію, якби продовжував так жити.

Ситуація була складною, але зрозумійте, що я не претендую на роль жертви. Зрештою у мене залишилася робота. Я міг годувати свою сім'ю. Я був молодий і сильний. У мене ще було майбутнє попереду. Але я збрехав би, якби сказав, що мені було легко. Що було б, якби хтось сів і пояснив мені, чому люди навколо мене поводяться

так, як вони поведуться? Якби я зрозумів, як ці колеги висмоктують з мене та більшості людей, з якими вони взаємодіють, стільки енергії? Якби мені дали змогу ознайомитися з темою цієї книжки, моє ставлення до ситуації, напевно, суттєво змінилося б. Підозрюю, що я б не так гостро реагував на поведінку деяких колег. Я також думаю, що міг би принести більше користі собі, своїм клієнтам і своїй родині.

# ЯК РОЗПІЗНАТИ ЕНЕРГЕТИЧНОГО ВАМПІРА

Іноді нічого не працює. Зовсім нічого. Не має значення, що ви робите — все, до чого ви торкаєтесь, просто розпадається на шматки. Все йде шкереберть. Незалежно від того, наскільки сильно ви намагаєтесь. Все одно все йде не так.

На щастя, бувають дні, коли все працює трохи краще. Ви прокладаєте собі шлях через день і в кінцевому підсумку досягаєте багато чого. Попереду немає ніяких катастроф, хоча вам, можливо, хотілося б, щоб все працювало ще краще.

В інші дні здається, що все просто йде так, як має йти. Ви нагненні, горите справою, мотивовані. Ви помічаєте можливості там, де ще кілька тижнів тому бачили лише приреченість і похмурість. Звичайно, все може залежати від погоди, але більш імовірно, що ви перебуваєте в стані позитивного підйому, ви в ресурсі, планети раптово зійшлися, або це просто один з тих днів.

Наразі не дуже важливо, звідки береться вся ця позитивна енергія. Важливо те, що вона є, і від цього вам стає добре. Вона накриває, і на кілька чарівних миттєвостей ви усвідомлюєте, наскільки все це насправді просто. Ви дивуєтесь, чому ніколи не думали про це раніше. Світ до ваших послуг. Просто зробіть це!

Відчуття нездоланності. Усвідомлення того, що ви можете робити все, що забажаєте. Ви розгадали код, знайшли потрібну шпарину,



і ваша енергія б'є ключем. Це той самий момент! Відчуття, що все ось-ось зрушиться з мертвої точки!

Однак, як не дивно, через десять хвилин, або тридцять секунд, всі ваші глибокі ідеї миттєво зникають. Кожна остання думка про нове, світле майбутнє розвіялася на порох. Ваші грандіозні амбіції розбиті вщент.

Перспективи, які виглядали так багатообіцяюче якихось кілька митей тому, раптом здаються абсолютно непереборними. Все, що ви бачите — це темрява, а всі сили зникли. Ви не відчуваєте, що готові до чогось зараз.

Як це можливо — всього за кілька хвилин від піднесення і захоплення опуститися до похмурого небуття? Куди саме поділася вся ця бурхлива сміливість та енергія? Чи все це пішло в якусь внутрішню ментальну каналізацію, щоб більше ніколи не з'явитися на світ? А якщо так, то чому? Ваш день, або тиждень, або рік починався так чудово, а тепер все здається безнадійним.

Відповідь проста.

Ви зустріли вампіра. Вампіра, чиє життєве покликання — швидко й ефективно гасити мрії людей, затуляючи собою все, що хоч трохи нагадує світле майбутнє.

Енергетичний вампір перейшов вам дорогу.

Енергетичний вампір — це непроханий ментальний наглядач, який, здається, живе для того, щоб висмоктувати з усіх навколо всю енергію. Енергетичних вампірів іноді називають також психічними вампірами.

Попри зміну настрою, ви знаєте, що те, що ви запланували — новий бізнес, омріяна подорож, стосунки, про які ви хотіли комусь розповісти, будинок за містом, який ви знайшли, або що б там не було, що живило вас цією дивовижною енергією — було насправді непоганою ідеєю. Це все було цілком реалістичним, насправді. Просто ви не можете змусити себе навіть подумати про це. Хтось допоміг переконати вас, що це безнадійно.

---

ВСТУП: ЧАС, КОЛИ Я МАЙЖЕ ЗДАВСЯ . . . . .	3
РОЗДІЛ 1. ЯК РОЗПІЗНАТИ ЕНЕРГЕТИЧНОГО ВАМПИРА . . . . .	9
РОЗДІЛ 2. ПЕРФЕКЦІОНІСТ — ДРАТІВЛИВО ПОШИРЕНИЙ ТИП . . . . .	22
Даніель: досліджуваний випадок . . . . .	24
Коли контрол-фрик заходить надто далеко . . . . .	26
Надійний енергетичний вампір . . . . .	31
Чому люди стають перфекціоністами . . . . .	37
Як перфекціоністи можуть розбудити вашого внутрішнього підлітка . . . . .	43
РОЗДІЛ 3. КОРОЛЕВА ДРАМИ, ЯКА ВИМАГАЄ ЧЕРВОНУ ДОРІЖКУ . . . . .	52
Павич, який рубає з плеча . . . . .	55
Як визначити, що ваш друг — замаскована королева драми . . . . .	64
Коли мрії розбиваються об реальність . . . . .	68
Безнадійний, проте чарівний . . . . .	75
РОЗДІЛ 4. ХУЛІГАН, НЕПЕРЕБОРНИЙ ТИРАН . . . . .	81
Не зовсім психопати . . . . .	84
Живи, щоб боротися далі... якщо зможеш . . . . .	91
Спостерігати за Червоним, або стати Жовтим . . . . .	93
Кілька корисних порад, як прийняти нездійснений виклик . . . . .	96
РОЗДІЛ 5. ПАСИВНО-АГРЕСИВНІ ЛЮДИ: КУЛАКИ В КИШЕНЯХ . . . . .	105
Це не моя провина . . . . .	108
Мистецтво ображатися . . . . .	114
Чому так сталося? . . . . .	118
Як не отримати нервовий зрив . . . . .	124

---

РОЗДІЛ 6. ВІЧНА ЖЕРТВА, ЯКА ПОТРЕБУЄ ПОСТІЙНОЇ УВАГИ . . . . .	132
Чіплятися за роль жертви навіть тоді, коли все добре . . . . .	136
Як виштовхнути когось з його зони комфорту . . . . .	149
РОЗДІЛ 7. НАРЦИСИ: НАЙВЕЛИЧНІШІ, НАЙКРАЩІ ТА НАЙПРЕКРАСНІШІ . . . . .	159
На вершину п'єдесталу без будь-якої реальної винагороди . . . . .	163
Самообожнювання класу люкс . . . . .	165
Акула, якій точать зуби . . . . .	168
Як грати в гру . . . . .	173
РОЗДІЛ 8. ДЕЩО МЕНШ СЕРЙОЗНІ, ПРОТЕ НЕ МЕНШ ДРАТІВЛИВІ ТИПИ . . . . .	180
Скиглій . . . . .	181
Ходяча катастрофа . . . . .	185
Всезнайка . . . . .	190
Найскладніший енергетичний вампір з усіх . . . . .	194
Провал в досягненні поставлених цілей . . . . .	205
Марнування часу — марнування енергії . . . . .	228
РОЗДІЛ 9. ДОСЛІДЖЕННЯ ЧОТИРЬОХ КОЛЬОРІВ . . . . .	248
Простий шлях до розуміння людської поведінки . . . . .	249
Теорія DISC: дослідження про втрату енергії . . . . .	257
Якого кольору ваш енергетичний вампір? . . . . .	265
ВИСНОВКИ . . . . .	294
ПРО АВТОРА . . . . .	306
ДЖЕРЕЛА . . . . .	307