

KUSH ËSHTË VAMPIRI EMOCIONAL NË JETËN TËNDE ?

Sipas shumë studimeve, është konstatuar se një pjesë të madhe tinërgjisë suaj e thith një lidhje emocionale. Kjo, sidomos, është vërejtur në ato lidhje që janë më pak të qëndrueshme dhe me më shumë konflikte. Si pasojatë shpesh të këtyre lidhjeve kemi depresionin, vetëbesimin e vetëvlerësimin të ulët dhe shumë pak dashuri për vete. Në këto situata shpesh na bie të dëgjojmë? Je shumë e ndjeshme/I ndjeshëm?. Këto fjalë, automatikisht, na vendosin në venë qendër të problemit.

- Si takuatojmë nëse kemi hasur në një vampir emocional ? Janë disa shenja, të cilat ipërshkruan autorja Orloff në librin e saj Liria Emocionale (2009). Atojanë:

- Qepallat tuaja janë të rënda ? jeni gati për një sy gjumë
- Disponimi juaj është në rënje
- Ju jepeni së tepërmi pas ushqimit mekarbohidrate ose atij të shëndetshëm (relaksues)
- Ndjeheni nervoz, në depresion ose negativ
- Ju ndjeheni të ulët.

Tipate vampirave emocional

1. NARCISISTI

- Moto e tyre është ? unë i pari ?. Gjithçka është për ata. Ata kanë një sens shumë të madh për vetëbesim dhe për t'i dhënë të drejtë vetes, vëmendje zhatëse dhe vdes për admirim. Ata janë të rrezikshëm për shkak se nuk kanë ndjeshmëri dhe kanë kapacitet të kufizuar për dashuri pa kushte. Nëse ju nuk i bëni gjërat në mënyrën e tyre, atabëhen ndëshkues, të largët apo të ftohtë.

- **Si tëmbrooni veten:** mbani pritjet tuaja reale. Këta janë njerëz emocionalisht të kufizuar. Mundohuni të mos dashuroheni në një të tillë ose të pritni që ata të jenë vetëmohues apo dashuri pa lidhje. Kurrë mos bëni vetëvlerësim duke u varur në ata ose t'ua besoni ndjenjat tuaja më të thella. Për një komunikim të suksesshëm, e vërteta e dhimbshme është se ju duhet t'iu tregoni si diçka do të jetë fitimprurëse për ta. Edhe pse do të ishte më mirë po të mos kishit të bëni me këtë ego përkëdhelëse të mërzitshme, nëse marrëdhënia është e pashmangshme, kjo qasje funksionon.

2. VIKTIMA

- Këta vampirë iu bezdisin juve me sjelljen e tyre ? I shkreti unë ?. Bota është gjithmonë kundër tyre, arsye për jolumturinë e tyre. Kur ju iu ofroni zgjidhje për problemet e tyre, ata gjithmonë thonë ? Po, ama??. Ju mund të përfundoni duke iu përgjigjur thirrjeve të tyre ose t'i anashkaloni qëllimisht. Si shok, ju dëshironi t'i ndihmoni por, tregimet e tyre të mjera iu trullojnë juve.

- **Si të mbrooni veten:** paraqitu këndshëm por vendos kufij. Dëgjoni shkurtimisht dhe thuani shokut apo kushëritit ? unë të dua ty por, unë mund të të dëgjoj vetëm për pak minutapërveç nëse do të diskutosh për zgjidhjet?. Me bashkëpunëtorët arsyetohu duke thënë ? do të vazhdoj të kam mendim të mirë që gjërat të funksionojnë ?. Pastaj thuaj, ? shpresoj që më kupton por unë jam kohë dhe më duhet të kthehem të punoj ?. Pastaj përdor gjuhën e trupit ? kjo nuk është koha e përshtatshme?, duke i kryqëzuar duart dhe shmangni kontaktin me sy për të ndihmuar vënien e kufijve të shëndetshëm.

3. KONTROLLUESI

- Këta njerëz, në mënyrë obsesive provojnë të të kontrollojnë dhe të të diktojnë se si duhet të sillesh dhe ndihesh ti. Ata kanë një mendim për gjithçka. Ata të kontrollojnë ty duke t'i zhvlerësuar emocionet tua nëse ato nuk përshtaten me rregulloren e tyre. Ata shpesh e fillojnë fjalinë me: ? A e din ti çka të duhet? ? dhe pastaj do të vazhdojnë të të tregojnë. Ti përfundon i dominuar, i pavlerë dhe i ulët.

- **Si të mbrooni veten:** sekretet e suksesit është kurrë të mos përpiqeni dhe kontrolloni një kontrollues. Bëhu kategorik për të mirë por, mos iu thoni atyre çfarë të bëjnë. Ju mund t'i thoni: ? unë e vlerësoj këshillën tuaj por kam vërtetë nevojë të punoj në këtë vetë ? . Bëhu i besueshëm por mos luaj viktimën.

4. FOLËSI I VAZHUESHËM

- Këta njerëz nuk janë të interesuar në ndjenjat e tua. Ata janë të preokupuar me veten e tyre. Ju pritni për një rast për të folur, por ai kurrë nuk vjen. Kët anjerëz mundën fizikisht të afrohen aq afër jush, sa janë në gjendje të marrin frymë nga ju. Ju tërhiqeni mbrapa, ata afrohen edhe më shumë.

- **Sitë mbrooni veten:** këta njerëz nuk i përgjigjen sinjaleve joverbale. Ju duhet të flisni hapur dhe ndërprejeni, aq ashpër sa

është e mundshme. Pastaj, me edukatë thuaj ? urrej të ndërprej por, të lutem më fal, më duhet të flas me njerëz të tjerë? të shkoj në takim ose të shkoj në banjë ?. Pak më taktike sesa: ? pusho, ti po më çmend?. Nëse ky është një anëtar I familjes, thuaj me edukatë ? unë do të doja, nëse më jepni pak kohë për të folur, të kyçem në bisedë ?. Nëse këtë e thoni në mënyrë neutrale, do të dëgjohet më mirë.

5. MBRETËRESHË E DRAMËS

- Këta njerëz kanë një dhunti për të ekzagjeruar incidentet e vogla, në drama jashtë parashikimeve. Pacientja ime, Sarah, ishte e rraskapitur kur angazhoi një punëtorë të ri, I cili ishte gjithmonë vonë për në punë. Një javë ai ishte me grip dhe ? pothuajse vdiq?. Tjetra, makina e tij ishte tërhequr. Pas kësaj, punëtori la zyrën e saj, Sarah u ndi e lodhur dhe e shfrytëzuar.

- **Si të mbron veten:** mbretëresha e dramës nuk merr rrugë drejt qetësisë. Rri i qetë. Merr frymë thellë disa herë. Kjo do t'iu ndihmoj juve të mos ju kap histeria. Paraqitu këndshëm por vendos kufij. Thuaj, për shembull: ? Ti duhet të jesh këtu në kohë për të mbajtur punën. Më vjen keq për të gjitha aksidentet por, puna vjen e para?.

Për të përmirësuar marrëdhëniet tuaja dhe për të rritur nivelin tuaj të energjisë, unë iu sugjeroj që të bëni një listë të njerëzve që iu rritin energjinë dhe të atyre që iu zbrazin juve. Proveni të kaloni kohë me njerëz të dashur e të edukuar dhe mësoni të vendosni kufij me ata që iu zbrazin juve. Kjo do të përmirësoj cilësinë e jetës suaj.

Referencat

The HuffingtonPost: Who's the emotionalvampire in your life?

Marrur nga : http://www.huffingtonpost.com/judith-orloff-md/how-to-deal-with-draining_b_807069.html?ref=fb&src=sp