



Stéphane Clerget

Vampirii psihici

Cum îi recunoști,
cum scapi de ei

Traducere: Carmen Ionescu



NICULESCU

.....	157
.....	160
.....	161
.....	162
.....	163
.....	164
.....	165
.....	166
.....	167
.....	168
.....	169
.....	170
.....	171
.....	172
.....	173
.....	174
.....	175
.....	176
.....	177
.....	178
.....	179
.....	180
.....	181
.....	182
.....	183
.....	184
.....	185
.....	186
.....	187
.....	188
.....	189
.....	190
.....	191
.....	192
.....	193
.....	194
.....	195
.....	196
.....	197
.....	198
.....	199
.....	200
.....	201
.....	202
.....	203

Cuprins

Cuvânt-înainte.....	9
Introducere	13
1. VAMPIRII OCAZIONALI.....	17
1.1. CINE SUNT EI?.....	21
Devoratori de energie.....	24
Care sunt motivațiile lor?	25
Îi găsim la fiecare colț de stradă.....	30
Cum știi dacă ești vampirizat?	31
Ei nu se văd în oglindă.....	34
Individual, colectiv sau autofag	36
De la o slăbiciune trecătoare la nebunie.....	37
Generatori de negativitate.....	40
Vampirul se hrănește cu toate emoțiile voastre.....	42
1.2. DIFERITELE SPECII DE VAMPIRI PSIHICI.....	43
A. Vampirii manipulatori.....	45
Vampirul mare prădător	45
Culpabilizatorul.....	50
Trombonistul	53
Cel care mușcă	54
Anihilatorul.....	56
Impostorul	57

B. Vampirii dependenți	62
Hormonii dependenței	64
O personalitate dependentă	67
W sau vampirul victimă	72
2. VAMPIRII DE LA SERVICIU	75
Vampirii invizibili	77
Vampirul lipitoare	81
Vampirul leneș	81
Vampirul moară stricată	82
Vampirul prost dispus	83
Victima de la muncă	84
Uzuratorul	85
Apărați-vă!	88
3. VAMPIRII DIN FAMILIE	93
Tații vampiri	96
Mamele vampir	98
Vampirii fuzionali	104
Tăierea legăturilor	108
Frați de sânge	113
4. PRIETENIE, DRAGOSTE ȘI SEX ÎN MODUL VAMPIR	117
Vampirul prieten	119
Vampirul iubit	125
Vampirul în sevrăj	128
Vampirul sexual	132
5. PROFILUL VICTIMELOR	143
Hipersensibili	145
Cei care ajută	150

6. MIC TRATAT DE DEVAMPIRIZARE	157
Nu-i deschideți ușa	159
Nu vă lăsați hipnotizați	160
Demascați-l la lumina zilei	162
Nu vă lăsați atinși	163
Atenție la frumoasele promisiuni sau la flatarea excesivă	165
Răbdarea voastră să aibă limite	167
Găsiți motivația	168
Arta de a vorbi cu un vampir	170
Să nu vă fie frică!	171
Aveți grijă de cine vă este milă	174
Dați, dar cu înțelepciune	176
Nu vă iubiți mai puțin decât pe ceilalți	177
Cum să vă faceți respectați	178
Consolidați-vă încrederea în voi	180
Fiecare își duce crucea	183
Nu uitați de voi	184
Aveți grijă de voi	185
Deconectați-vă prin meditație	187
Mă dezangajez	192
Cum să o rupi cu un vampir	194
Concluzie	197

Termenul modern de „vampir” este în strânsă legătură cu vampirii din folclor, din mituri, din literatură și din cinema.

Cine nu a auzit despre aceste creaturi, pe jumătate lilieci, pe jumătate oameni, care, chiar dacă au murit, trăiesc în întuneric și se hrănesc cu sângele victimelor? Aceste creaturi au avut diverse aspecte în diferite tradiții culturale. De-a lungul secolelor, numeroși autori s-au străduit să-i descrie, așa cum a făcut-o și cel mai celebru dintre ei, Bram Stoker, în nemuritoarea sa carte *Dracula*, apărută în 1897. A fost inspirat de un prinț român care a existat în realitate: Vlad Țepeș sau Dracula (1431-1476), vestit pentru cruzimea față de inamici.

Vampirii din mitologie sunt niște tipuri de paraziți umani. La fel sunt și vampirii psihici.

Parazitismul este un mod de viață sau de supraviețuire, definit uneori prin exploatarea unei ființe vii de către o altă ființă vie. Parazitul nu este un prădător. În cadrul parazitării, gazda și parazitul sunt într-o interacțiune al cărei efect este adeseori durabil în timp, în principal pentru că parazitul nu are niciun interes să-și ucidă gazda, spre deosebire de prădător, care își sfășie prada.

Natura e plină ochi de paraziți, atât în lumea vegetală, cât și în cea animală. Puricele este, fără îndoială, cel mai cunoscut parazit hematofag al omului. Peștii vampiri (sau *candiru*) sug sângele marilor pești din familia siluridelor, care trăiesc în bazinul fluviului Amazon³.

Și printre mamifere există un vampir hematofag. Acest animal este denumit vampir în limbaj uzual, dar numele său științific este *Desmodus rotundus*. Este o specie deosebită de liliac care trăiește în America Centrală și de Sud, care se hrănește, în principal, cu sângele rumegătoarelor. Noaptea, se apropie de pradă, atunci când aceasta doarme, și, cu ghearele tăioase ca o lamă de ras, decupează o bucată de piele de pe victime, apoi își trece imediat limba peste sângele care curge din rană.

Cu siguranță, nu toți paraziții din natură sunt hematofagi. Dar observăm că parazitismul este un fenomen natural, în care o gazdă poate oferi un habitat relativ stabil, hrană și energie. Parazitismul psihic, în care gazda furnizează parazitului său uman energie, se înscrie, fără nicio îndoială, în legile naturii, în sens larg, și, mai specific, face parte din natura umană.

Această apropiere metaforică dintre vampirii mitologice din literatură și vampirii noștri psihici nu este absurdă, pentru că acești vampiri din povești și legende, care traversează toate civilizațiile și toate epocile sub diverse denumiri, sunt, din toate punctele de vedere, precursorii vampirilor noștri psihici contemporani, aceștia din urmă foarte reali.

Putem presupune, de altfel, că vampirii psihici preexistau în vampirii din folclor și din legende. Și că aceste sugative de sânge nu sunt, în final, decât reprezentări populare și simbolice ale vampirilor psihici, „sugative de energie”, ale căror victime putem fi,

³ Familie importantă de pești de apă dulce din regiunile calde.

într-o bună zi, fiecare dintre noi și într-o asemenea măsură încât ne-am putea îmbolnăvi.

Ne putem gândi, de asemenea, că vampirismul psihic este transcultural și că a existat în toate epocile, inclusiv în cele îndepărtate, fie că este vorba despre un vampirism individual, al vrăjitoarelor, al șamanilor, fie despre mitul biblic al Dalilei, care îi fură forța lui Samson tăindu-i părul. Sau despre vampirismul colectiv sau despre practicile războinice destinate să impresioneze adversarii pentru a le slăbi moralul prin intimidare sau teamă.

Chiar dacă multe societăți combat vampirii psihici, unele condiții sociale sau culturale le pot favoriza apariția, mai ales în sistemele autarhice, mafiote, corupte, în care vampirii ocupă posturile puterii. Vampirii pot prospera și datorită modului de funcționare a societăților democratice, unde domnește opulența, în care responsabilitatea individuală este în scădere sau unde se poate abuza de diferite sisteme de asistență.

1.1. CINE SUNT EI?

Cine sunt, așadar, acești vampiri psihici care ne înconjoară? Cel mai potrivit ar fi să răspundă victimele.

Emma, 28 de ani:

Înainte să-l părăsesc, mă simțeam secătuită mental și am pierdut zece kilograme, care chiar nu îmi prisoseau. Partenerul meu era mai dependent de mine decât un copil de 3 ani, dar era în formă maximă.

Katia, 36 de ani:

Când mă întorceam de la serviciu eram epuizată. Credeam că de vină era supraîncărcarea cu sarcini, aceasta până când șeful meu a fost mutat. Am realizat atunci că Numărul 1 mă golise de energie cu cererile lui imposibile.

David, 40 de ani:

Pretextând că eram, după părerea lui, copilul preferat al părinților și că am reușit profesional, fratele meu mai mic mi-a cerut să-l asist și să-l ajut în orice făcea. M-a vampirizat moral și financiar.

Nathalie, 45 de ani:

De când eram micuță am fost sub dominația surorii mai mari. Aproape că i-am crescut copiii singură, înainte și după ce a divorțat. Și când îmi făceam câte un iubit reușea să mă convingă să mă despart, pentru a rămâne tot timpul la dispoziția ei.

Damien, 50 de ani:

Bineînțeles, este mama și am datoria să mă ocup de ea. Totuși, ea nu a fost niciodată afectuoasă cu mine, nici măcar când eram copil, iar astăzi se pare că nu fac nimic pentru ea, judecând după reproșurile continue.

Dar voi? Nu ați avut niciodată impresia sau chiar certitudinea că sunteți vampirizat de un coleg, un părinte sau un prieten? O dată sau de mai multe ori, într-o perioadă mai lungă, într-o relație de cuplu care v-a făcut knockout?

Nu există un profil tipic de vampir.

Unii sunt vampiri pe care eu îi numesc structurali, adică este în natura lor să-și vampirizeze anturajul, fie la muncă, fie în familie, fie în relațiile sociale, pe scurt în orice ocazie favorabilă.

Alții o fac conjunctural, cu ocazia unui eveniment sau într-o perioadă definită.

Capacitatea de a vampiriza este proprie ființei umane, bărbat sau femeie, și își are originile înainte chiar de naștere, în corpul viitorului nou-născut. Fetusul nu își „vampirizează” în sensul propriu al termenului, mama?

Dar, atenție, obiectivul vampirului psihic nu este de a-l distruge pe celălalt. Dimpotrivă, este dependent de celălalt, are nevoie de el! Vrea doar să tragă foloasele din vitalitatea, energia lui, din ceea ce eu numesc „sucul” lui. Chiar dacă, devenit adult, vampirul psihic se poate dovedi un manipulator pervers, majoritatea vampirilor nu sunt așa.

Într-adevăr, dacă perversul încearcă să seducă pentru a anihila și a se bucura de această distrugere, vampirul psihic nu își dorește să vă facă rău pentru că vrea să se hrănească din voi.

Și atunci cum arată acest vampir?

Poate că este prietena cea mai bună care vă va lua carnetul de adrese sau prietenii.

Sau poate colegul care vă vampirizează expertiza.

Sau mama care nu se desprinde de fiica adolescentă pentru a-i vampiriza tinerețea și care merge până într-acolo încât o însoțește la întâlnirea cu prietenele.

Sau acest copil care își continuă mofturile dincolo de „vârsta legală”.

Sau poate acest manager care se hrănește din munca voastră fără a vă arăta nici cea mai mică recunoștință.

Sau acest soț, artist *damnat*, care profită și epuizează resursele psihice ale prietenei sale *working girl*.

Pe scurt, exemplele nu sunt deloc puține.

Vom descoperi împreună aceste profiluri multiple, vampiri ocazionali sau profesioniști, și vom învăța să recunoaștem formele, uneori deghizate, ale acestor comportamente vampirice. Cum să recunoști un vampir, dar și cum să conștientizezi că ești vampirizat, uneori de mult timp, și cum să te delimitezi de acesta, cel puțin dacă nu îți face plăcere starea respectivă...

Devoratori de energie

De-a lungul vieții, am întâlnit numeroase persoane pe care le pot defini drept vampiri psihici.

Când eram tânăr, am fost victima unora dintre ei sau dintre ele. De atunci am învățat să-i recunosc și să mă feresc de ei – din fericire, pentru că în meseria mea de psihiatru mă confrunt mereu cu această situație. Dacă nu aș fi știut să mă protejez mental, de mult timp aș fi clacat psihic. Totuși, din cauza meseriei, nu mă pot feri din calea lor, căci misiunea mea este să-i ajut să se elibereze de dependența de ceilalți în planul energiei psihice. În același timp, trebuie să-mi ajut pacienții să nu mai fie victime.

Prima remarcă pe care o putem formula după ce am petrecut mult timp în compania unui vampir psihic și ne-am dat seama că acesta este sursa stării noastre proaste: „Ce epuizant este!”

Oboseala fizică, la fel ca și cea psihică, se manifestă la persoana victimă a unor vampirizări consecutive. Cauza ar fi aceea că, în prezența unui vampir psihic, toată atenția victimei este acaparată de acesta.

Oricare le sunt așteptările (afective, materiale, morale, intelectuale, spirituale, psihice), vampirii vor să declanșeze în voi, în același timp, multă atenție și multă emoție. Dar voi nu vă dați seama întotdeauna că respectivii sunt la originea unei neplăceri. Și atunci vă imaginați, mai degrabă, că problema vine de la voi, că voi sunteți oboșiți, nervoși, emotivi, pe scurt, că sunteți fragili.

În afara oboselei, unii dintre voi aveți reacții somatice: cea mai frecventă este durerea de cap, apoi tulburările gastrointestinale, senzația de urinare, stare tensionată, respirație sacadată sau chiar palpitații. Aceste simptome sunt izolate sau asociate. Alte reacții se manifestă diferit, în 24 sau 48 de ore, cum ar fi cele dermatologice (eczemă, psoriazis sau urticarie, de exemplu), conjunctivite sau dureri articulare, simptome legate de o reacție necontrolată a sistemului vostru imunitar confruntat cu atacurile psihice respective.

Reamintim că obiectivul vampirilor nu este să vă creeze o stare de rău. Motivațiile lor, conștiente sau inconștiente, sunt cu totul altele, răul de care suferiți nu reprezintă pentru ei decât un efect colateral.

Care sunt motivațiile lor?

Înainte de a observa diferitele tipuri de personalități ale vampirilor psihici, să ne punem mai întâi problema motivației lor comportamentale. Ce îl poate împinge pe un individ să-și vampirizeze un seamăn?

Primul motiv este, fără îndoială, instinctul, intrinsec condiției umane. Este, după cum am văzut, o continuare a vampirismului originar: un fetus se hrănește din sângele mamei sale, apoi, devenit bebeluș, din laptele ei. Acest vampirism primordial este,

în sine, un mod de supraviețuire. Un instinct care merge cu mult dincolo de sânge și lapte. Într-adevăr, un nou-născut are și nevoia vitală de afecțiune, această energie pe care o numim atenție sau empatie, pe care i-o oferă o altă ființă umană, care l-a născut, sau un înlocuitor, în lipsa ei putând muri.

Observațiile pediatrului René Spitz, făcute la mijlocul secolului XX, ne clarifică, pentru prima dată, subiectul despre care vorbim.

Doctorul Spitz a lucrat într-un cămin unde erau aduși nou-născuții luați de lângă mame la vârsta de șase luni, pentru că acestea erau încarcerate pe termen lung. Copiii erau preluați de asistente. Acestea îi schimbau și îi hrăneau. Totuși, celor mai mulți le mergea rău. Inițial plângeau fără oprire, apoi nu mai luau în greutate. Bebelușii aveau o evoluție deficitară în plan psihologic și afectiv, dar și fizic. Se fereau de contactul cu asistentele, deveneau apatici, cu fața imobilă. Pe de altă parte, aveau tulburări de somn și de alimentație. După trei luni, plânsetele încetau, dar începeau scâncetele, privirea devenea fixă, copilul cădea într-o stare de letargie care se putea încheia chiar cu moartea. După trei luni, dacă separarea înceta și copilul revenea mamei sau ajungea la cineva iubitor, simptomele erau ușor reversibile.

Așadar, dr. Spitz a înțeles că, pentru a crește, micuța ființă nu are nevoie doar de hrană și de îngrijire. Înainte de toate are nevoie de această energie vitală care decurge din interesul și afecțiunea aproapelui său. Acest vampirism instinctiv sau pulsional rămâne ascuns în fiecare dintre noi și explică de ce, ocazional, putem avea conduite vampirice fără a putea fi considerați, totuși, „vampiri psihici”. Să recunoaștem și că micuțul are de oferit celorlalți, din inimă, zâmbete, cuvinte, întâmplări, care, după ce va crește mare, îl vor ajuta să manifeste empatie.

Vampirismul face parte, deci, din relațiile sociale normale. Dăm și primim informații, emoții, cadouri, idei, gânduri, contacte senzoriale și... energie vitală. Idealul ar fi ca aceste schimburi să se echilibreze de-a lungul timpului. Totuși, există persoane care nu profită niciodată.

Într-adevăr, vorbim aici despre o altă motivație umană: principiul plăcerii, care ne împinge să facem eforturi, să trecem prin frustrări, prin sacrificiile necesare, în moduri diferite, pentru a obține satisfacție.

Se pare că pentru vampirii psihici este mai ușor, mai puțin constrângător, mai puțin obositor, mai puțin dureros să se aprovizioneze pompând energia cuiva decât să-și dezvolte propriile resurse energetice. Circumstanțele, sau chiar anumiți factori legați de personalitate, de educație, de identificare cu părinții ori legați de cultură sau genetică, pot conduce un individ să se orienteze, mai mult sau mai puțin, către acest mod de funcționare. Și, cu cât folosesc mai mult această formă de raportare la ceilalți, cu atât mai greu pot reveni, de-a lungul timpului, la o autogestionare, la un proces autonom, fără să mai aibă o dependență excesivă de celălalt.

Totuși, unor oameni le este aproape imposibil să se comporte altfel. În cursul dezvoltării lor, acești indivizi, deveniți vampiri psihici, nu au învățat nici măcar să împărtășească ceva, cu atât mai puțin să dea.

Este vorba despre subiecți care au suferit, când erau micuți, despărțiri sau au avut importante carențe afective, la fel ca bebelușii lăsați în grija asistentelor, despre care am vorbit anterior. Depresiile provocate în primele luni de viață sunt, fără îndoială, cauza acestor dependențe patologice de ceilalți sau a unor comportamente agresive. Subiecții cu o mare apetență relațională,

asociată cu angoasa de a fi singuri, părăsiți sau abandonți, au adeseori cerințe afective presante, care alternează cu descurajarea, un pesimism recurent și o stare de apatie. Viața lor pare mecanică sau hiperactivă pentru a acoperi vidul de care se simt acaparați. De foarte multe ori au dificultăți în a se menține pe termen lung în câmpul muncii.

Totuși, ar fi o greșeală să judecăm vampirismul psihic drept o simplă problemă a confruntării răului cu binele, ar fi mult prea schematic, într-adevăr, pentru că vampirul psihic nu este cel rău, iar vampirizatul nu este o victimă inocentă.

În general, vampirii psihici caută doar energia care le lipsește. După cum am văzut, sistemul lor de regenerare energetică este disfuncțional. Nu știu să-și regleze nevoile intelectuale, emoționale, afective, artistice, spirituale sau materiale. Să nu credem că sunt împinși de obscure forțe malefice să domine sau să-și distrugă victimele naive, chiar dacă situația descrisă poate exista. Satisfacerea unor pulsuni sadice, în sensul obținerii plăcerii făcând rău altcuiva, ar putea să-i motiveze pe unii dintre ei. Vampirismul psihic poate avea, în acest caz, legătură cu instinctele de cruzime, la fel cum întâlnim cruzime la diferite categorii umane. Nici mai mult, nici mai puțin. Totuși, confrunțați cu asemenea indivizi, trebuie să ne dublăm atenția, să ne înarmăm psihic sau să o luăm pur și simplu la sănătoasa.

Vom vedea mai în detaliu caracteristicile psihologice ale vampirilor noștri, dar pentru a vă da o idee, vom face mai întâi constatarea, pe care o împărtășesc mai mulți confrăți, că mulți dintre vampirii psihici suferă de o profundă lipsă de stimă de sine.

Aceasta provoacă în interiorul acaparatorilor de energie, după cum vom vedea, o nevoie de atenție constantă, o cerere permanentă de validare a alegerilor sau a comportamentelor

lor, dar și faptul că nu par să învețe nimic din experiențele trecutului.

Totuși, este posibil ca această slăbiciune, manifestată mai ales la vampirii cu state vechi, experimentați, să nu fie decât o aparență care nu are alt scop decât să vă atragă spre ei pentru a vă secătui mai bine după aceea.

Să notăm că această stare este intrinsecă majorității vampirilor (vom vedea excepțiile care confirmă regula, printre altele vampirul mare prădător). Această diferență de nivel energetic creează un gradient care permite un transfer de energie de la plus spre minus, mai ales în termeni de stimă de sine, deci un transfer de la voi la el.

Dar, de fapt, stima de sine este variabilă de la un vampir la altul și, mai ales, extrem de fluctuantă pentru unul și același vampir.

Asistăm la perioade de supraapreciere a stimei de sine (uneori până aproape de megalomanie), mai ales la vampirii narcisiști, când sunt respinși de alții, asociată cu un dispreț suveran al aproapelui, în paralel cu autoritarism, care va alterna cu perioade de stimă de sine extrem de scăzută, cu angoase, asociate cu nevoia presantă de ajutor, crize în timpul cărora se arată deosebit de ofensivi.

Ei trec, de asemenea, de la atitudini de victimizare, la stări hrănite cu iluzii de grandoare. Nu trebuie să ne imaginăm, totuși, că vampirii psihici sunt cu toții în mare suferință, vizibilă, și că trag după ei mizeria emoțională, asemenea vampirilor mitici care își târăsc sinistra pelerină neagră și au tenul livid. Totuși, în ciuda deficitului emoțional, au o alură care fletează și le place să frecventeze adeseori ceea ce odinioară se numea „lumea bună”.