

Žene jih posebna nezrela in nemogoča potreba

# Čustveni vampirji

Čustveni vampirji so vznemirljivi, vendar nezanesljivi ljubimci, skrbni partnerji, ki vas zaprejo v kletko svojega ljubosumja, pretirano dramatični prijatelji, zahtevni starši, ki jim prav v ničemer ne morete ugoditi, manipulativni sodelavci, šefi z gigantskim egom ... Na vas prežijo celo sedaj, ko to berete. Na ulici sredi belega dne, v pisarnah pod modrim utripanjem fluorescenčnih luči in morda tudi v toplini vašega doma; povsod so, na videz povsem običajni ljudje, vse dokler jih notranja nuja ne spremeni v plenilske zveri. Ne bodo vam izpili krvi, izpili bodo vašo čustveno energijo. Kako se zaščitimo pred ljudmi, ki nas povsem izpijejo, piše klinični psiholog in poslovni svetovalec dr. Albert Bernstein. Iz njegove knjige, izšla je tudi v slovenščini, povzemamo gradivo za ta članek.

Da ne bo pomote, ne govorimo o vsakodnevnih neprijetnostih, ki rojijo okoli nas, kot mušice okoli luči na verandi, in ki jih z lahkoto preženemo s pozitivnim razmišljanjem in delovanjem. Govorimo o avtentičnih bitjih teme. S svojo močjo vas lahko povsem oslabijo, in ne samo to, lahko vas hipnotizirajo in vam z lažnimi obljubami tako zameglijo pamet, da se na koncu povsem ujamete v njihov urok. Čustveni vampirji vas najprej vsrkajo vase in nato povsem izpijejo.

## SO BISTRI, NADARJENI ...

Čustveni vampirji se vam najprej zdijo celo boljši od drugih ljudi. So tako bistri, nadarjeni in očarljivi, kot je romunski grof Drakula. Radi jih imate, zaupate jim in od njih pričakujete več kot od drugih. Pričakujete več, dobite

*Čustveni vampirji vas lahko s svojo močjo povsem oslabijo in vam z lažnimi obljubami zameglijo pamet.*

manj in na koncu izgubite še sebe. Da ste s tem, ko ste jih povabili v svoje življenje, storili napako, odkrijete šele potem, ko že izginejo v noč in vas pustijo izžete, z bolečim vratom, prazno denarnico ali morda s strtim srcem. In še takrat se sprašujete – so krivi oni ali vi?

Krivi so oni, čustveni vampirji.

Jih poznate? Ste že izkusili njihovo temno moč?

Ste že kdaj srečali ljudi, ki so se vam na začetku zdeli tako popolni, pa se je kasneje izkazalo, da so v vaše življenje



Knjiga Čustveni vampirji je na voljo tudi na [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si) in 051/307 777.

prinesli zgolj popolno zmešnjavo? So vas kdaj že zaslepili z bleščečimi izbruhi očarljivosti, utripajočimi kot cenen neonski napis? So vam ponoči šepetali obljube, ki so bile pozabljene že pred zoro?

Ste že bili kdaj povsem izpiti?

Čustveni vampirji ne vstajajo iz krst sredi noči. Živijo nedaleč stran v vaši ulici. So vaši sosede, ki se z vami prisrčno in prijazno pogovarjajo in vas nato za hrbtno opravljajo. Čustvene vampirje lahko najdete v vašem nogometnem moštvu; kadar so v središču pozornosti, so zvezde moštva. Če niso, imajo takšne izbruhe togote, kakršnih bi se sramoval celo triletni otrok.

Čustveni vampirji se lahko skrivajo v vaši družini. Pomislite na vašega svaka, genija, ki ne more obdržati nobene službe. Kaj pa tista medla, skoraj nevidna teta, ki skrbi za vse druge, dokler je neka skrivnostna bolezen povsem ne izčrpa in morate kar naenkrat vi skrbeti zanjo? Da sploh ne omenjam vaših ljubečih, razdražljivih staršev, ki vam vedno govorijo, da morate storiti tisto, kar se vam zdi prav, in nato pričakujejo, da boste storili to, kar je prav njim?

## NIČ NADNARAVNEGA

Morda si z vampirjem celo delite posteljo. Ta hip ljubeč partner, ki pa se lahko v trenutku spremeni v hladnega, odmaknjena tujca.

Čeprav se res vedejo kot bitja teme, pri čustvenih vampirjih ne gre za nič nadnaravnega. Ta melodramatična prispodoba je zgolj klinična psihologija, preoblečena v kostum iz noči čarovnic. Čustveni vampirji so ljudje z značilnostmi, ki jim psihologi pravimo osebnostne motnje.

Na fakulteti sem se naučil preproste razlikovanja: kadar kdo spravlja ob pamet samega sebe, ima nevrozo ali psihozo. Kadar spravlja ob pamet vse druge, ima osebno motnjo.

Čustveni vampirji, o katerih govorim, niso tako hudo poškodovani, da bi jim lahko tudi uradno postavili diagnozo osebne motnje, vendar njihov način razmišljanja in vedenja vseeno ustreza vsem vzorcem, ki so opisani v uradnem diagnostičnem priročniku. Na te vzorce skušajte gledati kot na seznam, na koliko načinov so lahko težavni ljudje težavni. Lahko je tako hudo, da jih moramo hospitalizirati, lahko pa se, vsaj takrat, kadar niso pod stresom, vedejo povsem normalno. V svetu psihologije gre vedno za kontinuum.

### OTROČJI CILJI

Vsi ti vzorci vedenja izvirajo iz dejstva, da čustveni vampirji doživljajo svet drugače kot drugi ljudje. Njihovo doje-

manje sveta je izkrivljeno s hrepenenjem po otročjih in nedosegljivih ciljih. Želijo si popolne in ekskluzivne pozornosti vseh. Pričakujejo popolno ljubezen, ki zgolj daje in nikoli ničesar ne zahteva nazaj. Želijo si življenja, polnega zabave in vznemirjenja, in tega, da kdo drug poskrbi za vse, kar je dolgočasno in težavno. Vampirji so navzven sicer videti kot odrasli, vendar so v sebi v resnici še vedno majhni otroci.

Čustveni vampirji ne hodijo naokoli v ogrinjalu in ne zabadajo svojih podočnikov v vratove ljudi. Ti težavni ljudje, o katerih bomo govorili v tej knjigi, se običajno v ničemer ne razlikujejo od drugih ljudi. Večino časa se vedejo kot odrasle in odgovorne osebe, njihova nezrela vampirska nagnjenja pa pridejo na plan šele takrat, kadar se počutijo ogrožene. Pri tem je treba omeniti, da jih ogrožajo tudi stvari, zaradi katerih si običajni ljudje sploh ne delajo skrbi. Glede na to, kako vi dojemate svet, vam

verjetno ne bi padlo na kraj pameti, da bi se kdo lahko zares bal križa, česna in svete vode. Vendar kot se pravi vampirji tresejo pred tradicionalnimi zaščitami, se čustveni vampirji počutijo ogroženi tudi zaradi povsem običajnega doživljanja odraslih ljudi: dolgočasje, negotovosti, odgovornosti in tega, da moramo tudi dajati, ne zgolj jemati. V prvem delu knjige bomo podrobneje govorili o njihovih lastnostih, o subtilnih razlikah v njihovih osebnostih, zaradi katerih so lahko vampirji tako zapeljivi kot tudi nevarni.

Posamezne čustvene vampirje najlažje razvrstimo glede na osebno motnjo, za katero je značilen podoben način razmišljanja in delovanja. Vse tipe vampirjev žene posebna nezrela in nemogoča potreba, ki pa je zanje najpomembnejša stvar na svetu. Vampirji se sami običajno ne zavedajo otročjih potreb, ki jih ženejo. To je še razlog več, da se jih morate zavedati vsaj vi.

R. M. 