

NICULESCU



VAMPIRII PSIHICI

CUM
îți recunoști

CUM
scapi de ei

STÉPHANE CLERGET



Stéphane Clerget

Vampirii psihici

Cum îi recunoști,
cum scapi de ei

Traducere: Carmen Ionescu



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© Librairie Arthème Fayard, 2018

Titlu original: *Les vampires psychiques. Comment les reconnaître, comment leur échapper*
par Stéphane Clerget

© Editura NICULESCU, 2019

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0317-8

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuvânt-înainte

În munca mea de psihiatru, m-am străduit mereu să-mi ascult pacienții, pentru a contribui la starea lor de bine, la sănătatea lor.

Ajuns la o vârstă când m-am trezit la mijloc, între copiii care sunt încă dependenți de noi și părinții care, între timp, au devenit dependenți de noi, mi-am pus întrebarea care sunt limitele mele psihice și care este amploarea oboselii generate de dăruirea de sine sau a unor părți esențiale din sine. Și, în acel moment, mi-am dat seama că și eu pot fi subiectul unui vampirism mental sau afectiv, de care suferă mulți dintre pacienți, deși, inițial, nu aș fi folosit o asemenea terminologie.

Încă din copilărie, vampirii din mitologie au ocupat un loc important în imaginația mea bogată. Nu pentru că mă temeam de ei, ci pentru că eram gelos pe faptul că erau nemuritori și îmi plăcea să-i compătimesc pentru singurătatea lor melancolică.

În adolescență, când a început să mă intereseze psihanaliza, m-am cufundat în scrierile lui Ernest Jones, Sigmund Freud, Carl Jung, Jacques Lacan, care evocau cu toții vampirismul, și mi-am dat seama că interesul pentru aceste ființe mitologice mi-a revenit brusc, ca un simbol al pulsiiunilor inconștiente care urcă la suprafața conștientului, pentru a purifica dorințele sexuale sau secretele de familie.

Bebelușul începe să vampirizeze înainte să apuce să sugă de la sânul mamei sau să învețe cum să-și muște aproapele. Încă din stadiul de fetus, micuțul este un parazit hematofag (amator de sânge) al gazdei sale materne. Și atunci, ce este mai normal ca, odată ce a devenit un om care vorbește, să continue să aștepte ca un altul să-l alimenteze, să-l hrănească în diverse feluri (hrană afectivă, intelectuală, materială, spirituală)? Totuși, nu devenim cu toții vampiri psihici, pentru că știm să stabilim un echilibru cu cei din anturaj, iar energia noastră, elanul nostru vital nu sunt susținute în întregime de ceilalți. În schimb, ceilalți ne pot devitaliza, ba chiar ne pot face să trăim un infern. Există perverși narcisiști, ale căror mecanisme de atac le cunoaștem bine în prezent, datorită unor excelente lucrări ce le-au fost consacrate. Știm să le recunoaștem lipsa de empatie, egocentrismul și, mai ales, dorința de a-și răni victimele, de a le deruta și de a le imputa această derută pentru a se bucura, în final, de reușită.

Perversul narcisist este atât de periculos și, din fericire, mai nou, atât de bine cunoscut, încât eclipsează alte categorii de indivizi toxici, desigur uneori mai puțin strălucitori, dar care reușesc să ne „însângereze” încetul cu încetul. Este vorba despre vampirii psihici, obiectul acestei cărți, care profită de faptul că nu se află în bătaia reflectoarelor și acționează nepedepsiți, de secole întregi, uneori pretinzând că sunt chiar ei victime, profitând de tendința de „victimizare” contemporană.

Ei sau ele vă intră în viață, uneori la fel de nesimțit ca o umbră și reușesc să vă domine, chiar dacă aveți impresia, naivă, că voi conduceți dansul. Spre deosebire de perverșii narcisiști, vampirii psihici nu încearcă să vă distrugă pentru că ei depind, cum vom vedea de-a lungul acestor pagini, de vigoarea voastră și nu au ce face cu suferința voastră – ceea ce îi deosebește de perverși,

care se bucură de durere. Într-adevăr, la polul opus perversului narcisist, vampirul este capabil să iubească, cu condiția să fie acceptat, și poate suferi dacă este abandonat, până ce descoperă o nouă pradă, o nouă gazdă.

Să nu mai întârziem niciun minut, să tragem cortina din fața acestor indivizi, aflați în jurul nostru în viața cotidiană, la locul de muncă, în cercurile amicale, în familie, uneori în cuplu și să înțelegem că faptul că sunt invizibili îi face și mai de temut.

Deschideți ochii! Vampirii psihici sunt printre noi! Și amintiți-vă că și diavolul a fost un înger la început.

Introducere

În timpul consultațiilor mele de la cabinet, de la spital sau din diverse instituții, am întâlnit pacienți pe care i-am considerat cazuri unice. Evident că nu îi pot uita.

Se numea Thierry și l-am cunoscut când era adolescent.

Mama lui mi-a spus că, atunci când era micuț, avea, printre alte temeri, și spaima de sânge. Fie că era al lui, al altora sau vedea sânge în carnea roșie pe care trebuia să o mănânce, băiatul manifesta mereu un mare dezgust.

Când a ajuns la pubertate, procesul s-a inversat. Dacă, de exemplu, se întâmpla să cadă în timp ce se juca și se rănea la mână, avea reflexul de a-și linge imediat rana.

Thierry și-a adus aminte de acel gust, care i se păruse delicios și pentru care făcuse chiar o pasiune, după cum mi-a spus. Apoi, când avea ocazia, își sugea îndelung zgârieturile. Când un prieten se rănea, îi propunea să-i facă același lucru.

Lucrurile s-au schimbat radical atunci când, pe la vârsta de 13 ani, a început să se taie singur pe brațe, apoi pe diverse zone din corp (cât mai ascunse, pentru a scăpa de vigilența privirii părinților), pentru a-și bea propriul sânge. Aceste

autohrăniri cu sânge au fost însoțite, în plan secund, de masturbare. Gusturile alimentare au cunoscut și ele o evoluție în același sens, iar carnea roșie a devenit preferata sa.

În paralel, s-au instalat tulburări de personalitate, astfel încât s-au luat măsuri de supraveghere psihiatrică. Thierry ieșea puțin, nu avea prieteni în clasă, unde, de altfel, era adeseori hărțuit. Acasă era retras, petrecându-și timpul cu jocurile video, privind scene sadice din filme sau având grijă de cei doi șoareci pe care mama lui a acceptat să-i cumpere, după îndelungate insistențe.

Prima spitalizare într-o secție de psihiatrie a avut loc la vârsta de aproape 16 ani, după ce mama l-a descoperit în camera lui, întins în pat, livid, cu un machiaj sinistru de clovn în jurul buzelor și cu leșul unuia dintre cei doi șoareci, stors de sânge, pe parchet.

I s-a pus diagnosticul de schizofrenie și, din nefericire, a fost confirmat de evoluția proastă a lui Thierry. În prezent, are un loc de muncă adaptat și un apartament așa-zis terapeutic. Totuși, din când în când are perioade de excitare morbidă, la vederea propriului sânge, și de autovampirism, practicat cu tăieturi voluntare.

Vampirismul clinic este rareori descris și are legătură, în general, cu o boală mentală (schizofrenie, diverse psihoze, parafazie, psihopatie, patomimie). Probabil că există cazuri și în rândul persoanelor nonpsihotice și bine adaptate social, care rămân necunoscute. De altfel, cazurile de vampirism, din fericire foarte rare, au fost descrise la indivizi care furau sânge uman, de exemplu din laboratoarele cu sânge destinat transfuziilor¹.

¹ Richard Noll, în *In the Psychiatric Literature* (Brunner-Mazel, New York, 1992), propune să numim acest sindrom „sindromul Renfield”, cu referire la personajul creat de Bram Stoker în *Dracula*.

Dar în această carte vreau să vă vorbesc despre o cu totul altă specie de vampiri.

Aceștia nu se hrănesc cu sângele, ci cu energia voastră. Și nu sunt deloc puțini.

I-am numit „vampirii psihici”.

Ființa umană, asemenea tuturor mamiferelor, nu este făcută pentru a trăi singură. Din timpuri imemorabile, oamenii au fost mai puternici în grup. Însoțit sau înconjurat de alți oameni, omul își dezvoltă mai bine competențele. Ceilalți răspund nevoilor pe care nu și le poate satisface singur. Or, acești oameni pot fi un obstacol în calea dezvoltării, evoluției, îmbogățirii sale spirituale și, deci, a stării lui de bine. Dacă mitul vampirului există dintotdeauna în toate societățile, aceasta s-a întâmplat și pentru că el corespunde unui arhetip uman care a existat dintotdeauna. Eu numesc acest tip de vampir „psihic”. Consumându-i o parte de energie, în orice formă ar fi aceasta, vampirul poate afecta funcționarea unui alt individ și îi poate distruge dinamica dezvoltării.

Sunt interesat în mod special de vampirismul psihic între două persoane, una fiind vampirul², de gen masculin sau feminin, cealaltă victima sau gazda lui. Ca un tipar, vom observa, în diverse ocazii, că vampirul psihic va „pompa” resurse energetice de la individul-gază. Consecințele vor fi un nou elan, vitalizant pentru el, dar devitalizant pentru victima sau gazda lui. Bineînțeles, când „prizele” sunt repetate de diferiți vampiri sau sunt de durată, consecințele sunt și mai mari pentru gazdă. Aceasta va fi supusă unui stres care o va face să intre în alertă când va simți pierderea rezervelor sale de energie.

Totuși, actul de vampirism nu rămâne fără consecințe nici pentru vampirul respectiv. Mai ales dacă este tânăr. Într-adevăr,

² Vampir este un substantiv masculin, dar în această carte ne-am permis, uneori, să-l feminizăm.

dacă se hrănește exclusiv din fluxul energetic al altuia, își suspendă propriile mecanisme vitale. *In extremis*, neo-vampirul, foarte dependent de resursele externe, nu și le va putea dezvolta pe ale sale și va sfârși prin a deveni din ce în ce mai dependent de celălalt.

Vom vedea, de asemenea, cât sunt de diverse aparențele, modurile de a fi ale acestor vampiri psihici, care există, fără nicio îndoială, în toate țările și în toate culturile. Tacticile lor variază destul de mult. Există chiar situații, cadre de acțiune în care vampirismul se stabilește între doi indivizi.

Obiectul acestei cărți este de a studia formele contemporane ale vampirismului psihic, de a înțelege modalitățile de funcționare ale acestor prădători speciali și de a măsura consecințele asupra victimelor-gazdă. Având în vedere contextele atât de diferite, lucrarea vrea să propună și strategii viabile de apărare. Într-adevăr, atacurile repetate ale acestor indivizi vampiri reprezintă un pericol pentru victime, atât pentru sănătatea lor mentală, cât și pentru cea fizică.

3

Vampirii din familie

Vampirii nu sunt întotdeauna niște străini. Uneori trăiesc foarte aproape de noi. Adeseori sunt în anturajul nostru, uneori chiar în familia noastră. Un fiu, o fiică, un frate, o soră, un văr, o verișoară, unul dintre părinți sau dintre bunici pot fi niște foarte buni vampiri.

Chiar dacă vampirul psihic poate acționa asupra oricărei persoane, inclusiv asupra unui membru din propria familie, uneori se întâmplă ca el să-și exerseze „talentele” doar în afara cadrului familial, cruțându-și frații, părinții sau copiii. Dar, bineînțeles, își poate găsi principalele sau principala victimă în rândul apropiaților, de exemplu prin a continua să trăiască pe spezele părinților sau ale unui copil, unei surori sau unui frate.

Impactul asupra victimelor este, evident, mult mai mare când un vampir este un tată sau o mamă și când victima este un copilăș, o ființă în creștere care nu are pe nimeni altcineva să-l protejeze. Nu știu dacă există o transmitere genetică a vampirismului psihic. Dar copiii pot imita, uneori dincolo de simpla mimare, sau se pot identifica cu o rudă mai vârstnică (tată, mamă, un frate, un bunic, un unchi, o nașă), care se poartă ca un vampir psihic, chiar dacă micuțul nu îi este victimă.

Identificarea este un proces psihic care îl face pe un copil să integreze o alură, o calitate, un sentiment, o facultate, o dorință, un aspect, o proprietate, o trăsătură de caracter prezentă la adult, conștient sau nu, care servește drept suport al acestei identificări. Astfel, copilul se va transforma total sau parțial plecând de la acest model. Este un fenomen care merge mult mai departe de simpla imitație. Personalitatea copilului se modifică în cursul dezvoltării, dar primele identificări sunt creuzetul identității sale. Identificarea este de fiecare dată în rezonanță cu propriile emoții. Este ghidată de legătura afectivă care există între el și adult. Astfel, părinții sunt suportul esențial al identificărilor sale. Dar se poate întâmpla ca modelul să fie o bonă sau bunicii. Din acest motiv, devii în mod obișnuit vampir din cauza faptului că frecvenzezi în copilărie un vampir aflat în anturajul apropiat, mai ales în sânul familiei. Acest lucru nu se întâmplă mereu. Dimpotrivă, unii copii devin vampiri într-o familie unde nu există vampiri dovediți. Știm, totuși, că personalitatea poate sări peste generații și va transmite aceleași efecte.

Există situații în care o ființă, victimă încă din copilărie a unui vampir psihic din familie, se poate elibera la vârsta adultă, dar adeseori poate continua să fie victima vampirului său, tată, mamă, frate sau soră.

Tații vampiri

Este fals să se creadă că părintele vampir este întotdeauna mama. Desigur, mamele devoratoare sunt cel mai adesea evocate, dar există și tați la fel de devoratori. Grecii din Antichitate erau conștienți de acest lucru. Într-adevăr, în miturile lor – fondatoare ale civilizației occidentale –, Cronos, fiul cerului și al vieții, își

devora propriii copii pe măsură ce soția sa, Rhea, îi aducea pe lume. La nașterea celui de-al șaselea copil, numit Zeus, Rhea a decis să pună capăt acestei nebunii și l-a ascuns pe micuțul Zeus. A pus o piatră în leagăn, iar Cronos a înghițit-o. Devenit adolescent, Zeus a ajuns să-și răstoarne tatăl și l-a obligat să-i verse pe frații și surorile sale (viitoarele zeități grecești), prizonieri în stomacul acestuia. Trebuie spus că acest Cronos avea cu cine semăna. Tatăl lui, Uranus (cerul), își ținea copiii prizonieri în burta soției (și propria mamă) Gaia (pământul), împiedicându-i să se nască.

Vampirismul patern are forme analoage vampirismului provocat de mamă, dar are și aspecte specifice.

Să vedem cazul Laurei:

Tatăl Laurei voia să facă din ea băiatul pe care nu l-a avut. Totul, în educația pe care i-a oferit-o și în care mama nu a avut niciun cuvânt de spus, trebuia să o dirijeze să împlinească ceea ce el nu a putut realiza în viață. Doar la moartea tatălui său, Laura și-a dat seama în ce măsură și-a refulat feminitatea, chiar a negat-o, și cum adevărata ei personalitate nu s-a putut exprima. „Renunșasem să fiu mamă. Preferam să fiu băiatul tatălui meu decât mama unui fiu sau a unei fiice”, a precizat ea. Și-a dat seama, dramatic, că întreaga sa existență fusese vampirizată.

Unii tați au o relație oedipiană atât de puternică cu fiica lor, încât aceasta este incapabilă, ca adult, să aibă o relație senină cu celelalte femei.

Să o ascultăm pe Camille, 52 de ani:

Tatăl meu era eroul meu și, dincolo de asta, mentorul meu la care mă gândeam neîncetat. De când mă știu mi-am disprețuit mama. Chiar mă gândeam ce a găsit tatăl meu

la ea. El a fost mereu afectuos și mă valoriza psihic mereu. Mama voia să pună limite când nu aveam o bună purtare, dar el o critica pe la spate și îmi ceda mereu. Când eram adolescentă au divorțat și tatăl a cerut custodia principală, reproșându-i mamei toate defectele pământului. Am depus mărturie împotriva ei, povestind niște neadevăruri întretinute de tata, afirmând, de exemplu, că se plimba goală în fața mea, că mă bătea și alte denaturări ale adevărului. Mama, deprimată, a renunțat într-un final căci îi făceam viața prea grea. Când am mai crescut nu o mai vizitam nici măcar în weekend. Devenită adult, am rămas foarte apropiată de tata, cerându-i sfatul pentru toate deciziile pe care le luam și făcându-i toate serviciile posibile. Am avut iubiți pe care îi părăseam rapid, dar niciunul nu m-a detașat de tata. Cu fetele a fost și mai complicat. Le găseam neinteresante, iar când erau interesante mi le făceam imediat rivale. În privința lor, disprețul sau concurența erau sentimentele dominante. Nu am înțeles decât foarte târziu cât de nedreaptă am fost cu mama și cât de mult m-a folosit tata.

În aceste situații, capacitatea de a iubi, chiar și libidoul, adică întreaga energie a dorinței a fost vampirizată de tată.

Mamele vampir

Mamele au și ele capacitatea de a-și vampiriza propriul copil. În acest caz, toți copiii le-ar putea fi victime. Totuși, nu sunt deloc rare situațiile când doar unul dintre frați se află în această situație. Este ca și cum acest copil trebuie să fie victima ispășitoare pentru bunăstarea celorlalți. Copilul desemnat să hrănească o mamă

vampir le permite fraților și surorilor (și celorlalți membri din preajma mamei, anterior vampirizați de ea) să fie la adăpost și să devină independenți, să trăiască pentru ei. Am la consultații copii care se confruntă cu așa ceva. Trebuie spus că vampirizarea la care sunt supuși are efecte asupra dezvoltării lor personale și are mai multe simptome. În general, acești copii sunt aduși la consultații pentru simptome somatice, pentru că nu au alte posibilități de a se face auziți. Își maschează propriile probleme pentru că au o misiune: să-și protejeze mama.

Este cazul unei fete, Yarah, 6 ani, pe care am primit-o la cererea echipei medicale de la spitalul unde este tratată de un an și jumătate pentru dureri abdominale. Or, în ciuda tuturor investigațiilor efectuate, nu a fost descoperită nicio cauză medicală. „A fost mereu foarte lipită de mine”, mi-a spus mama, care o ținea pe genunchi pe Yarah la consultație. „Și inversul este adevărat?”, am întrebat-o. Ea nu a înțeles bine întrebarea, dar a recunoscut în final că este foarte apropiată de Yarah, dar că are și alți copii de care trebuie să se ocupe, care însă aleargă mai puțin „după ea”. Noaptea, Yarah doarme încă lângă mamă și are dreptul, în ciuda vârstei, la suzetă. Adeseori nu merge la școală din cauza răului la stomac și rămâne acasă cu mama, care lucrează la domiciliu. Tatăl, pe care am vrut să-l întâlnesc la consultațiile următoare, mi-a confirmat în felul lui această legătură de dependență între mamă și fiică: „Nu este atașată decât de maică-sa. Este lipită. Nu vrea niciodată să meargă afară cu mine. Când îi propun să facem cumpărături sau o altă activitate pentru copii, ea îmi spune: «Nu, vreau să rămân cu mama.» Este așa de când s-a născut! M-a înfruntat și a plâns tare ori de câte ori am insistat. Atunci, cedez.”

Ședințele cu Yarah au dus rapid la încetarea durerii de stomac. A avut un spațiu în care a putut vorbi și a putut să-și spună problemele. Dar ceea ce i-a făcut însănătoșirea durabilă a fost consultarea în paralel a mamei, care a putut exprima o lipsă de afecțiune foarte veche și care s-a aflat la originea vampirismului maternal exercitat asupra fiicei. Avusese carențe când a fost mică, un tată absent de acasă, probabil bipolar și foarte monden, care ieșea la fiecare două seri, lăsându-și copilul cu diverse bone. Mama lui Yarah a crescut fără nicio continuitate afectivă și cu un gol imens de umplut. Femeie inteligentă, a înțeles care sunt mizele pentru fiica sa și a acceptat un tratament și sfaturi pentru a-și manifesta afecțiunea într-o manieră mai diversificată.

Pentru o mamă există multe moduri de a fi vampir, fie că este manipolatoare, dependentă, cu lipsuri afective sau victimă, de exemplu. Fie dependent, fie culpabilizator un vampir este mereu un caz deosebit fiind vorba de mama voastră.

Într-adevăr, încă de la naștere avem fixat în minte că ea are o influență fără măsură asupra existenței voastre. Nu încerc să-i dezvinovățesc pe tați. Dar este adevărat că primesc mai multe mărturii privind mamele vampir, fără îndoială pentru că educația copiilor încă este ocupația lor. Dar și pentru că un copil este din sângele ei, l-a adus pe lume și acest lucru facilitează sentimentul de posesie. Vorbim despre „mame posesive”. De altfel, acest termen de posesie trimite la demonopatie¹⁰, proprie demonilor, ca și vampirilor.

¹⁰ Termen psihiatric vechi, din secolul al XIX-lea, care denumea o formă de alienare mentală ce îl făcea pe pacient să creadă că este pătruns, posedat de demon și de creaturile sale. Există și astăzi manifestări patologice legate de puterile infernale. Acestea pot fi tulburări care includ elemente isterice, în contextul superstițiilor, experiențelor de magie sau vrăjitorie, care pot fi și colective.

Johan, 45 de ani:

Mi-am pierdut mama pe la 7 ani. Tata s-a recăsătorit curând după aceea. Nu voiam să-mi asum riscul să mai pierd o mamă, din acest motiv am încercat mereu să o mulțumesc pe mama vitregă. Trăiam în străinătate, unde tata avea misiuni. Într-o zi, mama vitregă și cu mine am mers la piață în Jakarta ca să ne uităm după materiale, voiam să coasem cămăși. Am ales o țesătură cu carouri foarte clasice. Ea prefera alta, un crep multicolor. „Tu nu o vrei pe asta? Nu ți se pare frumoasă?”, insista ea. Până la urmă am acceptat-o și nu am zis nimic. În final, mama vitregă le-a luat pe amândouă pentru a face cămăși. La întoarcere, am auzit-o spunându-i tatei că alegerea mea a surprins-o. Am luat asta drept un reproș. Câteva zile mai târziu, revenită de la croitor, a întins cămășile pe pat și apoi m-a chemat. M-am năpustit spre cea de crep multicoloră, spunând că, de fapt, pe aceasta o preferam, bucuros să o văd fericită. Făceam totul pentru a mă conforma la cele mai mici dorințe ale ei. Voiam să fiu fiul perfect pe care nu l-a putut avea și am renunțat atât cât puteam ca copil la dorințele mele pentru a-i face ei plăcere. Dar dacă în copilărie îmi amintesc că a fost ușor (cu prețul a numeroase tulburări psihosomatice, cum ar fi dureri abdominale și un apetit de călugăr), acest lucru a devenit mai dificil în adolescență. Mi se părea că dezamăgesc de fiecare dată când încercam să fac ce vreau fără să o consult. Sora mea opunea rezistență, ceea ce amplifică rigiditatea mamei

Mai grav, se întâlnesc tulburări psihotice cu idei delirante provenite din temele în discuție. În aceste cazuri, poate fi vorba despre acte autoagresive ale persoanelor care se cred posedate, despre automutilări, uneori despre acte de vătămare a corpului considerat de pacient ca fiind lăcaș al forțelor răului.

vitrege, căreia tata îi dădea mereu dreptate. Mama vitregă mă făcea să plătesc rebeliunea surorii, fidelitatea ei pentru mama defunctă, prin reproșuri necontenite. Astăzi, sora mea are o stimă de sine foarte scăzută, nu face decât alegeri contrare intereselor ei în orice domeniu și are sentimentul (care nu este absurd) că și-a distrus viața. Mie îmi era o frică teribilă să fiu respins de mama vitregă atotputernică, iar acest sentiment s-a manifestat și în privința partenerilor mei de viață. Datorită companionului actual am putut să îmi recapăt încrederea în alegerile mele și, în general, în mine. M-am distanțat puțin de dorințele și credințele mamei vitrege și am trecut peste interdicțiile în care mă închisese. Dar prețul plătit a fost să nu o mai văd. Această distanțare a fost dureroasă. Reapropiindu-mă mental de mama defunctă, despre care nu mai aveam nicio amintire și despre care tata nu îmi spunea nimic, dar și fizic, de familia ei, pe care nu o mai văzusem din copilărie, mi-am putut găsi un suport pe care să mă construiesc potrivit propriilor mele dorințe.

Sculptorița Niki de Saint-Phalle a creat personaje cu înfățișarea unor femei mature, grotești, dar și neliniștitoare, pe care le-a denumit „Mame devoratoare”. Mama vampir psihic nu are o fizionomie specifică, dar copilul care are o mamă vampir o desenează de obicei ca pe o persoană voluminoasă.

Să o ascultăm pe Estelle, 34 de ani, victima unei mame vampir:

Gura devorează uneori urechea care o ascultă, apoi, după ureche vine și restul. Mama nu mi-a supt sângele, ci ascultarea, atenția, conștiința. În timp ce oamenii au de obicei sinele propriu drept obiect primordial de preocupare, înainte de a se întoarce spre ceilalți, pentru mine mama era

preocuparea dintâi. La ea mă gândeam când mă trezeam. Inclusiv în visurile mele, ea ocupa primul loc. Nu puteam trăi fără ea pentru că mama îmi spunea întruna ceea ce gândea, simțea, imagina. Aceste confidențe erau un flux continuu din care am învățat să mă alimentez. Nefericirile, insatisfacțiile ei deveneau ale mele, la fel ca și bucuriile și speranțele ei. Acest lucru a început foarte timpuriu, era încântată să amintească cum, bebeluș fiind, îmi vorbea mult, respectând, spunea ea, sfaturile pedopsihiatrilor. Omitea să precizeze că nu stabilea dialoguri imaginare și că nu ținea seama de reacțiile mele când își vărsa în pătuțul meu tomberoanele de sentimente. M-am trezit în situația unui copil pe care îl pui în fața televizorului ore întregi. Primeam emoții, gânduri, tot ce își imagina ea fără a mă putea proteja. Nu puteam să-mi recunosc propriile mele emoții și gânduri, pentru că trebuia să mi le însușesc pe cele ale mamei ca să i le validez. Starea de dependență în care m-a dus a fost infinită. În adolescență am avut ani întregi tulburări de comportament alimentar. Erau atât de grave, încât mi-au amenințat și viața. Totuși, acestea au tradus nevoia mea de a exista prin mine însămi. Le-am înțeles ca pe o tentativă disperată de a relua controlul asupra corpului și spiritului meu și de a mi le însuși și pe unul și pe celălalt. Terapia pe care am urmat-o a fost benefică. Mi-am regăsit un comportament alimentar echilibrat și am înțeles că anorexia a fost o modalitate de a redobândi o autonomie pe care am ajuns să mi-o păstrez. Astăzi locuiesc la bunicii mei și, în sfârșit, mă ascult pe mine însămi.

Cuprins

Cuvânt-înainte	9
Introducere	13
1. VAMPIRII OCAZIONALI	17
1.1. CINE SUNT EI?	21
Devoratori de energie	24
Care sunt motivațiile lor?	25
Îi găsim la fiecare colț de stradă	30
Cum știi dacă ești vampirizat?	31
Ei nu se văd în oglindă	34
Individual, colectiv sau autofag	36
De la o slăbiciune trecătoare la nebunie	37
Generatori de negativitate	40
Vampirul se hrănește cu toate emoțiile voastre	42
1.2. DIFERITELE SPECII DE VAMPIRI PSIHICI	43
A. Vampirii manipulatori	45
Vampirul mare prădător	45
Culpabilizatorul	50
Trombonistul	53
Cel care mușcă	54
Anihilatorul	56
Impostorul	57

B. Vampirii dependenți	62
Hormonii dependenței	64
O personalitate dependentă.....	67
W sau vampirul victimă.....	72
2. VAMPIRII DE LA SERVICIU	75
Vampirii invizibili	77
Vampirul lipitoare.....	81
Vampirul leneș.....	81
Vampirul moară stricată.....	82
Vampirul prost dispus.....	83
Victima de la muncă.....	84
Uzurpatorul	85
Apărați-vă!.....	88
3. VAMPIRII DIN FAMILIE	93
Tații vampiri	96
Mamele vampir	98
Vampirii fuzionali	104
Tăierea legăturilor.....	108
Frați de sânge.....	113
4. PRIETENIE, DRAGOSTE ȘI SEX ÎN MODUL VAMPIR	117
Vampirul prieten	119
Vampirul iubit.....	125
Vampirul în sevraj	128
Vampirul sexual	132
5. PROFILUL VICTIMELOR	143
Hipersensibilii.....	145
Cei care ajută	150

6. MIC TRATAT DE DEVAMPIRIZARE	157
Nu-i deschideți ușa.....	159
Nu vă lăsați hipnotizați	160
Demascați-l la lumina zilei	162
Nu vă lăsați atinși	163
Atenție la frumoasele promisiuni sau la flatarea excesivă.....	165
Răbdarea voastră să aibă limite	167
Găsiți motivația.....	168
Arta de a vorbi cu un vampir	170
Să nu vă fie frică!.....	171
Aveți grijă de cine vă este milă.....	174
Dați, dar cu înțelepciune	176
Nu vă iubiți mai puțin decât pe ceilalți	177
Cum să vă faceți respectați.....	178
Consolidați-vă încrederea în voi	180
Fiecare își duce crucea	183
Nu uitați de voi.....	184
Aveți grijă de voi.....	185
Deconectați-vă prin meditație	187
Mă dezangajez	192
Cum să o rupi cu un vampir	194
 Concluzie.....	 197