

Mentalni vampiri

Posle razgovora sa nekim ljudima osetimo prazninu, iscrpljenost, nemir, možda čak i bezrazložnu krivicu. Neki ih zovu vampirima.

JELENINA PRIČA

Nije mi jasno kako joj uvek pođe za rukom da me izbači iz koloseka. Kako je moguće da sam toliko slaba?

U nekim situacijama je potrebna ogromna snaga da se sačuva prisebnost. Neki ljudi tačno znaju koje dugme treba da pritisnu da bi nas izbacili iz ravnoteže.

Mislím da je moja svekrva vrhunski stručnjak za to! Sa njom, jednog trenutka si u nirvani, a već sledećeg ne znaš gde se nalaziš. Osećaš se tako... tako... izvampirisano.

Neki ih upravo tako i zovu - mentalni ili energetski vampiri.

Bože, zašto oni to rade? - pita se Jelena više za sebe.

Kada su ljudi u stanju neke unutrašnje drame, oni često pokušavaju da u tu dramu uvuku i druge, ubeđeni da će im tada biti lakše. Tačno je da osećate neku vrstu olakšanja, ali lažnog. Otprilike, kao kad počeseš ranu. U prvi tren prija, a posle još više boli. Negativnom energijom se još niko nije iscelio.

Znači, nije gore samo meni, nego i njoj? Dobro, sad mi je malo lakše.

E, sad i ti češeš svoju ranu. Hajde da pronađemo neko bolje rešenje. Daj mi neki primer.

Ima ih koliko hoćeš, ali dobro... Recimo, znaš da Žarkovi roditelji žive iznad nas. Recimo, pola šest je, taman sam došla s posla i počinjem da spremam Boci i meni da nešto pojedemo. Žarko je na treningu. Kad evo ti nje. Ulazi, naravno, bez kucanja. Ja proklinjem sebe što sam još jednom zaboravila da zaključam vrata. Po držanju joj vidim da je došla da se „nahrani“. U tri sekunde tri različita pogleda - zaprepašćen na šporet, besan na mene, sažaljiv na mog sina... „Boco, majka ti još nije dala da jedeš. Hajde, dođi gore, ima baka gibanicu... Mora da si crkao od gladi... Ili si možda opet ručao čokoladu?“ Što je najluđe, u trenutku shvatam da se osećam upravo onako kako je ona htela - kao najgora majka na svetu. Čujem sebe kako se pravdam inventarom i sličnim glupostima... kao da se to nje tiče.

Vampirski napad: Dakle, da prvo pojasnimo... ljudi „vampirišu“ druge ljude jer pokušavaju da se oslobode napetosti... ili jake grize savesti koju, poput vrućeg kestena, nastoje da prebace u tuđe ruke. U ovakvim situacijama, najbolje je povući se. Ali, za to često ne posto-

„Hvala ti na mišljenju, ali neću prihvatiti tvoju istinu kao sopstvenu“



ji mogućnost. Ili prosto bude kasno, jer oni znaju jako vešto da se maskiraju, ponekad i u bespomoćne žrtve. Ili su akteri čuvene drame kontrolisanja. Uključe „detektor grešaka“ i čim „zapišti“, počinju da nas kritikuju, optužuju, navode nas da se pravdamo, objašnjavamo, da osećamo da nismo dovoljno dobri... i vrata njihovoj kontroli sa širom otvorena.

Šta uraditi? Naravno, pitate se šta u takvoj situaciji uraditi. Najbolje - ništa! Zaista. Najbolja reakcija je - nikakva reakcija. Oni najbrže odu kada ne uzmemo učešća u njihovoj igri. A ako baš ne možemo da izdržimo da ne progovorimo, naš stav bi trebalo da bude „Hvala ti na mišljenju, ali neću prihvatiti tvoju istinu kao sopstvenu“. Tu se zaustavimo, ne pecamo se, ne dozvoljavamo drugoj strani da nas uvuče u beskrajne iscrpljujuće diskusije. I, što je najvažnije, nastojimo da u sve unesemo što manje osećanja, jer se oni energijom naših osećanja i hrane. I nastojimo da se što pre povučemo. Nekad se može neka reč te osobe iskoristiti i kao šlagvort za promenu teme, za prebacivanje na neutralan teren.

Pomoć oboma: Hrabrijim podvižnicima predlažem da učine nešto što će pomoći njima i drugoj strani. Varijanta je slična prethodnoj, ali iziskuje više „hodanja po klizavom terenu“. Dakle, naredni put kada vaš „dežurni vampir“ počne svoju priču, umesto da gledate da se brže bolje povučete, nastavite da držite svoju pažnju na njemu. Neka vidi da ste spremni da čujete sve što ima da vam saopšti. Učinite to bez ijedne izgovorene reči, bez ijednog značajnog pogleda! Drugim rečima, niti se slažete niti pružate otpor, ali dozvoljavate drugoj strani da ispriča svoju priču, naravno, bez da vas u nju uvuče!

Često se desi da u prvom trenutku vaš sagovornik bude zbunjen, ali ipak još neko vreme nastavi sa napadima. A onda, kada shvati da sa druge strane nema negativne reakcije, prosto odustane. Ili se napadi pretvore u isповest. Možda čak i zahvalnost zbog istinskog olakšanja koju mu je ispovest donela. Ako ovaj korak smatrate suviše velikodušnim, samo se setite da verovatno i sami nosite u sebi tog neželjenog gosta koji vas ponekad natera da učinite nešto zbog čega se posle kajete. **Ona**

Čemu nas uči Olivera Ptica?

U okviru svoje Škole ličnog razvoja, Olivera Ptica, trener ličnog razvoja i umeća komunikacije, drži individualne i grupe sesije, seminare i radionice. **(VAŽNO! U toku su prijave za šestomesečnu obuku za lajf-koučing i za vikend-seminar ODLUČITE/NAUČITE DA UČITE).** Autor je tri priručnika: „Svet voli pobednike“ (Beoknjiga), „Recite STOP gojaznosti“ (Beoknjiga) i „Pronađi svog anđela čuvara“ (Laguna). Poslednja knjiga (čiji je recenzent prof. dr Vladeta Jerotić) je svojevrstan priručnik za srećniji život. Više na: www.oliveraptica.rs, e-mail: oliveraptica@gmail.com i tel. 063 529 788.

