
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. 6

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.

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.