

Dr sci. Albert Dž. Bernstein

EMOCIONALNI VAMPIRI

Kako se izboriti
s ljudima
koji vas
iscrpljuju

Prevela
Aleksandra Čabreja

■ Laguna ■

Naslov originala

Albert J. Bernstein, PH. D.
EMOTIONAL VAMPIRES

Copyright © 2001 by Albert J. Bernstein.

All rights reserved.

Translation copyright © 2015 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Devojkama,
Luani, Džesiki i Klari*

Sadržaj

1. Deca noći 17

Ko su ti emocionalni vampiri?

Jesu li oni stvarno vampiri? 18

Asocijalni vampiri 21

Histrionični vampiri 22

Narcisoidni vampiri 24

Opsesivno-kompulzivni vampiri 26

Paranoidni vampiri 27

2. Zrelost i mentalno zdravlje 29

*Ako su emocionalni vampiri deca,
šta znači biti odrastao?*

Zašto ljudi postaju emocionalni vampiri? 31

Nezrelost nasuprot zlu 32

Pravilo svakoga i nikoga 33

Šta ako prepoznate sebe? 34

3. Kakvi su vampiri 37

Po čemu se emocionalni vampiri razlikuju i zašto su opasniji od drugih neprijatnih ljudi?

Vampiri su drugačiji 39

Vampiri vrebaju ljude 41

Vampiri ne vide sebe u ogledalu 44

Vampiri su moćniji u mraku 45

Kako da se zaštitite od vampira 45

4. Neodoljivi nevaljalci 47

Asocijalni tipovi

Dilema ferari/tojota 49

Kako prepoznati asocijalnog vampira 51

Upitnik za prepoznavanje asocijalnih emocionalnih vampira: Osluškiivanje zova divljine 52

Šta mere pitanja 53



5. Neustrašivi vampiri 57

Seksepilni, uzbudljivi i vrlo škodljivi po vaše zdravlje

Fiziologija uzbuđenja 57

Hipnoza neustrašivog vampira 59

Neustrašive vampirice 61

Kako vas vampiri navode da se stalno vraćate po još 61

Deset načina da se zaštitite od neustrašivih vampira 63

6. Neustrašivi vampiri u vašem životu 75

Neustrašivi vampiri u ljubavi i u braku

Junak akcionih filmova 75

Lažov	81
Neverni ljubavnik	81
Neustrašivi vampir kao bivši muž	84
Neustrašivi vampiri kao tate	88
Neustrašivi vampiri kao odrasla deca	94

7. Asocijalni „prodavci polovnih automobila“ 99

Ugladeniji su od jeftinog poliestera, i zato ni slučajno ne zaboravljajte da pročitate ono što piše sitnim slovima

Hipnoza prodavaca polovnih automobila	102
Je li iskrenost zaista najbolji pristup?	112

8. Vampiri nasilnici 113

Jaki, opasni, moćni i glupi, kao momci koji su vam u školi otimali novac za užinu

Nagon za nasiljem	114
Hipnoza vampira nasilnika	116
Kako postupati s nasilnicima	117
Kako postupiti neočekivano	120

9. Asocijalni „prodavci polovnih automobila“ i nasilnici u vašem životu 129

Život s lažovom	129
Nasilnici u vašem životu	138
Život na minskom polju	138

10. Terapija za asocijalne vampire 151

Cilj	151
------	-----

Terapija za obuzdavanje besa 152

Terapija zavisnosti 153

Samopomoć 154

Šta može da škodi 156

11. Estrada na vampirski način 157

Histrionični tipovi

Šta znači biti histrioničan 159

Histrionička dilema 160

Šta mere pitanja 161

Upitnik za prepoznavanje histrioničnih vampira:
život u sapunskoj operi 162

Kako da se zaštitite od histrioničnih vampira 166



12. Vampirski glumatala 167

*Bilo da je reč o seksu, bolesti ili tajnama uspeha,
estrada je samo jedna*

Hipnoza glumatanja 170

Napišite sebi bezbednu ulogu 173

Bolest kao drama 173

Slavne ličnosti, obožavaoci i pozeri 174

Devet načina da se zaštitite od glumatanja
histrioničnih vampira 175

13. Pasivno-agresivni vampiri 183

*Izbavi nas od utvara, akrepa i ljudi koji samo žele
da nam pomognu*

Davanje do besvesti 189

Bolest kao način komunikacije	190
Pasivno-agresivna hipnoza	197
Sindrom pojačanog samopoštovanja	197
Devet načina da se zaštitite od pasivno-agresivnih histrioničnih vampira	199

14. Histrionični vampiri u vašem životu 207

Histrionične borilačke veštine	207
Moja majka, zvezda pozornice	209
Kraljica tračeva	211
Vaša depresivna sestra	212
Muški histrionični tipovi	219

15. Terapija za histrionične vampire 220

Cilj	220
Stručna pomoć	222
Samopomoć	223
Šta može da škodi	225

16. Veliki ego, sve ostalo malo 227

Narcisoidni tipovi

Šta znači biti narcisoidan	229
Narcistička dilema	230
Narcizam i samopoštovanje	232
Šta mere pitanja	232

Upitnik za prepoznavanje narcisoidnih vampira:

Prepoznavanje samozvanih najpametnijih, najtalentovanijih i uopšte najboljih ljudi na svetu	233
--	-----



17. Vampiri – legende u sopstvenim očima 239

S takvim talentom, šta će im rezultati?

Kako narcisoidne legende same sprečavaju
svoj uspeh 243

Hipnoza narcisoidnih legendi 245

Kako socijalizovati narcisoidne legende 249

Devet načina da se zaštitite od onih koji su
narcisoidne legende u sopstvenim očima 251

18. Vampiri megazvezde 259

Morate ih voleti! Zapravo, obožavati.

Kako se izboriti s nezajažljivim
potrebama megazvezda 261

Hipnoza megazvezda 265

Seks i megazvezda 265

Depresija i bes megazvezda 268

Devet načina da se zaštitite od narcisoidnih
megazvezda 272

19. Narcisoidni vampiri u vašem životu 279

Drveni filozofi 281

Mama tigrica 285

Narcisoidni vampiri u prazničnom ruhu 287

20. Terapija za narcisoidne vampire 291

Cilj 291

Stručna pomoć 292

Samopomoć 292

Šta može da škodi 294

21. Previše dobri da bi bili istiniti 295*Opsesivno-kompulzivni tipovi*

Šta znači biti opsesivno-kompulzivan? 297

Kada je mnogo previše? 298

Kazne gde se sreću dobro i zlo 299

Šta mere pitanja 301

Upitnik za prepoznavanje opsesivno-kompulzivnih
vampira: Porok prerušen u vrlinu 301

Opsesivno-kompulzivna dilema 306

**22. Vampiri perfekcionista i puritanci 307***Mogu li neumrli imati analni karakter?*

Zašto se čini da su oni uvek besni? 308

Opsesivno-kompulzivna hipnoza 309

Proizvod naspram procesa 310

Zahtev za određivanje prioriteta 312

Perfekcionista 313

Kako se nesavršeni ljudi mogu izboriti
s perfekcionista 316

Puritanci 318

Upoznajte tinejdžera u sebi 319

Devet načina da se zaštitite od opsesivno-kompulzivnih
vampira: Šta da radite kad vas dobronamernici pritisnu 323**23. Opsesivno-kompulzivni vampiri u vašem životu 331**

Opsednutost kontrolom 331

Roditelji opsednuti kontrolom 336

Bračni partner opsednut kontrolom 336

24. Terapija za opsesivno-kompulzivne vampire 341

Cilj 341

Stručna pomoć 342

Šta može da škodi 342

25. Uočavanje onoga što drugi ne primećuju 344

Paranoični tipovi

Paranoidna čistota 347

Šta znači biti paranoičan 349

Upitnik za prepoznavanje paranoičnih emocionalnih
vampira: Sledeća stanica – zona sumraka 350

Šta mere pitanja 352

26. Vampiri vizionari i zelenooka čudovišta 354

Bez preterivanja nema nadahnuća

Paranoidna potraga 356

Paranoidna hipnoza 356

Vizionari 357

Kako prepoznati sumanute ideje 360

Paranoiци i religija 364

Zelenooka čudovišta 364

Devet elemenata strategije borbe s vampirima:

Kako omogućiti paranoidnim vampirima
uvid u stvarnost 370

**27. Terapija za paranoidne vampire 375**

Cilj 375

Stručna pomoć 376

Samopomoć 376

Šta može da škodi 377

28. Sviđanje nad Drakulinim zamkom 379

Izjave zahvalnosti 383

O autoru 385

1 Deca noći

Ko su ti emocionalni vampiri?

Vampiri neprestano vrebaju, čak i sada, dok pričamo o njima. Usred dana, na ulici, pod plavičastim neonskim svetlom u vašoj kancelariji, možda čak i u toplini vašeg doma, oni su tu, prurušeni u obične ljude sve dok ih njihove unutrašnje potrebe ne pretvore u grabljive zveri.

Oni vam ne isisavaju krv, već emocionalnu energiju.

Da ne bude zabune, ne pričamo o svakodnevničnim gnjavačtorima koji se roje oko vas kao bubice oko lampe na terasi i koje lako možete rasterati odlučnim i otresitim ponašanjem i jasnim isticanjem svojih stavova. Ovo su prava deca noći. Oni imaju moć ne samo da vas uznemire već i da vas hipnotišu, da vam pomute misli lažnim obećanjima i upletu vas u svoje čarolije. *Emocionalni vampiri vas najpre zavedu i privuku, a zatim iscede.*

U početku, emocionalni vampiri deluju bolje od običnih ljudi. Oni su jednako bistri, daroviti i zanosni kao rumunski grof. Dopadaju vam se; osvajaju vaše poverenje; od njih očekujete više nego od ostalih ljudi. Očekujete više, dobijate manje i retko kada shvatate svoju grešku pre nego što oni

nestanu u noći, ostavljajući vas izmoždene s bolom u vratu, praznim novčanikom, a možda i slomljenim srcem. Čak i tada se pitate – je li greška u njima ili u meni?

U njima je. U emocionalnim vampirima.

Poznajete li ih? Jeste li ikada u životu osetili njihove mračne moći?

Jeste li upoznali ljude koji su vam u početku izgledali savršeni, da bi se kasnije ispostavilo da su nemogući? Jeste li ikada bili zaslepljeni bleskom zavodljivosti koji se pali i gasi poput jeftine neonske reklame? Jeste li slušali obećanja prošaputana u noći i zaboravljena još pre zore?

Jesu li vas ikada izmoždili?

Emocionalni vampiri ne ustaju iz mrtvačkih sanduka u ponoć. Oni žive u vašoj ulici. Oni su susedi koji su pred vama srdačni i ljubazni, ali vas ogovaraju iza leđa. Emocionalni vampiri igraju s vama fudbal; oni su glavne zvezde sve dok im nešto ne krene naopako. Onda počinju da prave scene kojih bi se i trogodišnjaci postideli.

Emocionalni vampiri vrebaju i u vašoj porodici. Setite se svog zeta, genija koji nikako ne može da se zadrži ni na jednom poslu. A šta je sa onom mirnom, gotovo nevidljivom tetkom koja brine o svima, sve dok vas njena čudna i onespособljujuća bolest ne natera da se vi brinete o njoj? Treba li da pomenemo i one nesnosne, odane roditelje koji vam uvek govore da radite šta god želite, a onda očekuju da radite ono što oni žele?

S vampirom možda delite i postelju, u kojoj je on jednog trenutka partner pun ljubavi, a već sledećeg hladni neznamac.

JESU LI ONI STVARNO VAMPIRI?

Mada se ponašaju kao deca tame, kod emocionalnih vampira zapravo nema ničeg natprirodnog. Melodramska metafora

nije ništa drugo do klinička psihologija u kostimu za Noć veštica. Emocionalni vampiri su ljudi koji imaju karakteristike onoga što psiholozi nazivaju *poremećajima ličnosti*.

U srednjoj školi sam naučio ovu jednostavnu razliku: kada ljudi izluđuju sebe, oni imaju neurozu ili psihozu. Kada izluđuju druge ljude, oni imaju poremećaj ličnosti. Prema dijagnostičkom priručniku Američke psihijatrijske asocijacije:

Poremećaj ličnosti jeste trajni obrazac unutrašnjeg iskustva i ponašanja koji znatno odstupa od kulturoloških očekivanja sredine u kojoj dati pojedinac živi. Ovaj obrazac se manifestuje u dve (ili više) od sledećih oblasti:

1. način opažanja i tumačenja sebe, drugih ljudi i događaja;
2. opseg, intenzitet, labilnost i adekvatnost emocionalnih odgovora;
3. međuljudsko funkcionisanje;
4. kontrola impulsivnog ponašanja.*

Ovaj priručnik opisuje dijagnostičke obrasce mišljenja i ponašanja jedanaest različitih poremećaja ličnosti, od kojih ćemo razmotriti pet koji vam najčešće izazivaju nevolje u svakodnevnom životu: *asocijalni*, *histrionični*, *narcisoidni*, *opsesivno-kompulzivni* i *paranoični*. Tih pet sam odabrao jer se najčešće pojavljuju među stanovništvom i češće od ostalih su prisutni u meri koja se ne može smatrati kliničkim poremećajem. Daleko je veća verovatnoća da ćete u svakodnevnom životu sresti nekoga ko je, na primer, pomalo narcisoidan ili histrioničan, nego nekoga kod koga je pomalo izražen granični ili šizoidni poremećaj ličnosti.

* *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Menial Disorders*, 4th ed. (Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994). [Prim. aut.]

Glavni razlog zbog kojeg sam odabrao upravo ovih pet tipova o kojima ovde govorim jeste taj što oni, mada su patološki i iscrpljujući, takođe poseduju i osobine koje su ljudima veoma privlačne. Tokom više od četrdeset godina rada kao psihološki i poslovni konsultant, video sam kako ovih pet poremećaja redovno izazivaju najviše nevolja kod najvećeg broja ljudi, kod kuće, na poslu i na svim ostalim poljima.

Najveći broj emocionalnih vampira opisanih u ovoj knjizi nije dovoljno ozbiljno poremećen da bi mogao da dobije zvaničnu dijagnozu poremećaja ličnosti, ali njihov način razmišljanja i ponašanja ipak odgovara obrascu opisanom u dijagnostičkom priručniku. Te obrasce možete smatrati katalogom načina na koje teški ljudi ispoljavaju svoju napornu prirodu, u rasponu od onih koji su dovoljno ozbiljni da ih dovedu do hospitalizacije, do onih dovoljno blagih da se ponašaju normalno sve dok ne budu izloženi znatnijem stresu. U svetu psihologije ne postoje oštre granice.

Svi obrasci izvedeni su iz činjenice da emocionalni vampiri vide svet drugačije od ostalih ljudi. Njihovo opažanje iskrivljeno je njihovom žudnjom za nezrelim i nedostižnim ciljevima. Oni žele sveopštu, potpunu i nepodeljenu pažnju. Oni očekuju savršenu ljubav koja daje, nikada ne tražeći ništa zauzvrat. Oni žele živote ispunjene uzbuđenjem i zabavom, i čeznu da neko drugi brine o svemu što je dosadno ili teško. Vampiri spolja izgledaju kao odrasli ljudi, ali su zapravo bebe.

Emocionalni vampiri ne šetaju ulicama u ogrtačima i ne zarivaju ljudima očnjake u vrat. Teški ljudi opisani u ovoj knjizi obično se ne razlikuju mnogo, kako fizički tako ni psihološki, od ostalih. Nezele sklonosti vampira obično se ispoljavaju samo u pretećim okolnostima. U svim ostalim situacijama vampiri se ponašaju normalno, kao odgovorni i zreli ljudi. Međutim, istaći ću takođe da vampiri osećaju

pretnju u okolnostima koje druge ljude ne uznemiruju. Ako se rukovodite vlastitim iskustvom, ne biste očekivali da nekome smetaju krst, beli luk ili sveta vodica. Baš kao što pravi vampiri zaziru od tih tradicionalnih sredstava za odbranu od vampira, emocionalni vampiri se osećaju neprikladno ugroženi u prisustvu iskustava uobičajenih za odrasle ljude kao što su dosada, neizvesnost, odgovornost i situacija u kojoj treba i da daju osim što dobijaju. U ostatku prvog odeljka detaljnije ćemo se pozabaviti ponašanjem vampira, tananim odstupanjima i razlikama u njihovim ličnostima, koje ih čine istovremeno opasnim i zavodljivim.

Najlakši način da klasifikujemo emocionalne vampire jesu poremećaji ličnosti kojima su njihovi načini razmišljanja i ponašanja najbliži. Svaki tip vampira podstaknut je određenom nezrelom i neostvarivom potrebom, koja je za vampira najvažnija na svetu. Sami vampiri obično nisu svesni detinjastih potreba koje ih motivišu. Utoliko pre vi treba da ih budete svesni.

ASOCIJALNI VAMPIRI

Asocijalni vampiri zavisni su od uzbuđenja. Ne nazivamo ih asocijalnim zato što ne vole žurke, već zato što ne obraćaju pažnju na društvena pravila. Ti vampiri *obožavaju* žurke. Oni takođe vole i seks, droge, rokenrol i sve ostalo što ih stimuliše. Dosade se plaše kao glogovog koca u srcu. Sve što žele od života jeste dobar provod, malo akcije i trenutno zadovoljenje svih svojih želja.

Od svih vampira asocijalni su najseksepilniji, najuzbudljiviji i s njima je najzabavnije. Ljudi ih lako i brzo prihvataju i isto tako lako i brzo dopuštaju da ih ovi vampiri zalude.

Osim trenutne zabave, oni nemaju bogzna šta da ponude. Ah, ali kako izgledaju ti trenuci! Kao i svi vampiri, asocijalni tipovi vas stavljaju pred jednu nedoumicu: oni su ferari u svetu tojota, stvoreni za brzinu i uzbuđenje. Čeka vas veliko razočarenje ako od njih očekujete da budu pouzdani.

„Šta je bilo, dušo?“, pita vampir Adam.

Elajza zine od čuda. „Adame, ne mogu da verujem da me to pitaš. Misliš li da je u redu da na moje oči ljubiš druge žene?“

Adam obgrli Elajzu oko ramena, ali ona mu zbaci ruku.

„Dušo“, kaže Adam, „to je bilo na žurci i bio sam pijan.

U svakom slučaju, to je bio samo mali čedni poljubac.“

„Mali čedni poljubac koji je trajao pet minuta?“

„Ljubavi, znaš da mi to ništa ne znači. Ti si jedina koji stvarno volim. Jedina. Veruj mi, dušo.“

Bez asocijalnih vampira ne bi bilo kantri muzike. Ako mislite da su njihovim čarima podložni samo romantični sanjari, onda ih niste videli na razgovoru za posao ili pregovorima o prodaji. Najbolja zaštita od ovih vampira sastoji se u tome da ih prepoznate pre nego što počnu da vas osvajaju svojim čarima. Kada osetite da su se ustremili na vas, sakrijte dobro i srce i novčanik dok ih valjano ne preispitate. Ono što su asocijalni vampiri radili u prošlosti najbolji je način za predviđanje onoga što će raditi u budućnosti.

HISTRIONIČNI VAMPIRI

Histrionični vampiri žive za pažnju i odobravanje. Lep izgled je njihova specijalnost. Sve ostalo su nebitne sitnice.

Histrionični tipovi imaju ono što je potrebno da vam se uvuku u život, ali budite oprezni. Histrioničan znači dramatičan. Sve što vidite jeste predstava, ali to svakako nije i ono što dobijate.

Vampiri ne mogu da vide svoj odraz u ogledalu. Histrionični vampiri ne vide čak ni ogledalo. Oni su stručnjaci za prikriivanje čak i sopstvene motivacije od sebe samih. Veruju da sami nikada ne rade ništa neprihvatljivo – da, na primer, nikad ne greše i nikad ne misle loše ni o kome. Oni su samo fini ljudi koji žele da vam pomognu. Ako posumnjate u to, to će vas skupo koštati. Neverovatno je koliko ti ljudi mogu da nanesu štete.

Vampirica Leana zove svoju drugaricu Melisu.

„Upravo sam pričala s Peti, i ona misli da neće doći na naš ženski vikend.“

„Zašto?“

„Ima nekih problema s tobom. Možda bi trebalo da popričaš s njom.“

„Kakvih problema?“

„Ah, kaže da si manijak za kontrolu i da poludiš ako nešto nije po tvome.“

Kad biste upitali Leanu zašto jednoj drugarici priča loše o drugoj, ona bi odgovorila da samo želi da im pomogne da se bolje slažu. Najvažnije što treba znati o Leani i drugim histrioničnim vampirima jeste da ona ne laže, bar ne vas. Histrionični tipovi obmanjuju sami sebe; obmanjivanje drugih je samo uzgredna posledica. Mada se čini da Leana uživa u tome da izazove svađu, ona sebe vidi kao dragu, dobronamernu osobu koju uvek optužuju za stvari koje joj

čak ni na pamet nisu pale. Nećete moći da promenite sliku koju ona ima o sebi. Ako je optužite da namerno izaziva sukob, suočićete se s pravom dramom, koja će se verovatno završiti tako što ćete vi ispasti daleko zlonamerniji od nje.

Zaštitite se tako što nikada nećete reći histrioničnom vampiru kao što je Leana bilo šta što ne biste objavili na Fejsbuku.

Zaboravite na pokušaje da nagovorite histrionične vampire da priznaju koji su njihovi istinski motivi. Umesto toga, iskoristite njihovu glumačku sposobnost tako što ćete im osmisliti bezazlenije uloge. Poglavlje o histrioničnim vampirima pokazaće vam kako to da uradite. Uz malo mašte, možda ćete uspeti da izbegnete da vam nasmrtn pomažu.

NARCISOIDNI VAMPIRI

Jeste li ikad primetili da je ljudima s velikim egom obično sve ostalo malo? Narcisoidni vampiri žele da izlive svoje grandiozne fantazije o tome kako su najpametniji, najtalentovaniji i uopšte najsavršeniji ljudi na svetu. Pritom ne smatraju toliko sebe boljim od ostalih koliko uopšte ne razmišljaju o drugim ljudima.

Narcisoidni tipovi su u sopstvenim očima prave legende. Svakako ne možete očekivati od njih da žive po pravilima običnih smrtnika.

Vampir Luis Hanter III, izvršni direktor, razgovara sa svojim timom.

„Ne želim to da nazovem umanjenjem“, kaže on.

„To bi pre bilo svođenje na pravu meru. Niko ne može

da porekne da su naši operativni troškovi jednostavno neprihvatljivi za ovakve tržišne uslove.“

On zastaje, da bi prisutnima dao vremena da shvate značenje njegovih reči.

„Teška srca, dakle, prinuđen sam da objavim da će svako od vas morati da preda budžet koji podrazumeva dvadeset i pet odsto umanjenja u odnosu na sadašnje troškove. Praktično nemamo drugog izbora. U duhu timskog rada, mislim da je pošteno da se prilagođavanje troškova ravnomerno podeli na sva odeljenja.“

Ono što upravni tim vampira Luisa ne zna jeste da je ranije tog dana Luis od upravnog odbora zatražio povišicu za svoj trud u vođenju kompanije u, kako se sam izrazio, „vremenima koja iskušavaju ljudsku dušu“. Luis je tu povišicu i dobio. Njegova povišica poništiće oko 10 odsto smanjenja troškova.

Narcisoidni vampiri predstavljaju tešku nedoumicu. Mada ima mnogo narcizma bez veličine, veličine bez narcizma nema. Bez ovih vampira, ne bi bilo nikoga s dovoljno petlje da postane vođa.

Bez obzira na ono što pričaju, narcisoidni ljudi retko kada rade bilo šta što im ne donosi korist. Dokle god mogu da povežu vaše interese sa svojim, smatraće vas gotovo jednako genijalnim kao same sebe.

Narcisoidni ljudi uvek moraju da pobeđuju. Ne takmičite se s njima osim ako niste sposobni da ih do nogu potučete. Čak i tada, budite oprezni. Ponekad ustaju iz groba da bi se osvetili. Najbolje bi bilo da im se neopaženo prikradete laskajući njihovom egu i naučite kako da im pružite divljenje koje im je potrebno, a da pritom niste prinuđeni na popuštanje.

OPSESIVNO-KOMPULZIVNI VAMPIRI

Opsesivno-kompulzivni tipovi zavisni su od osećaja sigurnosti, za koji veruju da se može postići detaljnim poklanjanjem pažnje pojedinostima i potpunom kontrolom nad *svim i svačim*. Znači ko su oni: analne ličnosti koje ne vide šumu od neverovatnog broja suvišnog, bezbrojnog i bespotrebnog drveća. Ono što možda ne znate jeste da je svrha sve te pažnje koja se poklanja pojedinostima zapravo čvrsto obuzdavanje asocijalnog vampira koji se krije negde duboko u njima.

Bez opsesivno-kompulzivnih ljudi najteži i najnezahvalniji poslovi ovog sveta nikad ne bi bili obavljeni, ništa nikad ne bi radilo kako treba i niko nikad ne bi pisao domaće zadatke. U dobru i u zlu, opsesivno-kompulzivni tipovi su jedini koji paze da mi ostali ne odlutamo i ne skrenemo s puta. Možda nam nisu uvek simpatični, ali su nam potrebni.

Kod opsesivno-kompulzivnih ljudi, najvažniji sukobi su unutrašnji. Oni ne uživaju u tome da povređuju druge, ali će vas povrediti ako vaše ponašanje ugrozi njihov osećaj kontrole. Na opsesivno-kompulzivne tipove iznenađenja – čak i prijatna – deluju kao prskanje ledenom svetom vodicom. Oni ne žele da ulaze u sukob s vama, ali osećaju da su prinuđeni da istaknu svoje mišljenje.

„Pogledaj!“, kaže Kevin kada vampirica Sara uđe u kuću. „Posle toliko meseci, konačno sam okrećio dnevnu sobu!“

On nekoliko trenutaka čeka Sarinu reakciju, ali ona uporno ćuti.

„Pa, šta kažeš?“

„Divno. Ali...“

„Ali šta?“

„Pa, znaš, mislila sam da se nismo još bili dogovorili o boji.“

Drugo najduže čekanje na svetu jeste čekanje da opsesivno-kompulzivni ljudi donesu neku odluku. Najduže čekanje od svih jeste čekanje da oni izgovore i jednu jedinu reč pohvale.

Perfekcionizam, težnja da sve kontrolišu i poklanjanje pažnje detaljima – opsesivno-kompulzivni vampiri prepuštaju se porocima prerušenim u vrline. Oni po pravilu mešaju proces s proizvodom, a slovo zakona sa njegovom suštinom. Najbolja zaštita od ovih vampira sastoji se u tome da neprestano sagledavate širu sliku i ne gubite se zajedno s njima u mračnoj šumi opsesivnih detalja.

PARANOIDNI VAMPIRI

U običnom govoru, biti *paranoičan* znači misliti da vas neko proganja. Površno gledano, teško je zamisliti da bi u maniji gonjenja moglo biti ičeg privlačnog. Privlačnost paranoičnih ljudi ne krije se u njihovim strahovima, već u onome što leži iza njih. Paranoja je zapravo natprirodna jednostavnost razmišljanja, koja omogućava ovim vampirima da vide stvari koje drugi ne vide. Njihov cilj je da saznaju Istinu i iz svog života otklone svaku neizvesnost.

Paranoični ljudi žive u skladu s konkretnim pravilima za koja smatraju da su uklesana u kamenu. Oni očekuju da i svi ostali takođe žive po tim istim pravilima. Uvek su u potrazi za dokazima o odstupanju od tih pravila i obično ih pronalaze. Možete ih smatrati detektivima vampirskog sveta. U njihovoj sigurnosti i vi ćete se osećati sigurno i bezbedno – sve dok i vi ne postanete osumnjičeni.

Vampir Džamal ulazi u kuhinju brišući ruke papirnim ubrusom. „Upravo sam ti promenio ulje i primetio sam da ti je rezervoar skoro prazan.“

Tereza slegne ramenima. „Pa?“

„U subotu sam sipao benzin.“

„Pa, šta znam. Vozila sam cele nedelje.“

Džamal baca papirni ubrus. „Znaš“, kaže on, „to je baš neobično. Ne sećam se da si ikad potrošila čitav rezervoar goriva za nedelju dana. Tvoj auto troši, kako ono beše, osam litara? To bi značilo da si prešla oko sedamsto kilometara.“

Tereza se nasmeši i slegne ramenima. „Valjda sam imala mnogo posla.“

Džamal pogleda Terezu pravo u oči. „Kuda si išla?“

Jedino što paranoični ljudi ne vide jeste njihovo sopstveno ponašanje, koje navodi druge da ih proganjaju.

Paranoici ispod površine stvari vide skrivena značenja i tajanstvenu istinu. Većina velikih moralista, vizionara i teoretičara (kao i svaki dobar terapeut) nose u sebi zrnice paranoje, inače bi jednostavno prihvatili sve zdravo za gotovo. Nažalost, paranoja ne pravi razliku između teorije o nevidljivim fizičkim silama i one o nevidljivim vanzemalcima koji žele da osvoje svet. Isti poriv koji je vekovima dovodio do otkrivanja velikih verskih istina dovodio je i do spaljivanja jeretika na lomači.

Ako išta skrivate, paranoik će to otkriti. Vaša jedina zaštita je jednostavna, neulepšana istina. Recite je samo jednom, i nikad nemojte pristajati na unakrsno ispitivanje. To je lako reći, ali teško učiniti. Poglavlja o paranoičnim vampirima će vam pokazati kako to da izvedete.

2 Zrelost i mentalno zdravlje

**Ako su emocionalni vampiri deca,
šta znači biti odrastao?**

Po mom mišljenju, zrelost i mentalno zdravlje su jedno isto. I jedno i drugo sastoji se od tri suštinska faktora.

1. Osećaj kontrole

Da bismo bili psihički zdravi, moramo verovati da ono što radimo ima nekog uticaja na ono što nam se dešava. Čak i ako je osećaj kontrole samo privid, on obično dovodi do celishodnijeg ponašanja od verovanja da ono što radimo ništa ne može da promeni.

Vremenom i zahvaljujući dubljem razmišljanju, naši izbori postaju sve bolji i počinjemo da shvatamo da imamo sve bolju kontrolu nad svojom sudbinom. To je glavna dobit odrastanja.

Emocionalni vampiri nikad ne odrastaju. Celog svog života oni sebe vide kao žrtve sudbine i nepredvidivih postupaka drugih ljudi. Događaji se dešavaju, a oni samo reaguju

na njih. Kao posledica toga, oni nemaju prilike da uče na vlastitim greškama i jednostavno nastavljaju uvek iznova da ih ponavljaju.

2. Osećaj povezanosti

Ljudska bića su društvena bića. Svoju punu ljudskost možemo da doživimo samo u kontekstu povezivanja s nečim većim od sebe. Naše veze s drugima i naše obaveze daju značenje našem životu.

Postati odrastao čovek znači naučiti da živimo po društvenim pravilima, koja u tolikoj meri bivaju deo naše stvarnosti da ih većina nas poštuje čak i bez razmišljanja.

Drugi ljudi su isti kao i ja. Normalni ljudi tokom odrastanja sve više shvataju svoju sličnost s drugima. Empatija je važna odlika zrelosti.

Vampiri jednostavno ne shvataju ovaj koncept. Za njih su drugi ljudi tu samo da bi zadovoljavali njihove potrebe.

Što je pošteno, pošteno je. Društveni sistemi zasnovani su na uzajamnosti u svemu, od češkanja leđa do toga da jedno drugom govorimo istinu. Odrasli ljudi razvijaju osećaj za poštene odnose i koriste ga kao merilo za procenjivanje sopstvenog ponašanja. Vampiri to ne rade; njihov pojam poštenog podrazumeva da oni dobiju ono što žele, kada to poželeva.

Ono što dobijaš odgovara onome što daješ. Odrasli ljudi razumeju da što više daješ, više dobijaš. Vampiri samo uzimaju.

Drugi ljudi imaju pravo da me odbiju. Ljudski odnosi zavise od jasnog uviđanja psihološke granice između onog što je moje i onog što je tvoje. Robert Frost je to lepo objasnio: „Dobre ograde stvaraju dobre susede.“

Vampiri teško uočavaju ove vrlo važne granice. Oni veruju da odmah treba da dobiju sve što poželevaju, bez obzira na to kako se drugi osećaju u vezi s tim.

Društvena bića poklanjaju jedna drugima poverenje uzdajući se u to da će slediti ova suštinska pravila, a emocionalni vampiri izneveravaju to poverenje.

Njihov nedostatak povezanosti s nečim širim od sebe takođe je i razlog unutrašnjeg bola vampira. Svet je pust i hladan kad u njemu nema ničeg većeg od vaše sopstvene potrebe.

3. Borba sa izazovima

Odrastati znači raditi stvari koje nisu lake. Bez izazova, naši životi se svode na bezbednu ali nezadovoljavajuću rutinu. Izazovi se javljaju u svim oblicima i veličinama. Oni koji nam najviše pomažu navode nas da se suočimo sa svojim strahovima, pobedimo ih i proširimo granice svog postojanja. Vampiri su u tome ponekad bolji od nas. Osim što su veliki gnjavatori, emocionalni vampiri su i umetnici, junaci i vođe. Zbog svoje nezrelosti, oni su u stanju da rade štošta što mi ne možemo. Sile tame uvek vrebaju na ivicama kreativnosti i velikih poduhvata. Svet bi bez vampira bio manje stresan, ali smrtno dosadan.

Da bismo se uspešno izborili s vampirima, moramo da primenimo nove misli i da preduzimamo neuobičajene poteze. Oni povremeno mogu biti i zastrašujući, ali suočavanje sa strahom ubraja se u one izazove koji nam pomažu da sazrevamo.

ZAŠTO LJUDI POSTAJU EMOCIONALNI VAMPIRI?

Baš kao što neke novije priče o pravim vampirima njihovo krhko stanje pripisuju virusu koji se prenosi putem krvi,

postoje i mnoge teorije o poremećajima ličnosti koji pogađaju njihove emocionalne srodnike. Neki od najpopularnijih trenutno podrazumevaju poremećaj odnosa hemijskih supstanci u mozgu, traume u ranom životnom dobu ili dugo-ročno štetne uticaje odrastanja u disfunkcionalnoj porodici.

Zaboravite te teorije; one će vas više povrediti nego što će vam pomoći u nastojanjima da razumete vampire. Za to postoje dva razloga. Prvo, razumevanje uzroka problema nije isto što i njegovo razrešenje. Drugo, emocionalni vampiri već vide sebe kao nevine žrtve sila koje su izvan njihovog uticaja. Ako ih i vi tako vidite, njihova prošlost može da vam skrene pažnju sa vaših i njihovih izbora u sadašnjosti.

Mnoge knjige o samopomoći imaju duge odeljke koji govore o tome kako su teški ljudi postali takvi kakvi su. U ovoj knjizi toga nema. Posle mnogo godina bavljenja terapijom, došao sam do uverenja da je daleko važnije razumeti strukturu ljudskih problema – kako oni funkcionišu i kako treba postupati s njima – nego spekulisati o tome šta ih je izazvalo.

NEZRELOST NASUPROT ZLU

Emocionalni vampiri nisu suštinski zli, ali im njihova nezrelost dopušta da funkcionišu ne razmišljajući o tome da li su njihovi postupci dobri ili loši. Oni druge ljude vide samo kao potencijalne izvore onoga što im je u tom trenutku potrebno, a ne kao zasebne ličnosti sa sopstvenim potrebama i osećanjima. Radije nego da kažemo da su oni sami po sebi zli, možemo reći da iskrivljeno opažanje emocionalnih vampira predstavlja otvorena vrata kroz koja zlo vrlo lako ulazi.

Svrha ove knjige nije razmatranje morala emocionalnih vampira, već da vas nauči kako da ih uočite u svom životu,

i da vam pruži ideje o tome šta da radite kad se nađete na udaru sila tame.

Razumevanje nezrelosti emocionalnih vampira jeste vaše najvažnije oružje. Mnogi od njihovih najbezočnijih postupaka delovali bi savršeno razumljivo kad bih ih učinio dvogodišnjak. Ne dopustite da vas zavede hronološka starost ili odgovoran položaj vampira. Oni su dvogodišnjaci, bar po svom tipičnom ponašanju. *Najuspešnije strategije koje vam pomažu da se izborite s emocionalnim vampirima upravo su one koje biste primenili prema maloj deci – postavljanje jasnih granica, stvaranje odgovarajućih uslovnih okolnosti, doslednost, što manje pridikovanja, nagrađivanje pozitivnog ponašanja i ignorisanje lošeg, i povremeni prekid komunikacija.*

Verovatno već poznajete ove tehnike, ali možda niste znali da se one mogu primenjivati i na odrasle. Ili ste možda mislili da ne bi *trebalo* da ih koristite sa odraslima. Trebalo bi, barem ako želite da ih sprečite da vam piju krv. Kontakt s vampirima je ionako dovoljno naporan; nema svrhe zaneimarivati delotvorne strategije samo zato što mislite da su one namenjene isključivo deci.

PRAVILO SVAKOGA I NIKOGA

Ljudska bića se ne uklapaju glatko u dijagnostičke kategorije, koliko god one bile prefinjene ili dobro zamišljene. Čitajući ovu knjigu, verovatno ćete otkriti da svako koga poznajete, uključujući i vas, ima poneku karakteristiku svakog tipa ovih vampira. Svako ima poneku; niko nema sve. *Najnaporniji ljudi predstavljaju mešavinu dva ili više tipova vampira.* Veliki su izgledi da ćete pronaći svog nasilničkog šefa ili sitničavog bivšeg muža ili ženu raštrkane po svim stranicama

ove knjige. Slobodno primenjujte tehnike koje vam deluju najprikladnije, bez obzira na to u kojem se poglavlju spominju. Mnoge od ovih tehnika uvode se u prvim poglavljima, a razrađuju kasnije u knjizi. Verovatno će vam najkorisnije biti da je čitate redom tako da ćete, kad stignete do komplikovanijih tipova vampira, već posedovati čitav arsenal tehnika među kojima ćete moći da birate.

ŠTA AKO PREPOZNATE SEBE?

Ako prepoznate sebe među vampirima, glavu gore; to je vrlo dobar znak. Svi imamo izvesne sklonosti ka poremećajima ličnosti. Ako prepoznate sopstveni tip, vaš problem je verovatno manji nego u slučaju kada to uopšte ne primećujete. Svaki odeljak završava se opisom terapijskog pristupa za različite tipove vampira. To bi trebalo da vam pomogne da sami razrešite svoje vampirske probleme, ili da izaberete odgovarajućeg terapeuta ili terapiju za sebe ili vampire u svom životu.

Emocionalni vampiri skloni su da prihvataju terapijske pristupe koji njihovo stanje pogoršavaju umesto da ga poboljšaju. Ljude koji imaju nastupe besa poput dvogodišnjaka ne treba preterano ohrabrivati da otvoreno ispoljavaju svoja osećanja ili da, daleko bilo, stupe u kontakt s detetom u sebi.

Mišljenja u vezi s terapijom su, naravno, moja lična i svakako ih ne dele svi psiholozi. Psiholozi nikada ne misle svi isto. Ja verujem da emocionalni vampiri mogu da odrastu i da postanu zdrava ljudska bića, ali to zahteva veliki napor s njihove strane. I s vaše.

Nadam se da će vam ova knjiga koristiti, kod kuće, na poslu i u svim drugim oblastima vašeg života. Osim toga, ne bi mi ni najmanje smetalo kad bih vas tu i tamo pomalo nasmejao – i, ako ne očekujem suviše, pružio i poneki tračak nade za stanje ljudskosti koja se rađa s razumevanjem.