

УДК 65.011;65.013
ББК 65.291.21;88
П24

Переводчик Светлана Дубинская
Научный редактор Иван Кириллов
Редакторы Любовь Макарина, Ольга Улантjikова

Диксон М.

П24 Психовампиры: Как общаться с теми, кто крадет у нас энергию / Хамид Пезешкиан, Конни Фойгт ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер. — 160 с.

ISBN 978-5-9614-2674-8

Эта книга о том, как научиться противостоять токсичным людям, если жизнь свела вас с ними, не предоставив возможность немедленного бегства. Людей, общение с которыми забирает у вас все силы и энергию, часто называют психовампирами. Книга познакомит вас с разнообразием их типажей. Вы узнаете, какие люди привлекают тот или иной тип «жертв», каковы механизмы их влияния и какие есть способы противодействия. Авторы — психиатр и психолог Хамид Пезешкиан и журналист и бизнес-коуч Конни Фойгт — доступно рассказывают об этом простым языком, приводят примеры из жизни и собственной практики.

Вы научитесь распознавать и пресекать любые попытки пожиться вашей энергией, какими бы умелыми и агрессивными они ни были. Также вы узнаете, как принять в себе черты психовампира и не казнить себя за них.

Книга будет полезна всем, кто хочет научиться избегать конфликтов и налаживать отношения как в рабочем коллективе, так и в повседневной жизни.

УДК 65.011;65.013
ББК 65.291.21;88

Понятие «психовампир» является защищенным словесным товарным знаком, зарегистрированным в Немецком ведомстве по патентам и товарным знакам под №30648 124.3/20. Это положение распространяется на публикации любого рода в Германии, Швейцарии и Великобритании. Правообладателями товарного знака являются оба автора.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-2674-8 (рус.)
ISBN 978-1-5049-4471-7 (англ.)

© Hamid Peseschkian & Connie Voigt
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	7
Предисловие редактора	9
Предисловие	11
Посвящение	13
Введение	14

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Глава 1. Феномен психовампиризма	19
Глава 2. Типы психовампиров	23
Глава 3. Распространенные типы психовампиров	30

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Глава 4. Разоблачение вампира	89
Глава 5. Почему мы видим в человеке психовампир	103
Глава 6. Терапевтический экскурс: самопомощь с использованием позитивной психотерапии	115
Глава 7. Профилактические меры и прививка против психовампиризма	129
Глава 8. Как быть, если вампир напал внезапно	139
Глава 9. Самоанализ. Тест на психовампиризм	147