



# Vampiri energetici in ufficio

Ormai il termine è noto, e non solo agli appassionati di esoterismo. Che li si identifichi come Dracula in incognito, pronti a succhiare le energie psichiche, o semplicemente come persone negative, il risultato è sempre lo stesso: ci tolgono l'energia, l'entusiasmo e le forze, spesso proprio in ambito lavorativo. Ma difendersi è possibile. Al di là di superstizioni e banalizzazioni, ecco i consigli per non farsi "vampirizzare"

◆◆ **Guadalupe Cuccia**

Usciamo di casa di umore discreto, cercando di trovare il buono anche nel lunedì mattina, e, appena mettiamo piede in ufficio, un collega risponde al nostro "Buongiorno, come va?" con un diluvio di pessimismo, critiche e giudizi negativi sul mondo, lamentele con una gittata che neanche un proiettile sparato da un cacciabombardiere. Bastano pochi minuti, a volte meno, e ci ritroviamo svuotati, quasi senz'aria, improvvisamente di cattivo umore, così abbattuti e stanchi che ci verrebbe voglia

di girare i tacchi e tornare a casa. Altre volte a produrre un simile effetto non sono vere azioni, ma piuttosto atti negati, senza ragione apparente: un sorriso, un saluto, la risposta a una domanda, il riconoscimento di un merito, l'attenzione, finanche le più elementari dimostrazioni di rispetto del pensiero e della libertà altrui. Ecco, tutto questo, insieme a molte altre varianti del medesimo atteggiamento, è quello che viene chiamato sempre più spesso e sempre da più persone un attac-



co di vampirismo energetico. A volte a proposito, a volte a sproposito. Ma intanto chiariamo una cosa: non stiamo parlando di demoni più o meno affascinanti che si approfittano di noi prendendo le sembianze del collega di lavoro, ma di normalissime persone il cui atteggiamento, magari in un determinato periodo, si rivela purtroppo “tossico” e produce in noi una profonda prostrazione.

### Identikit del ladro di energia

Prendiamo a prestito le parole del saggio di **Mario Corte** *Vampiri Energetici. Come riconoscerli, come difendersi* (Il Punto d'Incontro Edizioni 2002) «È una creatura che ha bisogno di sottrarre energia agli altri perché non è soddisfatta di sé e ritiene di non avere sufficienti riserve proprie per affrontare adeguatamente le sollecitazioni del mondo che la circonda. [...] Ogni sua azione, ogni sua parola, ogni suo atteggiamento è funzionale a un furto

di energia». Qualunque sia il modo di intendere questa definizione, bisogna evitare un equivoco: non si possono e non si devono considerare vampiri energetici tutti coloro che in una occasione o in un'altra ci danno fastidio, sono invadenti o poco rispettosi. Il rischio di banalizzare e criminalizzare è non solo scorretto verso gli altri, ma anche controproducente per il proprio benessere e le proprie relazioni. Altra questione è quando, invece, questi atteggiamenti da parte di un'altra persona sono continui e prolungati e, soprattutto, quando la nostra reazione di depauperamento energetico e psichico è particolarmente forte ed evidente. In questo caso, sia che siamo propensi a interpretare il mondo in termini energetici, sia che vediamo le cose in modo molto più concreto e materiale, si tratta di una situazione che è bene affrontare e prendere seriamente in considerazione, perché altrimenti può pregiudicare la nostra salute

**La legge “meno energie mentali e psichiche uguale meno resa intellettuale, creativa e fisica” è un assioma che vale per tutti, anche in azienda**

## COME CONVIVERCI

Soprattutto in ambito lavorativo non è facile e a volte non è proprio possibile scegliere di prendere le distanze dalle persone che riconosciamo come vampiri energetici. E allora diventa ancora più importante trovare il modo per gestire la nostra relazione con loro. E, forse, smettere di vederli solo nella loro versione succhia-energie. «Etichettare queste persone come vampiri energetici e aspettarsi da loro un'aggressione ogni volta che li incontriamo non fa che rafforzare questi atteggiamenti: gli altri percepiscono il nostro giudizio, si crea una situazione di attrito che pone in uno stato di chiusura e difesa, potenziando la negatività della relazione», chiosa Terenzio Traisci. «Piuttosto che cercare di eliminare i vampiri energetici, dovremmo cercare di andare verso le persone positive che ci circondano. Il supporto sociale aiuta moltissimo nell'affrontare un'aggressione. Si diventa per osmosi più forti e si riesce a creare relazioni più positive». Forse qualcuno potrà pensare "tanto così non funziona". Ma in realtà poco importa se "funziona": se fai una cosa che fa bene a te, non ti deve importare se gli altri ti seguono. E poi gli altri ti seguono.

te, il nostro benessere, ma anche la nostra attività professionale e la nostra produttività sul lavoro. Del resto la legge "meno energie mentali e psichiche uguale meno resa intellettuale, creativa e fisica" è un assioma che vale per tutti.

### Le tecniche di difesa

Coscientemente nessuno sceglie di farsi depredate, come è ovvio, ma ci sono alcune emozioni che funzionano come porte lasciate aperte dalle quali la nostra energia psichica può facilmente disperdersi, per essere, se ci credete, utilizzata da que-

sti predatori. L'esempio più facile è proprio quello del mancato saluto o della mancata risposta. Non essere riconosciuti come persone, non essere considerati in questo minimo segno di rispetto ci toglie dignità e genera alternativamente o un senso di inferiorità, inadeguatezza e sottomissione (magari se a ignorarci è un superiore o una persona che consideriamo potente) o, al contrario, di rabbia e disprezzo. In entrambi i casi si genera stress, si dà spazio a forme di pensiero persistenti e a preoccupazioni più o meno giustificate, abbassando in questo modo il livello di guardia e diventando così vulnerabili. Questo stato diventa facilmente permanente, innescando un circolo vizioso dal quale la "vittima", in carenza di ossigeno e lucidità, non riesce ad uscire, e il vampiro trae nuove occasioni per rubare energia. La domanda che molti si fanno è: i vampiri energetici agiscono volontariamente o no? Chi della questione ne ha fatto oggetto di studio afferma che in effetti esistono persone che con intenzione e cognizione di causa approfittano delle debolezze altrui, mentre nella maggior parte dei casi si tratta di un comportamento involontario, almeno a livello cosciente. Ma questa distinzione, in un certo senso, ha poca importanza. Perché ciò su cui possiamo intervenire noi è solo su noi stessi. Come? «Parte sempre tutto da te, dopo che hai sistemato il tuo atteggiamento allora potrai affrontare nel modo corretto queste situazioni», spiega **Terenzio Traisci**, psicologo del lavoro, ideatore dell'ingegneria del buonumore e dispensatore di preziose pillole di saggezza e sorrisi sui social. «Bisogna essere in qualche modo pronti, in uno stato d'animo positivo che rafforzi in noi la consapevolezza, l'empatia, la freschezza mentale. Queste persone ci sono, ma porsi l'obiettivo di eliminarle e di lottare contro di loro in realtà fa solo disperdere



**Quando non è possibile liberarsi da un collega vampiro, allora occorre trovare una modalità per recuperare energia e positività. Per esempio una risata può contribuire a spostare il focus della persona che ci vampirizza su un altro target**





altre energie aumentando quel circolo vizioso che si vorrebbe interrompere. Trovare, invece, degli strumenti – come la risata – per recuperare la propria forza positiva ci mette nella condizione di non do-

### DAL CRITICONE ALL'IRACONDO. I 10 PROFILI DEL VAMPIRO ENERGETICO

La Rete pullula di siti che sciorinano consigli su come riconoscere questi vampiri energetici. C'è chi li divide in categorie in base alla tecnica di furto d'energia che mettono in atto: il pessimista, il criticone, il vittimista, l'opportunist, l'egocentrico, l'incoerente, l'arrogante, l'invidioso, il manipolatore e l'iracondo. Più semplicemente tutte queste varianti si possono comprendere in due macro tipologie di persone: quelle sempre negative e quelle sempre pronte ad accendere discussioni interminabili, polemiche sterili e obiezioni inutili. Ma mentre queste accattivanti pagine web si concentrano sul vampiro, da riconoscere per essere combattuto o evitato come la peste, forse un approccio più utile e immediatamente praticabile è quello di concentrarsi sulla "vittima", ossia su se stessi. Perché il vampiro energetico non può rubare l'energia senza il "consenso" del vampirizzato.

ver lottare né di ritrovarci ad essere passivi, ci aiuta a non inquinare le altre nostre relazioni lavorative e personali e può persino permetterci di guidare in qualche modo la persona che tenta di vampirizzarci, spostandone il focus».

Non è facile accettare l'idea di porsi con un atteggiamento di comprensione ed empatia verso chi ci sta facendo (magari deliberatamente) del male. Non è facile se si pensa che l'empatia sia una sorta di benevolenza altruistica. Ma in realtà qui si tratta del più alto e benefico grado di egoismo: si tratta di avere come obiettivo solo il proprio benessere e non l'aver ragione di un torto subito, né il "fare giustizia". Cosa ci può far star meglio, lavorare meglio, produrre meglio? Interrompere il cortocircuito alimentato da rabbia e frustrazione, umiliazione e prepotenza. E questo di certo non avviene se si vive in un perenne stato di guerra o tensione. La comprensione, al contrario, è quell'atteggiamento che ci permette di non sentirci feriti da un comportamento aggressivo o invadente e rimanerne in qualche modo impermeabili. E se il vampiro di turno stesse vivendo un momento difficile? Se questo fosse il solo modo che conosce per interagire? Poco importa che sia vero o no, che "si meriti" o no la nostra comprensione. Pensarlo fa bene a noi, ci libera dal gioco in cui eravamo rimasti invasi e ci permette di reagire in modo molto più efficace. ■

**Piuttosto che cercare di eliminare i vampiri energetici, si dovrebbe cercare di andare verso le persone positive che si hanno intorno. Il supporto sociale aiuta moltissimo nell'affrontare un'aggressione**