



# 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.**