CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 27/10/2020 a les 11:07

Què són els vampirs emocionals i com identificar-los



El terme **vampir emocional** s'utilitza per referir-se a les persones que "desgasten" i "xuclen" l'energia d'aquells i aquelles que els envolten. En un article a Psychology Today, la psiquiatra Judith Orloff defineix les característiques d'aquest tipus d'individus i els classifica en diverses categories per tal de posar-los identificar:

El narcisista
Acostumen a ser persones poc empàtiques i a qui els costa mostrar els seus sentiments. El seu lema és "jo primer", així que busquen aconseguir els seus objectius i ser admirats pels altres. Si no es fan les coses a la seva manera, s'enfaden i fan sentir culpables a qui els contradiu.

La víctima
Adopten l'actitud "pobre de mi...". Acostumen a queixar-se de gairebé tot el que els hi passa i els

costa afrontar els problemes: prefereixen quedar-se immòbils en lloc d'actuar.

El controlador
Intenten controlar i dictar els pensaments i sentiments dels altres. Quan algú els diu una opinió contrària a la seva, no es posen al lloc de l'altre, sinó que el menystenen. Fan que les persones que els envolten se sentin dominades i atrapades.

Els dramàtics
Fan una muntanya d'un gra de sorra. Segons Judith Orloff, tenen "el talent de convertir petits incidents en drames desproporcionats". Els agrada cridar l'atenció i són molt més de parlar que d'escoltar, és per aquest motiu que en alguns moments poden resultar esgotadors.

Si ens trobem amb un vampir emocional, l'experta recomana actuar de manera assertiva i no deixar que el seu comportament afecti la nostra autoestima. És important no seguir-los el corrent i actuar d'acord amb els nostres principis i valors.