

THOMAS ERIKSON  
OKRUŽENI VAMPIRIMA

**NAKLADNIK**

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

www.poetika.eu

**ZA NAKLADNIKA**

Katarina Uskoković

**UREDNIK**

Davor Uskoković

**PRIJEVOD**

Marija Perišić

**LEKTURA**

Mirjana Paić-Jurinić

**GRAFIČKO OBLIKOVANJE**

Beker

**PRIPREMA NASLOVNICE**

Studio 2M

**TISAK**

Og grafika d.o.o.

Jastrebarsko, travanj 2024.

**NASLOV IZVORNIKA**

Thomas Erikson

*Omgiven av energitjuvar*

Copyright © Thomas Erikson, 2022, by Agreement with Enberg Agency

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2024.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-8481-12-3

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001224472.

THOMAS ERIKSON

# OKRUŽENI VAMPIRIMA

Kako se riješiti ljudi koji vam  
crpe vrijeme, radost i duh

POETIKA



# Sadržaj

Uvod – Kad sam zamalo odustao .....	1
<b>1. KAKO PREPOZNATI ENERGETSKOG VAMPIRA .....</b>	<b>9</b>
<b>2. PERFEKIONIST, DOSADNO UOBIČAJENA SORTA .....</b>	<b>24</b>
Daniel: studija slučaja .....	26
Kad osobe zaluđene kontrolom pretjeraju .....	29
Pouzdana energetski vampir .....	35
Zašto netko postane perfekcionista .....	44
Kako perfekcionista bude tinejdžera u vama .....	50
<b>3. KRALJICE DRAME KOJE ZAHTIJEVAJU CRVENI TEPIH .....</b>	<b>62</b>
Pauni koji djeluju bez razmišljanja .....	66
Kako znati je li vaš prijatelj prikriveni dramatičar .....	77
Kad se očekivanja ne ispune .....	82
Beznadni, ali šarmantni .....	90
<b>4. ZLOSTAVLJAČ, NEZAUSTAVLJIVI TIRANIN .....</b>	<b>97</b>
Ne baš psihopati .....	100
Preživite... ako možete .....	110
Pobjesnjeti ili strahovati .....	112
Savjeti za prihvaćanje nemogućeg izazova .....	115

<b>5. PASIVNO-AGRESIVNE OSOBE: ŠAKE U DŽEPOVIMA</b> .....	127
Nisam ja kriv .....	131
Umijeće durenja .....	138
Kako je do toga došlo? .....	143
Kako sačuvati živce .....	150
<b>6. VJEČNA ŽRTVA KOJA STALNO TRAŽI POZORNOST</b> .....	159
Zadržavanje u ulozi žrtve i kad im ide dobro .....	164
Kako pogurati nekoga iz zone udobnosti .....	180
<b>7. NARCISI: NAJVEĆI, NAJBOLJI I NAJLJEPŠI</b> .....	191
Na vrhu postolja bez prave nagrade .....	196
Samoopsesija na entu .....	198
Oštrenje zubâ morskog psa .....	201
Kako zaigrati igru .....	207
<b>8. NEKOLIKO MANJE OZBILJNIH, ALI SVEJEDNO IRITANTNIH TIPOVA</b> .....	215
Cmizdravci .....	216
Hodajuće katastrofe .....	221
Sveznalice .....	227
Najsloženiji od svih energetske vampira .....	231
Kad ne ostvarite ciljeve .....	245
Gubljenje vremena je gubljenje energije .....	271
<b>9. PREGLED ČETIRIJU BOJA</b> .....	295
Jednostavan način razumijevanja ljudskog ponašanja .....	296
DISC teorija: istraživanje gubitka energije .....	305
Koje je boje vaš energetski vampir? .....	314
<b>Zaključno</b> .....	349
<b>Bibliografija</b> .....	363

## Uvod

# KAD SAM ZAMALO ODUSTAO

Prije mnogo godina sjedio sam na spužvastome uredskom stolcu u lokalnoj poslovnici banke i radio, ne sluteći da će se moj život uskoro drastično promijeniti. Začudo, ne mogu se točno sjetiti što sam u tome konkretnom trenutku radio, ali zacijelo neću pogriješiti kažem li da to nije nikako utjecalo ni na čiji život.

Sa sigurnošću mogu reći samo to da sam slijedio neku korporativnu naredbu ili nešto slično. Jednostavno sam radio svoj posao, obavljajući svakodnevne zadatke i ne razmišljajući previše o tome kako i zašto.

To već nameće zanimljivo pitanje: zašto sam to radio?

Svrha mojih dolazaka u ured u kojem sam bio zaposlen, bila je obavijena velikom tajnovitošću. Čak i danas, više od trideset godina poslije, ne mogu dati nikakvo smisleno objašnjenje zašto sam se zakopao u taj posao

koji mi je crpio dušu. Bio sam ondje samo zbog niza slučajnih događaja.

Ustao bih ujutro, probudio svoju obitelj, pripremio doručak, otišao na posao, obavio što sam taj dan imao, vratio se kući, pripremio večeru, jedan sat gledao televiziju i otišao u krevet.

Ne izgleda li tako više-manje život većine nas? U čemu je onda bio problem?

Problem je bio suptilan. Ne mogu reći da je u mojem poslu bilo nešto strašno loše. Samo me nije ispunjavao, ništa drugo. I zato nije bio pravi posao za mene. Da budem potpuno iskren, često sam bio nemotiviran. Čak bih rekao letargičan. I uvjeravam vas da takvo mentalno stanje nije nimalo pridonosilo mojem učinku.

Kad ste bezvoljni i letargični, izazov je otkriti pravi uzrok takvog stanja. U mojem slučaju, kao što ću na kraju postati itekako svjestan, nije bila riječ samo o jednom problemu nego o nekoliko njih.

Glavni je bio taj što su moji radni zadaci mahom bili zatupljujuće dosadni. To bih možda i mogao podnijeti da u to vrijeme cijeli bankarski sektor u Švedskoj nije proživljavao veliku krizu. Bankarski je pad nastupio nakon duboke recesije koja je ponajviše pogodila financijski sustav, ali i tržište nekretnina.

Što je bilo sa samim bankarskim sektorom? Mi koji smo radili u poslovnica banaka, bili smo najteže pogođeni jer smo morali trpjeti reakcije ljutih klijenata na događaje i odluke koje nismo razumjeli ništa bolje



od njih. Nitko nas nije pitao želimo li protratiti kapital vrijedan nekoliko milijardi. Bili smo zatrpani poslom i potplaćeni, što nam je dodatno podrivalo motivaciju i volju za radom.

Naravno, moram naglasiti da se u bankarskom sektoru griješilo. To se ne može poreći. Učinjene su velike, bolno skupe pogreške. Ali, odluke su se donosile na razinama toliko iznad nas običnih zaposlenika, da mi na njih nismo nikako utjecali.

Sva ta događanja, koja su potrajala nekoliko godina, silno su me iscrpila. Zaglavio sam na mjestu i nisam mogao učiniti baš ništa da tu katastrofu zaustavim. Kao da sam sve vrijeme živio u stanju mentalnog limba. Da su energetska pića mogla pomoći, davio bih se u njima.

Kad je kriza napokon prošla i prašina se slegnula, mnogi su zaposlenici izgubili posao, naši su klijenti bankrotirali, a obitelji su protjerane iz domova. U svojoj sam se ulozi, koja je uključivala interakciju s klijentima u najtežim situacijama, svakodnevno susretao s uplakanim muškarcima i ženama.

Ipak...

Možda bih sve to i uspio izdržati da nisam imao peh što sam radio s kolegama koji su mi svakodnevno crpili gotovo nevjerojatnu količinu energije. Bilo je dana kad bih se zbog njihova ponašanja, načina reagiranja i nošenja sa situacijom, osjećao kao da je iz mene isparila sva volja za životom.

Zapravo, svaka bi se od tih situacija dala izdržati da

su izranjale jedna po jedna. Prilično sam stabilna osoba i nekoliko sam puta u životu prošao pakao. Teška su me iskustva ojačala, ali tada sam još bio mlad i nisam razvio prave strategije za izlazak nakraj s time. Najteže od svega bilo je to što još nisam razumio otkuda je točno dolazio taj osjećaj beznada. Znao sam samo da sam se navečer vraćao kući iscijeden i da sam većinu vremena bio razdražljiv i frustriran.

Jedan ozbiljan razlog bilo je to što sam radio pogrešnu vrstu posla. Ako ste ikad bili na pogrešnom poslu, znate koliko iscrpljuje naprezanje da osjetite makar mrvu entuzijazma, a stalno ste svjesni koliko prezirete posao koji morate obavljati.

Sve je dodatno zakompliciralo vodstvo tvrtke, koje nije pokazivalo ni najmanje zanimanje za frustriranost svoje radne snage. Umjesto da nam daju jasne smjernice i snažno vodstvo, slali su nas na motivacijske seminare. Doduše, bili su ti seminari prilično zabavno iskustvo. I ja i kolege nasmijali smo se mnogim stvarima koje smo na njima čuli.

Ipak, na kraju se pokazalo da nadahnjujući seminari, koliko god bili nadahnjujući, nisu riješili apsolutno nijedan naš problem. Naravno da smo pažljivo slušali sve one govornike na velikoj pozornici koji su nam, pršteći energijom, ponavljali da samo trebamo pozitivno razmišljati, ali, začudo, to nam nije pomoglo s klijentima koji su na nama iskaljivali bijes i nezadovoljstvo. Ako ste ikada imali šefa koji vam drži govore ohrabrenja, a

vama zapravo trebaju konkretni odgovori, siguran sam da znate taj osjećaj.

Međutim, najzanimljivije je bilo to što su se neki moji kolege neobično ponašali. Jedna je žena imala tako malo volje za rad, da je gotovo svaki radni tjedan počinjala danom bolovanja. Kako su mjeseci prolazili, bolesti kojima je pravdala izostanke postajale su sve bizarnije. Kao što sigurno znate, optuživati kolegu s posla koji je možda bolestan, da se pretvara, baš i nije najproduktivniji način nošenja s takvom situacijom. Ipak, morao sam podvući crtu kad se vratila s dvotjednog bolovanja na kojem je bila jer ju je bubamara ugrizla za palac. Mrzila je slušati upute i pokušavala je izbjeći svaki zadatak, odrađujući samo najnužnije. Shvatio sam da je to ono što psiholozi nazivaju pasivno-agresivnim ponašanjem, a uključuje potpuno izbjegavanje osobne odgovornosti. I koliko znam, kolegica to i danas radi.

U banci smo radili u svojevrsnom otvorenom uredu. Kolega s kojim sam dijelio stol doslovce se nije gasio. Nije bilo važno je li zauzet poslom ili pije kavu, jezik mu je stalno radio, svake sekunde svakoga dana. Da me ubijete ne bih vam znao reći o čemu je govorio – energiju sam trošio isključivo na trud da ga isključim. Bio je glasan, bombastičan i gladan pozornosti. Kad bi nas posjetio neki važniji klijent, uvijek bi ga pokušao zadiviti svojim repertoarom. Bio je prava kraljica drame, tip osobe o kojem će više riječi biti poslije u ovoj knjizi.

Drugi kolega bio je nevjerojatno posvećen saboti-

ranju naših pokušaja da ispunimo rokove. Lišen svakog osjećaja za disciplinu, usporavao je cijeli tim. Na spomen neučinkovitih osoba, i danas mi on prvi padne na pamet. Nikad ne bi učinio ono što mu je rečeno, ili barem ne na vrijeme. Nikad nije vodio bilješke i rijetko je pamtio što je čuo. Bio je potpuno izgubljen. Njegova nam je supruga rekla da je takav i kod kuće. Zapanjuje me kako je uopće funkcionirao. Ipak, u jedno nije bilo sumnje: raditi s njim bilo je poput kazne.

A najgora od svega bila je njegova navika da neprestano prebacuje krivnju na druge i prikazuje se kao žrtva nesretnih okolnosti. Ili bi rekao da je dobio nepotpune upute ili da se klijent s kojim se sukobio bezrazložno naljutio. Kad se nije žalio da nadređeni ne cijene njegov rad, kukao je da je kronično iscrpljen jer od djetinjstva loše spava. A s obzirom na mizernu plaću, što se drugo i moglo očekivati? Pokazivao je izdajničke znakove sindroma kronične žrtve, iako nije bio najgori prijestupnik. Jedno je ipak bilo jasno: nitko nije znao kako izići s njim nakraj.

A još nisam ni spomenuo kolegicu koja uopće nije htjela raditi, vjerojatno zato što je bila zauzeta aferom s voditeljem ureda.

Kako se kriza produbljivala, dodijelili su mi klijente koji su bili označeni kao financijski problematični. Drugim riječima, oni koji nisu otplaćivali kredite, pa su im kuće i stanovi oduzeti. Većinu dana provodio sam s uplakanim klijentima, pod neizdrživim psihičkim pritiskom.

Nije mi bilo ni trideset godina i posve sigurno nisam bio psihoterapeut.

Cijela ta situacija s napornim kolegama, ljutitim klijentima i rukovoditeljima zaokupljenim zbivanjima u stratosferi višeg menadžmenta, bila je sama po sebi dovoljno loša. Usto, pratio sam sve vijesti do kojih sam mogao doći i stalno čitao o lavini katastrofa u bankarskom svijetu, koja mi se činila nezaustavljivom. Jedan od najvećih večernjih tabloida u Švedskoj vodio je niz antibankarskih kampanja zbog kojih sam se osjećao kao kriminalac. Raspoloženje mi je iz dana u dan tonulo i cijeli se taj kaos na kraju odrazio na moj brak. Bio sam loše volje i pod stresom i izjedao me dubok osjećaj beznađa.

S vremenom mi se i brak raspao. Posao i teški uvjeti s kojima sam se hrvao nisu bili jedini uzroci, naravno, ali sigurno su pridonijeli pogrešnom mentalnom smjeru. Ne mislim da je nerazumno pretpostaviti da bih pao u neku vrstu depresije da sam nastavio tako živjeti.

Iako je situacija bila teška, ne tvrdim da sam bio žrtva. Želim to jasno reći. I dalje sam imao posao. Mogao sam prehraniti obitelj. Bio sam mlad i snažan. Preda mnom je bio cijeli život. Ipak, lagao bih kad bih rekao da mi nije bilo teško.

Što bi bilo da mi je tada netko objasnio zašto se ljudi oko mene ponašaju tako? Da sam razumio zašto meni i većini drugih crpe toliko energije?

Da me tko upoznao s temom ove knjige, kladim se da bi se moje stajalište znatno izmijenilo. Pretpostavljam

da ne bih tako oštro reagirao na ponašanje određenih kolega. Također mislim da bih bio od veće koristi sebi, svojim klijentima i svojoj obitelji.

# 1.

## KAKO PREPOZNATI ENERGETSKOG VAMPIRA

U životu ima razdoblja kad ništa ne funkcionira. Nije važno što radite, sve što taknete odmah se raspadne. Sve ide po zlu. Ma što radili i ma koliko se trudili, ništa vam ne polazi za rukom.

Nasreću, ima i dana kad sve ispadne malo bolje. Malo-pomalo probijate se kroz dan i na kraju shvatite da ste postigli mnogo. Iza ugla ne vreba nikakva katastrofa, no možda ipak priželjkujete da sve funkcionira još bolje.

Zatim ima dana kad se čini da sve teče glatko. Nadahnuti ste, strastveni, motivirani. Uočavate prilike u kojima ste prije nekoliko tjedana vidjeli samo jad i očaj. Naravno, uvijek je moguće da su na to utjecale vremenske prilike, ali izglednije je da ste u stanju pozitivnog protoka, da ste *u zoni*, da su se planeti iznenada poravnali ili da je u pitanju samo jedan od onih dana.

U tom trenutku nije važno odakle sva ta pozitivna energija. Važno je samo da je tu i da se zbog nje osjećate odlično. Samo vas preplavi i na nekoliko čarobnih trenutaka shvatite da je sve jednostavno. Pitate se zašto to nikad prije niste shvatili. Svijet vam je doslovce nadohvat ruke. Treba ga samo zgrabiti.

Osjećate se nepobjedivo, neuništivo. Kao da vam se odjednom upalila lampica da zapravo možete sve što poželite. Razbili ste šifru, odškrinuli vrata i energija je nahrupila van. Osjećate da je došao trenutak, da je to to – nešto će se dogoditi!

Međutim, začudo, ni deset minuta poslije – ili samo trideset sekundi – sve vaše briljantne ideje nestaju kao rukom odnesene. Svaka pomisao na novu, svijetlu budućnost doslovce je isparila. Velike ambicije u hipu su se rasplinule.

Ono što je samo nekoliko trenutaka prije izgledalo obećavajuće, odjednom se čini posve neizvedivo. Bačeni ste na koljena. Sve vidite crno i nemate više ni atoma snage. U tom trenutku nije vam ni do čega.

Kako je moguće iz ushita i užitka u samo nekoliko minuta prijeći u stanje sumornog ništavila? Kamo je nestala sva ona odvažnost i energija? Je li sve iscurilo kroz neki mentalni unutarnji odvod, zauvijek izgubljeno? I ako jest – zašto? Vaš dan, tjedan ili godina počeli su sjajno, a sad je sve beznadno.

Odgovor je jednostavan.

Naletjeli ste na vampira. I to vampira čiji je životni



poziv brzo i učinkovito gasiti ljudske snove, zatirući sve što podsjeća na svijetlu budućnost.

Na putu vam se ispriječio energetska vampir.

Energetski je vampir nepozvani mentalni skvoter koji živi samo za to da svima oko sebe isiše posljednju kap energije. Energetski se vampiri katkad nazivaju i psihičkim vampirima.

Iako vam se raspoloženje drastično promijenilo, znate da ono što ste planirali – nov poslovni pothvat, putovanje kojem ste se radovali, odnos o kojem ste nekome željeli govoriti, vikendica koju ste pronašli ili što god vas je hranilo tom nevjerojatnom energijom – uopće nije bilo loša ideja. Bilo je posve realno. Samo što se sad ne možete natjerati ni da razmišljate o tome. Netko vas je uvjerio da je beznadno.

Naposlijetku sve to arhivirate u mentalno spremište pod “ideje za budućnost”. Vidjet ćete. Možda drugi put. Možda nikad. Ideja je više-manje potučena i možda vam se nikad ne vrati. Svi imamo bezbroj takvih ideja, neku vrstu mentalnog otpada.

Zamislite osobu koja uvijek reagira jednako, bez obzira na to što vi učinite: *Paaa, nisam baš siguran da je dobro. Mislim da ti je ovdje promaknuo zarez.* Ako se to dogodi jedanput, ništa strašno. Velike su šanse da biste mogli živjeti i s time da se dogodi dva ili čak tri puta. Ali, koliko frustrira ako vas netko *uvijek* ispravlja, što god vi rekli? I koliko tek frustrira kad pritom govorite o nečemu u što se itekako dobro razumijete? Gospodin

ili gospođa kamena lica samo se namršti i postavi vam dvanaest različitih pitanja s istom, dosljednom porukom: *Nemaš blage veze što radiš*. Na kraju se više ne usudite ni ziniti, da vas neki pedantni gnjavator ne odluči ušutkati.

Za drugi primjer razmislite o sljedećoj situaciji. Vraćate se kući iz bolnice nakon nečega što ne biste poželjeli ni najgorem neprijatelju (to je zapravo glup izraz, jer to biste zapravo poželjeli najgorem neprijatelju). Možda ne tražite aktivno suosjećanje, ali kad nekome kažete da ste bili bolesni i da ste se uplašili, taj netko počne potanko objašnjavati kako je on imao *mnogo većih zdravstvenih problema od vas!* Zatim nastavi odvlačiti pozornost s vas i vašeg slučaja, prepričavajući vam neku podulju anegdotu koja vam zvuči izmišljeno. Ako ste imali upalu pluća, možete se kladiti da je ta osoba imala *dvostruku* upalu pluća! Frustrirajuće, zar ne?

Ili, što kažete na ovo: vaša optimistična šefica dodijelila vam je složen projekt i veselo cvrkuće da ćete *odlično obaviti posao!* Kakve li sreće! Ali, što više doznajete o njemu, sve vam je jasnije da, osim što nema konkretan plan, projekt ima tako smiješno preambiciozne ciljeve, da bi koliko-toliko uspješna provedba iziskivala kršenje zakona fizike i sudjelovanje dvojice nobelovaca. A kad je pitate za dodatne upute, šefica vas pogleda kao da ste pali s Marsa. Umjesto da vas podupre i pomogne vam, s neskrivenim vas nezadovoljstvom pita jeste li sigurni da ste i dalje zadovoljni svojim radnim mjestom. *Nekako si u posljednje vrijeme negativan.*

Ili, može biti riječ o običnom projektu u vašem

vrtu. Popločit ćete dio dvorišta. Ništa previše zahtjevno. Ne bi trebalo trajati više od dva-tri dana. Ali, onda se umiješa susjed. Gleda vas nakešeno s druge strane ograde, gađajući vas pažljivo naciljanim komentarima. I ne prođe dugo, a vaša se ideja o popločenom dvorištu raspline kao mjehur od sapunice.

Imam i jedan primjer iz stvarnog života. Moj dobar prijatelj čuo je da sam nakon trideset godina naporna rada napokon kupio dom o kakvom sam oduvijek sanjao. Kuću iz 18. stoljeća, koja je zahtijevala opsežne radove. Supruga i ja zapravo smo priželjkivali baš takav projekt. Nadao sam se da će on reći nešto kao: *Baš super! Znam da si oduvijek sanjao o tome! Volio bih svratiti i vidjeti kuću.* Nešto u tom smislu. Umjesto toga, dobio sam ovo: *Ma da?* I onda smo prešli na drugu temu.

Jesam li tražio previše? Možda. Ali, reakcija me ipak razočarala jer sam se uistinu radovao što ću s njim podijeliti sretnu vijest. Na kraju me naš razgovor natjerao na razmišljanje, među ostalim i o tome kako zavist mijenja ljude.

Svi opisani primjeri dobro pokazuju da vas energetski vampiri mogu jednom jedinom rečenicom ubiti u pojam. Potpuno suludo.

To se može dogoditi i u običnom danu u kojem nemate nekih posebnih izazova. Odnosno, sve dok, vraćajući se od aparata za kavu, ne naletite na pogrešnu osobu. Odjednom vam se čini da je sve izgubljeno.

Energetski vampiri s lakoćom vam isišu i posljednju kap energije.

Ali, kako ćete znati da imate posla s energetske vampirom i kako se od njih zaštititi?

Do curenja energije dolazi zbog posla, grupe ljudi, nekog događaja, ili bilo čega što vam otežava život. Međutim, krivac je iznenađujuće često čovjek od krvi i mesa kojemu je ušlo u naviku kvariti drugima veselje. Neki od njih su energetske vampiri koji uživaju u tuđem neuspjehu. Možda omalovažavanjem pumpaju vlastiti ego i osjećaj važnosti. Drugi, poput poslovičnog slona u staklani, izazivaju nered u tuđim životima i tako nesvjesno nanose nepopravljivu štetu.

Taj fenomen s vremena na vrijeme utječe na živote svih nas. Svi smo doživjeli da smo u jednom trenutku jurišali punom parom, a onda se trenutak poslije ispuhali poput balona. Sva ta divna energija morala je nekamo otići, zar ne? Ne biste li voljeli znati kako to izbjeći?

Zamislite da postoji način da izbjegnute situacije i ljude koji vam oduzimaju pozitivnu energiju, ostavljajući vas praznima i zbunjenima! Zamislite kako bi bilo kad biste mogli unaprijed prepoznati znakove upozorenja i znati kako se graciozno izmaknuti najgorim kradljivcima energije.

Tema ove knjige su energetske, psihičke ili emocionalni vampiri – sve tri etikete katkad se primjenjuju na istu pojavu. Izraz “energetske vampiri” ne postoji u svim jezicima, ali hrvatski izraz prilično točno govori o čemu je riječ.

Energetske su vampiri osobe koje se hrane vašom životnom snagom, iscrpljuju vas i cijede dok se ne

pretvorite u hodajućeg mrtvacu. Usto, dovode vas u opasnost da to isto vi učinite drugima.

Možda zvuči ludo, ali kad malo bolje razmislite, usporedba s vampirom posve je primjerena. Mitološki vampir isisava životnu silu žrtve pijući njezinu krv, a energetski vampir čini isto podrivajući žrtvino samopouzdanje, motivaciju, čak i želju za životom.

Ne želim se previše baviti semantikom, ali ta mi je sličnost uistinu zanimljiva. Pretpostavljam da je glavna razlika u tome što vampiri iz priča znaju što rade i ne mogu si pomoći, a energetski paraziti iz stvarnog života nisu uvijek svjesni utjecaja na druge.

Također, različiti ljudi gube energiju na različite načine. Ne reagiramo svi jednako na neki događaj i to je, pretpostavljam, dobro.

Neke ljude potpuno iscrpi čak i spor zbog nečeg tričavog, poput odabira odredišta za putovanje, druge će ista situacija puniti energijom. Kao da ih malo verbalnog čarkanja trgne i razbudi. S druge strane, njih čekanje izluđuje, a prvoj skupini to možda nimalo ne smeta. Istovjetne situacije, ali dvije posve različite reakcije.

Dok će neke tromost kolega blago razdražiti, drugi bi mogli otkazati cijeli projekt ako oni u startu ne pokažu dovoljno entuzijazma. Ne dobiju li prihvaćanje i uvažavanje na koje, kako misle, imaju pravo, odmah dižu ruke. S druge strane, pozitivno će odgovoriti na novosti i promjene, dvije stvari koje se prvoj skupini nimalo ne sviđaju. Istovjetne situacije, ali opet posve različite reakcije.

Nekima od nas tu i tamo treba predah, prilika da zastanemo i pregrupiramo se prije nego što se vratimo u akciju. A ako ga sebi dugo ne priuštimo, nećemo imati energije nešto privesti kraju. Oni drugi mrže mirno sjediti i odmarati se, oni moraju biti još aktivniji u slobodno vrijeme. Ako ne mogu nagaziti na gas, brzo će se ispuhati i izgubiti volju. A što kažete na ovo: dok neki pune spremnik komuniciranjem i druženjem, drugi možda otkriju da ih ljudi i razgovori iscrpljuju. Ako tu i tamo ne provedu neko vrijeme sami, postanu nepodnošljivi.

Energija dolazi i odlazi na različite načine kod različitih ljudi, kako pozitivna tako i negativna. Nijedan od tih načina nije ispravan ili pogrešan, no korisno je znati što te reakcije aktivira u vama – i zašto. Možda ćete tada lakše izbjeći pogrešne korake i sačuvati energiju za prave stvari.

Sve u svemu, komplicirano je. Međutim, često se svodi na to kakva ste osoba i na osobine vaše ličnosti. Poblježe ćemo se pozabaviti time u poglavlju “DISC teorija: istraživanje gubitka energije”. Naime, većina je tih problema rješiva.

Neovisno o tome na što osobno reagirate, razmislite o tome koliko bi vam koristilo izbjeći što više tih situacija i osoba koje crpe energiju. Što ste spremni učiniti da energiju održite na visokoj razini onda kad vam je najpotrebnija? Ili stalno?

U ovoj ću knjizi detaljno opisati različite vrste energetskih vampira. Objasnit ću kako ih uočiti, kako mogu utjecati na vas i kako to čine.

Zasad moram napomenuti da ovo nije jedina knjiga o energetskim vampirima. Pročitao sam mnoge koje već postoje, a neke od njih daju prijedloge koji mi se čine posve beskorisnima.

Knjiga se bavi svakodnevnim situacijama s kojima se i vi i ja često susrećemo. Međutim, osvrnut ću se i na to kako se svatko od nas može zaštititi od osoba koje na nas loše utječu.

Tko postaje žrtvom energetskih vampira? Ako ćemo iskreno, svi. Ali, svaka će vrsta energetskog vampira drukčije djelovati na svakog od nas. I to je zapravo logično. Na primjer, možda kažete prijatelju da je *Johnny nepodnošljivo naporan*. A prijatelj to ne vidi tako. *Johnny? On je genijalan!*

Kad je u pitanju ljudsko ponašanje, jednostavna su objašnjenja prava rijetkost. Netko za koga vaš partner misli da je naporan i jogunast jer ne može mirovati, vama je možda energičan i poticajan. Netko drugi vama može biti čudan jer vječno šuti i iscrpljuje vas kao pravi energetski vampir, a drugi možda cijeni njegovu sposobnost da se suzdrži od blebetanja.

Svi možemo postati žrtve energetskih vampira, no obično na različite načine. Ipak, postoje neke vrste vampira koje izazivaju gotovo univerzalnu odbojnost – primjera radi, patološki lažljivci obično nemaju mnogo saveznika.

Različite će vrste energetskih vampira utjecati na nas u različitoj mjeri, pa možemo reagirati u rasponu od

zbunjenosti ili blage razdraženosti pa sve do posttraumatskog stresa. Riječ je o vrlo širokom spektru. Često ćete shvatiti što se točno dogodilo tek kad sve završi.

Jedno je ipak jasno: razumijevanje i poznavanje sebe pomaže vam da izbjegnute utjecaj određenih vrsta vampira. Samosvijest se smatra ne samo ključnom nego čak najboljom dostupnom zaštitom od takvih osoba.

Ako ste već pročitali neku od mojih knjiga, sigurno znate da ću se kad-tad dotaknuti DISC teorije i njezinih četiriju boja. Riječ je o pojednostavljenom pregledu ljudskog ponašanja, koji ne treba promatrati kao potpuno, dubinsko razumijevanje unutarnje kompleksnosti drugih osoba. Vidjet ćete da se u knjizi više puta pozivam na taj sustav. U kasnijem ću poglavlju također iznijeti više pojedinosti i objasniti kako vam različiti tipovi boja mogu ozbiljno isisati energiju – ovisno o vašoj osobnosti.

Ova se knjiga razlikuje od mojih prethodnih naslova po tome što se bavi ponašanjima i manirama koji nemaju nikakve veze s konceptom četiriju boja. Međutim, kad razumijete kako funkcionirate, to će biti važni alati kada je riječ o tome kako izići nakraj s različitim vrstama energetskih vampira.

Ovdje bih, međutim, želio dati kratak uvod u sustav, kako bih bio siguran da će čitatelji koji se s njim nisu susreli znati pristupiti temi. Smatrate li da vam je sve to već dobro poznato, ovaj dio slobodno preskočite, no ipak vam predlažem da se ukratko podsjetite tko su Crveni, a tko Zeleni i zašto je to korisno znati.



Četiri se boje temelje na široko rasprostranjenoj teoriji DISC, primjenjivoj u različitim kontekstima kao što su zapošljavanje, obuka za jačanje prodajnih vještina i vođenje timova, no može biti korisna i onima koji žele sebe bolje razumjeti. Ja se tim sustavom služim više od trideset godina i često ga nadopunjujem drugim alatima za što cjelovitiju sliku.

Temelji se na matrici prikazanoj ispod.

Sustav razvrstava ljude u sljedeće kategorije: introverti u odnosu na ekstroverte te orijentirani na zadatke u odnosu na one orijentirane na međuljudske odnose. Različite su vrste ponašanja prikazane na slici na stranici 21.



Crvene su osobe aktivne i uvijek u pokretu, to ih puni energijom. Međutim, kad netko zatraži da zastanu i opuste se, brzo je gube. Gubitak kontrole najgore je što se njima može dogoditi. Znaju izlaziti nakraj s drugima, ali ne osjećaju posebnu potrebu za stalnim društvom.

Žuti se vole družiti i uživaju biti u središtu pozornosti. Uvijek daju svoje mišljenje o svemu i svačemu i crpe energiju iz stalnih promjena. Njihovu energiju najviše troši društvena izolacija. Za njih gotovo i nema većeg stresa jer ih izostanak ljudskog kontakta posve iscrpljuje.

Zeleni najviše vole *status quo*. Uživaju u rutini, a energiju im najviše isisavaju česte promjene – pogotovo ako su nasumične ili ničim izazvane. Bezrazložna promjena Zelenima je golem izvor stresa. Osjećaju potrebu za društvom, ali ne bilo čijim. Oslanjaju se na osobe koje dobro poznaju i koje im neće izazivati probleme.

I za kraj, Plavi najviše vole red, sigurnost i točnost. Većinu svoje hladne i stabilne energije troše na provjeravanje detalja. U znanju i informiranosti pronalaze sigurnost, pa osoba plave osobnosti ne može zamisliti ništa gore od toga da je u krivu. Drugi su im ljudi više-manje nužno zlo, druženje ih iscrpljuje i treba im neko vrijeme da se od njega oporave.

Kao što ste bez sumnje pogodili, rijetki imaju samo jedan od ovih osnovnih aspekata osobnosti. Najčešća je kombinacija – koja po mojem iskustvu vrijedi za oko 80 posto ljudi – dvobojni profil. Ipak, neki čak imaju tri boje. Vrlo rijetki pokazuju samo jednu, no ima i takvih!

## OKRUŽENI VAMPIRIMA

CRVENI	ŽUTI	ZELENI	PLAVI
Agresivni	Pričljivi	Strpljivi	Savjesni
Ambiciozni	Entuzijastični	Opušteni	Sistematični
Snažna karaktera	Uvjerljivi	Jake samokontrole	Rezervirani
Orijentirani na cilj	Kreativni	Pouzđani	Pridržavaju se pravila
Nametljivi	Optimistični	Pribrani	Konvencionalni
Rješavaju probleme	Druželjubivi	Odani	Djeluju nesigurno
Pioniri	Spontani	Skromni	Objektivni
Odlučni	Ekspresivni	Puni razumijevanja	Vole strukturu
Inovatori	Šarmantni	Opširno se izražavaju	Analitični
Nestrpljivi	Puni vitalnosti	Stabilni	Perfekcionisti
Žele imati kontrolu	Samoživi	Oprezni	Treba im vremena
Uvjerljivi	Senzibilni	Diskretni	O svemu promišljaju
Orijentirani na izvedbu	Prilagodljivi	Spremni podržati	Metodični
Moćni	Inspirativni	Dobri slušači	Traže činjenice
Orijentirani na rezultate	Traže pozornost	Vole pomoći	Orijentirani na kvalitetu
Inicijatori	Ohrabrujući	Dobri organizatori	Temeljiti
Vole brzinu	Komunikativni	Dosljedn	Drže se pravila
Paze na vrijeme	Fleksibilni	Neodlučni	Logični
Intenzivni	Otvoreni	Brižni	Skloni propitkivanju
Imaju čvrste stavove	Druželjubivi	Ne pokazuju osjećaje	Pedantni
Otvoreni i iskreni	Maštoviti	Obzirni	Introspektivni
Neovisni	Ležerni	Srdačni	Rezervirani

Kao što sam spomenuo, poslije će u knjizi biti više riječi o različitim bojama i njihovoj interakciji. Otkrivajući više o vlastitim bojama, shvatit ćete i to kako ćete reagirati na različite vrste energetskih vampira o kojima ćete čitati. Zato je poznavati sebe neprocjenjivo.

Namjera je ove knjige pomoći vam – neovisno o tome tko ste i zašto – sačuvati zalihe energije za stvari koje su važnije od izlaženja nakraj s osobama i situacijama koje vam kompliciraju život.

A kad smo već kod poznavanja sebe...

Pišući ovu knjigu, otkrio sam o sebi i nešto što nisam očekivao. Iako mi je istraživanje i pisanje o ponašanju drugih ljudi bilo zanimljivo, otkrio sam da me najviše naučilo prepoznavanje aspekata vlastite osobnosti kod barem dviju kompleksnih vrsta energetskih vampira. Možda ne u velikoj mjeri, ali ipak sam u svojem ponašanju uočio uzorke ponašanja o kojima nikad prije nisam razmišljao. Možda smo više ili manje svi energetski vampiri, ovisno o tome koga pitate? Kako bilo, nesumnjivo imam neke neugodne osobine, tipične za osobe zaludene kontrolom o kojima ćete uskoro doznati više.

I ne mogu baš reći da se time ponosim.

To me također natjeralo na razmišljanje jer ne želim tako utjecati na druge.

Možda ćete čitajući ovu knjigu i vi doživjeti nešto slično. Možda se prepoznate u nekom od opisa. Ako se to dogodi, ne brinite se nego gledajte na to kao na priliku da izbrusite svoju osobnost. A to nikako ne može biti loše, zar ne?

Ova knjiga uključuje popis tipova koje smatram najvećim kradljivcima energije, životne strasti i motivacije – vaše i moje. To ne znači da na tu prilično depresivnu temu ne postoje i druge varijacije vrijedne spomena, ali ovdje sam se odlučio usredotočiti na samo neke tipove.

U dijelove knjige u kojima obrađujem ozbiljnije teme ubacio sam malo humora da koliko-toliko ublažim sumornost. To, naravno, ne znači da umanjujem ozbiljnost problema, samo želim čitateljima olakšati prolazak kroz manje ugodne odlomke. Nadam se da vam neće smetati.

Pridružite mi se na uzbudljivom putovanju kroz svakodnevne situacije koje ćete sigurno prepoznati. Dok prolazite kroz tekst, držite pri ruci bilježnicu ili pišite u samoj knjizi. Smatrajte ovo službenim dopuštenjem.