

Albert J. Bernstein, Ph.D.

Vampiros Emocionais

Como lidar com pessoas que sugam você



VAMPIROS EMOCIONAIS

Como lidar com pessoas que sugam você

Albert J. Bernstein, Ph.D.

Tradução: Jussara Simões

Ed. Campus
5ª Edição

Para Luahna

Sumário

1. Filhos das Trevas
2. Maturidade e Saúde Mental
3. O estilo dos Vampiros
4. Poderes das Trevas

Parte 1. Os tipos anti-sociais: Adoráveis Trapaceiros

5. Vampiros Aventureiros
6. Vampiros Vendedores de Carros Usados
7. Vampiros Valentões

Parte 2. Os tipos histriônicos: Espetáculo ao Estilo Vampiresco

8. Vampiros Exagerados
9. Vampiros Passivo-Agressivos

Parte 3. Os tipos narcisistas: Egos Enormes, todo o resto pequeno

10. Vampiros que se consideram superiores a todos os mortais
11. Vampiros Astros

Parte 4. Os tipos obsessivo-compulsivos: Tudo demais enjoa

12. Vampiros Perfeccionistas e Puritanos

Parte 5. Os tipos paranóicos: Como ver o que os outros não vêem

13. Vampiros Visionários e Ciumentos

Aurora em Carfax Abbey

O Autor

1. Filhos das trevas

Quem são esses Vampiros Emocionais?

Carfax Abbey está iluminada novamente. Correm boatos de que as ruínas foram compradas por um nobre excêntrico do Leste Europeu. Andam vendo criaturas estranhas à noite, caminhando silenciosas em meio à neblina. Quem mora por perto tem dificuldade para dormir devido ao uivo de cães e aos ruídos que parecem o farfalhar de asas de morcegos batendo nas vidraças. Nas melhores famílias da cidade, as jovens têm despertado de sonhos febris, esgotadas e apáticas. Algumas nem acordam mais.

Há algo muito errado, mas a única explicação que se encaixa nos fatos parece bobagem supersticiosa em plena luz do dia. Os vampiros são um mito, não são? Haverá lugar no mundo atual para mortos-vivos que saem à noite para atacar os vivos?

O moreno alto em traje de gala ri:

- Vampiros? Isso é conto de fadas que as solteironas transmitem às crianças para assustá-las. - Os olhos dele cintilam, com uma luz interna, que atrai o interlocutor para suas profundezas. - Eu gostaria de me apresentar: sou o Conde Drácula.

Os vampiros estão de tocaia, mesmo agora, enquanto conversamos. Nas ruas em plena luz do sol, sob o tremular azulado das lâmpadas fluorescentes do escritório e talvez até sob as luzes acolhedoras do lar. Estão por toda parte, disfarçados em gente comum, até que suas necessidades internas os transformem em feras predadoras.

Não é o nosso sangue que eles sugam; é a nossa energia emocional.

Não se engane, não se trata dos aborrecimentos cotidianos que fervilham à sua volta como insetos ao redor da luz da varanda, facilmente enxotados com declarações afirmativas e firmes. São as autênticas criaturas das trevas. Além de ter o poder de importunar, também nos hipnotizam para nos anestesiarem a consciência com falsas promessas até sucumbirmos a seu encanto. *Os Vampiros Emocionais nos atraem e depois nos sugam.*

A princípio, os Vampiros Emocionais parecem melhores que as pessoas comuns. São tão inteligentes, talentosos e encantadores como um conde romeno. Gostamos deles, confiamos neles, esperamos mais deles do que das outras pessoas. Esperamos mais, recebemos menos e, no fim das contas, saímos derrotados. Nós os convidamos a entrar na nossa vida e quase sempre só percebemos o erro quando eles desaparecem na noite, deixando-nos exauridos, com dor na nuca, carteira vazia ou talvez coração partido. Mesmo assim nos perguntamos: serão eles ou serei eu?

São eles. *Os Vampiros Emocionais.*

Você os conhece? Já experimentou seu poder sombrio em sua vida?

Já conheceu pessoas que pareciam maravilhosas à primeira vista, mas depois se revelaram o oposto? Já se deixou cegar por explosões brilhantes de charme que se acendiam e se apagavam como cartazes baratos de néon? Já ouviu promessas sussurradas na calada da noite que foram esquecidas antes do amanhecer?

Alguém já o sugou completamente?

Os Vampiros Emocionais não se levantam de túmulos à noite. Moram ali na esquina. São os vizinhos tão acolhedores e cordiais na sua presença, mas que espalham boatos pelas suas costas. Os Vampiros Emocionais estão no time de vôlei;

são os astros do time até que algo se volte contra eles. Quando isso acontece, têm acessos de raiva que deixariam envergonhada uma criança de três anos. Os Vampiros Emocionais trabalham nos escritórios; ocupam cargos altos e bem-remunerados, envolvem-se tanto em política e em intrigas mesquinhas que não têm tempo para trabalhar. Os Vampiros Emocionais podem até dirigir uma empresa; são os chefes que fazem palestras sobre outorga de poderes e incentivos positivos, depois ameaçam demitir funcionários pelos mínimos erros.

Os Vampiros Emocionais podem estar à espreita em sua própria família. Pense no seu cunhado, o gênio que não pára em emprego algum. E aquela tia quase invisível que cuida de todo mundo, até que doenças esquisitas e debilitantes o obrigam a cuidar dela? Será que precisamos falar daqueles parentes tão carinhosos e irritantes que estão sempre pedindo que você faça o que lhe *agrada*, na esperança de que você agrade a eles?

O vampiro pode compartilhar sua cama, ora como um parceiro amoroso, ora como um estranho frio e distante.

SERÁ QUE ELES SÃO VAMPIROS MESMO?

Embora se comportem como criaturas das trevas, não há nada de sobrenatural nos Vampiros Emocionais. A metáfora melodramática não passa de psicologia clínica fantasiada para o Dia das Bruxas. Os Vampiros Emocionais são pessoas que possuem características que os psicólogos chamam de *distúrbios da personalidade*.

Na pós-graduação, aprendi essa diferença básica: quando as pessoas enlouquecem a si mesmas, têm neuroses ou psicoses. Quando levam os outros à loucura, têm distúrbios da personalidade. Segundo o manual de diagnóstico da American Psychiatric Association, distúrbio da personalidade é:

Padrão duradouro de vivência e comportamento interno que se desvia nitidamente das expectativas da cultura do indivíduo. O padrão se manifesta em duas (ou mais) das seguintes áreas:

1. Maneiras de perceber e interpretar a si mesmo, outras pessoas e fatos.
2. Extensão, intensidade, instabilidade e adequação de resposta emocional.
3. Desempenho interpessoal.
4. Controle de impulsos.*

*American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.

O manual define padrões de diagnóstico de ideias e comportamento de onze distúrbios da personalidade, dos quais vou tratar de cinco dos que mais provavelmente provocam problemas na nossa vida cotidiana: o *anti-social*, o *histriônico*, o *narcisista*, o *obsessivo-compulsivo* e o *paranóico*.

Cada um desses tipos, embora patológicos e extenuantes, também tem características que as pessoas acham bem atraentes. Na minha vida profissional tenho visto, constantemente, que tais distúrbios provocam sérios problemas para a maioria das pessoas, em casa, no trabalho e em qualquer outro lugar.

A grande maioria dos Vampiros Emocionais de que trata este livro não apresenta distúrbios tão graves a ponto de receber diagnóstico oficial de distúrbio da personalidade, porém seu modo de pensar e de agir corresponde aos padrões

descritos no manual de diagnóstico. Considere esses padrões um catálogo de maneiras como as pessoas difíceis conseguem criar dificuldades, de graves o suficiente para hospitalização, a leves o bastante para que se comportem normalmente até enfrentarem forte tensão. No mundo da psicologia, tudo está em progressão constante.

Todos os padrões provêm do fato de que os Vampiros Emocionais vêm o mundo de maneira diferente das outras pessoas. Suas percepções são distorcidas pelos seus anseios de metas imaturas e inatingíveis. Eles esperam atenção total e exclusiva de todos. Esperam um amor perfeito que se dê, sem nunca exigir nada em troca. Querem uma vida repleta de divertimento e entusiasmo, e ter alguém que cuide de tudo o que seja chato ou difícil. Os vampiros parecem adultos por fora, mas ainda são bebês por dentro.

Assim como os vampiros do cinema recuam diante de crucifixos, alho ou água benta, os Vampiros Emocionais sentem-se por demais ameaçados por experiências adultas comuns como o tédio, a incerteza, a responsabilidade e ter de dar além de receber.

A maneira mais fácil de classificar os Vampiros Emocionais é segundo os distúrbios da personalidade com os quais suas idéias e seus atos mais se parecem. Cada tipo vampírico é estimulado por uma necessidade imatura e impossível que, para o vampiro, é o mais importante no mundo. Os próprios vampiros geralmente não têm consciência das necessidades pueris que os estimulam. Mais um motivo para que você tenha consciência disso.

VAMPIROS ANTI-SOCIAIS

Os vampiros anti-sociais são viciados em agitação. Não são chamados de anti-sociais por não gostarem de festas, mas porque não se importam com as normas sociais. Eles adoram farra. Também adoram sexo, drogas e *rock'n'roll*, e tudo o mais que seja estimulante. Detestam mais o tédio do que uma estaca no coração. Da vida só querem bons momentos, um pouco de ação e gratificação imediata de todos os desejos.

De todos os vampiros, os anti-sociais são os mais sensuais, entusiasmados e divertidos. As pessoas se afeiçoam a eles rápida e facilmente e são enganadas na mesma velocidade. Fora a diversão passageira, esses vampiros não têm muito a retribuir. Ah, mas aqueles momentos! Assim como todos os tipos vampíricos, os anti-sociais apresentam um dilema: são Ferraris em um mundo de Tovotas. criados para a velocidade e as emoções. Você vai se decepcionar muito se esperar que sejam dignos de confiança.

- O que houve, amor? - pergunta o Vampiro Adam.

Elise fica de queixo caído:

-Adam, é incrível você me perguntar isso. Acha que devo aceitar que você saia por aí beijando outra mulher bem na minha cara?

Adam passa o braço sobre o ombro de Elise, mas ela o afasta.

- Meu amor - diz ele -, era uma festa e eu estava bêbado. Afinal, foi só um beijinho.

- Um beijinho que durou cinco minutos?

- Amorzinho, você sabe que não significou nada. É a você que eu amo. Você é a única. Por favor, benzinho, confie em mim.

Sem os vampiros anti-sociais não existiria música brega. Se você acha que é a única pessoa suscetível aos encantos e romantismo ingênuo deles, ainda não os viu em uma entrevista para emprego ou passando conversa de vendedor. A melhor proteção contra esses vampiros é reconhecê-los antes que liguem o charme. Quando os vir chegando, segure o coração e esconda a carteira até averiguar os antecedentes. O que os vampiros anti-sociais fizeram no passado é o melhor prognóstico do que farão no futuro.

VAMPIROS HISTRIÔNICOS

Os vampiros histriônicos vivem para receber atenção e aprovação. Fazer bonito é sua especialidade. Tudo o mais é detalhe sem importância. Os histriônicos têm o que é necessário para entrar nas empresas ou na vida das pessoas, mas tome cuidado. Histriônico significa dramático. Tudo o que você vê é um espetáculo e, com certeza, não é a realidade.

Os vampiros não se vêem refletidos no espelho. Os histriônicos sequer enxergam o espelho. São peritos em guardar para si mesmos suas motivações. Acreditam que jamais fazem algo que seja inaceitável, como errar ou ter maus pensamentos sobre alguém. São gente boa que só quer ajudar. Se você questionar isso, é provável que eles sofram. É fantástico constatar quantos estragos as pessoas boazmhas são capazes de fazer.

Liz corre para alcançar a Vampira Gail no saguão.

- Gail, espere um pouco. Você já aprontou aquelas projeções que pedi?

- Que projeções?

- Sobre a conta da Lawton. Não lembra? Conversamos sobre elas na reunião da semana passada e eu lhe enviei um e-mail na terça-feira.

- Não recebi e-mail algum.

Liz sente uma pontada gelada na nuca.

- Quer dizer que você não aprontou as projeções da Lawton?

- Pensei que Jeff fosse fazer um resumo daquelas alterações nos custos de produção para mim. Estava esperando que ele entrasse em contato comigo.

- Gail! - Liz ouve um tom esganiçado de pânico na própria voz. - Eu precisava daquelas projeções para ontem. Volte para o escritório e comece já a trabalhar nas projeções.

- Está bem - diz Gail. - Não tem problema.

Duas horas depois, Liz está no escritório tentando freneticamente elaborar uma proposta plausível sem números concretos, quando recebe um telefonema do chefe.

- Liz, preciso falar com você agora. Uma das suas subalternas acaba de fazer queixa de abuso verbal no departamento de RH.

No mundo dos vampiros histriônicos nada é exatamente o que parece. O importante é entender que o comportamento deles se destina mais a enganar a eles mesmos do que a você. Se tentar fazê-los admitir o que estão *realmente* fazendo, você terminará sempre em situação pior do que a deles. Em vez disso, pode proteger-se aproveitando o talento teatral deles e criando-lhes um papel menos destruidor. Os capítulos sobre os vampiros histriônicos vão mostrar como. Com um pouco de criatividade, talvez você consiga evitar que o ajudem a cavar seu próprio

título.

VAMPIROS NARCISISTAS

Já reparou que as pessoas que têm um ego enorme costumam ser pequenas em todo o resto? O que os vampiros narcisistas querem é viver suas fantasias grandiosas de ser os mais inteligentes, os mais talentosos e os melhores em tudo no mundo. Não é tanto por se acharem melhores do que as outras pessoas, mas sim porque nunca pensam nelas.

Os vampiros narcisistas acreditam que estão acima dos mortais. É claro que você não ia esperar que eles vivessem segundo as normas dos meros mortais.

O Vampiro Lewis Hunter III, CEO, falando com sua equipe administrativa:

- Não gosto de chamar de downsizing. Está mais para right sizing. Não pode haver a menor dúvida na cabeça de alguém de que as nossas despesas gerais são simplesmente inaceitáveis nas circunstâncias atuais do mercado. - Faz uma pausa para permitir que as palavras sejam apreendidas. - E com um peso no coração, portanto, que sou obrigado a anunciar que cada um de vocês tem de apresentar um orçamento com urna redução de 25% nos níveis atuais de despesas. Não existe alternativa viável. No espírito de trabalho em equipe, acho que o justo é fazer ajustes iguais, em todos os departamentos.

O que os gerentes do Vampiro Lew não sabem é que um pouco antes, naquele mesmo dia, Lew pedira à presidência um aumento por seu empenho em tocar a empresa durante o que chamou de "períodos que põem à prova a alma dos homens". Lew conseguiu o aumento. O aumento no salário dele anulará 10% do total de reduções.

Os vampiros narcisistas apresentam um dilema difícil de resolver. Embora exista muito narcisismo sem grandeza, não existe grandeza sem narcisismo. Sem esses vampiros, não haveria ninguém com a cara-de-pau de liderar.

Digam o que disseram, os vampiros narcisistas quase nunca fazem algo que não seja egocêntrico. Se você conseguir vincular seus interesses aos deles, eles vão achar que você é quase tão maravilhoso quanto eles.

VAMPIROS OBSESSIVO-COMPULSIVOS

Os obsessivo-compulsivos são viciados em segurança, que acreditam poder alcançar por meio de atenção minuciosa aos detalhes e controle, total sobre *tudo*. Você sabe quem eles são: pessoas obstinadas que não conseguem ver a floresta devido ao número excessivo de árvores supérfluas, superabundantes e redundantes. O que você talvez não saiba é que toda essa atenção aos detalhes presta-se a manter o vampiro anti-social contido por dentro.

Sem os obsessivo-compulsivos nenhuma das tarefas difíceis e ingratas seria realizada, nada funcionaria como deve, e nenhum de nós faria o dever de casa, jamais. Por bem ou por mal, os obsessivo-compulsivos são as únicas pessoas de olho em nós, para não deixar que nos desviemos demais. Talvez nem sempre gostemos deles, mas precisamos deles.

Para os vampiros obsessivo-compulsivos, os conflitos mais importantes são internos. Não se alegram ao magoar os outros, mas não o deixarão de fazer se

ameaçarem seu instinto controlador. Para os obsessivo-compulsivos, as surpresas - até as agradáveis - parecem um jato de água benta gelada. Não têm a intenção de retaliar, mas sentem-se obrigados a dar sua opinião.

- *Surpresa!* - diz Keving, quando a Vampira Sarah entra pela porta da frente. - *Depois de tantos meses, finalmente pinteí a sala!*

Ele espera um minuto por uma reação de Sarah, mas ela não diz nada.

- *E então, o que achou?*

- *Está maravilhosa. Mas...*

- *Mas o quê?*

- *É que... sabe, acho que ainda não tínhamos escolhido a cor.*

A segunda maior espera do mundo é por uma decisão dos obsessivo-compulsivos. A mais longa espera é por uma única palavra de elogio.

VAMPIROS PARANÓICOS

Na linguagem coloquial, *paranóico* significa pensar que está sendo perseguido. Diante disso, é difícil imaginar algo de atraente em delírios de perseguição. O fascínio dos paranóicos não está em seus temores, mas no que há por trás deles. A paranóia é, realmente, uma simplicidade sobrenatural de pensamento que permite a tais vampiros enxergarem o que os outros não vêem. Tem por meta saber a verdade e banir toda ambiguidade de sua vida.

Os vampiros paranóicos vivem de acordo com normas concretas que acreditam estar gravadas em pedra. Esperam que todos também vivam segundo essas normas. Estão sempre alertas para os indícios de desvios, e geralmente os encontram. Considere-os os policiais do mundo dos vampiros. Sentimos segurança na certeza deles. Até nos tornarmos suspeitos.

O Vampiro Jamal entra, tranquilamente, na cozinha, esfregando as mãos com uma toalha de papel:

-Acabo de trocar o óleo de seu carro e reparei que o tanque de gasolina está quase vazio.

Theresa dá de ombros.

-E daí?

- Completei o tanque no sábado.

-Ah, é? Andei de carro a semana inteira.

Jamal joga fora a toalha de papel.

- Sabe - diz ele -, está esquisito. Não me lembro de já ter consumido um tanque inteiro de gasolina em uma semana. O seu carro faz... Quanto? Dez quilômetros por litro? Então você rodou uns 670 quilômetros.

Theresa sorri e dá de ombros.

- Semana movimentada, eu acho.

Jornal olha diretamente dentro dos olhos de Theresa.

- Aonde você foi?

A única coisa que os vampiros paranóicos não vêem é que seu comportamento faz com que as pessoas os persigam.

Os vampiros paranóicos enxergam sentidos ocultos e as realidades mais

profundas. A maioria dos grandes moralistas, visionários e teóricos (e quaisquer terapeutas que valham o que ganham) têm uma dose de paranóia, senão aceitariam tudo de imediato. Infelizmente, a paranóia não faz distinção entre teorias de forças invisíveis na física e as de alienígenas não reconhecidos que dominarão o mundo. A mesma motivação que levou às grandes verdades religiosas de todas as eras também leva a queimar hereges na fogueira.

Se você tiver algo a esconder, o vampiro paranóico descobrirá. Sua única proteção é a verdade pura e imaculada. Diga a verdade uma vez e nunca se submeta a interrogatórios intermináveis. É fácil falar e difícil fazer, mas os capítulos sobre os vampiros paranóicos lhe mostrarão como.

2. Maturidade e saúde mental

Se os Vampiros Emocionais são crianças, o que é preciso para ser adulto?

Pelo que me consta, maturidade e saúde mental são a mesma coisa. Ambas consistem em três posturas essenciais.

Percepção de controle

Para sermos psicologicamente saudáveis, temos de acreditar que nossas atitudes têm consequências sobre o que nos acontece. Mesmo que a percepção de controle seja ilusória, geralmente leva a atos mais produtivos do que acreditar que o que fazemos não faz diferença.

Com o passar do tempo e com reflexão, as escolhas vão melhorando e percebemos ainda mais controle sobre nosso destino. Essa é a principal vantagem do amadurecimento.

Os Vampiros Emocionais jamais amadurecem. Durante toda a vida, se vêm como vítimas do destino e da imprevisibilidade alheia. As coisas acontecem e eles simplesmente reagem a elas. Em consequência, não têm a oportunidade de aprender com os próprios erros e os repetem incessantemente.

Sensação de ligação

Os seres humanos são criaturas sociais. Só vivemos nossa humanidade em plenitude no contexto da ligação com algo maior que nós. São as ligações e os compromissos que dão sentido a nossa vida.

Tornar-se adulto significa aprender a viver segundo as normas sociais que passam a participar tanto da nossa realidade que as obedecemos sem mesmo pensar.

As outras pessoas são iguais a mim. Quando as pessoas normais crescem, passam a prezar cada vez mais a semelhança com as outras. Empatia é sinônimo de maturidade.

Os vampiros simplesmente não entendem esse conceito. Para eles, os outros são o suprimento de suas necessidades.

O que é justo é justo. Os sistemas sociais baseiam-se na reciprocidade em tudo, de coçar as costas a falar a verdade. Os adultos desenvolvem uma noção de justiça e a utilizam como régua para avaliar comportamentos. Os vampiros não fazem isso; têm como justiça receber o que querem quando querem.

O que se recebe é igual ao que se dá. Os adultos compreendem que quanto mais se dá mais se recebe. Os vampiros tomam.

As outras pessoas têm o direito de negar. Os relacionamentos humanos dependem de uma percepção clara da divisão psicológica entre o que é meu e o que é seu. Robert Frost definiu bem: "Boas cercas fazem bons vizinhos."

Os vampiros têm dificuldade de perceber esse limite tão importante. Acreditam que devem receber imediatamente tudo o que quiserem, não importando o que qualquer outra pessoa ache disso.

As criaturas sociais confiam que cada qual obedecerá a normas fundamentais, mas os Vampiros Emocionais traem essa confiança.

A falta de ligação com algo maior que eles mesmos também é motivo de sofrimento interior dos vampiros. O universo é um lugar frio e vazio quando não há nada nele maior do que a própria necessidade.

A busca de desafios

Crescer é saber enfrentar momentos difíceis. Sem desafios, nossa vida se recolhe a rotinas seguras, porém insatisfatórias. Há desafios de todos os tipos e tamanhos. Os que mais ajudam nos obrigam a encarar nossos medos, a subjugar-los e ampliar os horizontes da nossa existência. Os vampiros às vezes são melhores nisso do que nós. Além de serem uma chateação, os Vampiros Emocionais são artistas, heróis e líderes. Devido a sua imaturidade, conseguem fazer o que nós não conseguimos. As forças das trevas sempre giram em turbilhão ao redor da criatividade e das grandes façanhas. Um mundo sem vampiros seria menos tenso, mas fatalmente chato.

Para lidar com eficácia com os vampiros, temos de ter novas idéias e agir de maneiras como não estamos acostumados. Às vezes pode ser assustador, mas encarar o medo é o tipo de desafio que nos faz amadurecer.

O QUE FAZ COM QUE AS PESSOAS SE TORNEM VAMPIROS EMOCIONAIS?

Assim como as histórias mais recentes a respeito de vampiros verdadeiros atribuem sua situação delicada a um vírus que se instala no sangue, há muitas teorias acerca de distúrbios da personalidade que afligem seus primos emocionais. Atualmente, algumas das mais em voga falam em química cerebral desequilibrada, trauma na infância, ou efeitos deletérios de longo prazo por ser criado em uma família desestruturada.

Esqueça as teorias; elas prejudicam mais do que ajudam na sua tentativa de entender os vampiros. Há dois motivos para isso. Em primeiro lugar, entender a origem de um problema não é o mesmo que o resolver. Em segundo lugar, os Vampiros Emocionais já se vêem como vítimas inocentes de forças que estão além

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

