



**LAURA MARIA COJOCARU**  
TRAINER NLP

Cabinet Individual de Psihoterapie și  
Training NLP Maria-Laura Cojocaru  
Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj  
C.U.I.: 22441148  
Tel.: 0725161169  
[www.lauramariacojocaru.ro](http://www.lauramariacojocaru.ro)

20.08.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru

# Ce este vampirismul emoțional și cum ne ferim de el?

De-a lungul vieții, întâlnim multe persoane alături de care ne angajăm în diverse relații în funcție de contextul respectiv: unele sunt pozitive, ne creează emoții plăcute, o stare de relaxare, liniște, bucurie, siguranță, confort psihic și emoțional însă, în altele ajungem să ne simțim hărțuiți sufletește, nesiguri, obosiți, deprimați, chiar neputincioși. În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, o persoană care declanșează în noi astfel de senzații neplăcute se poate numi “vampir emoțional”, ne stoarce pur și simplu de energie.

Legendele despre vampiri spun că simți la început o atracție inexplicabilă față de acea persoană, apoi îți sugă sângele până te lasă fără vlagă, ajunge să te omoare sau te poate transforma într-un vampir. Același lucru însă se întâmplă și cu vampirii emoționali. Psihologul Laura Maria Cojocaru consideră că sunt cel puțin 3 metode prin care putem identifica vampirii emoționali din viața noastră, astfel încât să putem lua o decizie privind relația cu aceștia, în deplină cunoștință de cauză:

1. **Sunt atrăgători**, au harul de a-ți intra pe sub piele, au abilitatea de a se transforma cu ușurință în ceea ce vrei tu să vezi la ei, par altfel decât ceilalți (chiar sunt altfel decât ceilalți, doar că nu într-un sens pozitiv!), uneori chiar afirmă că ei nu sunt ca ceilalți pentru că asta și vor să-ți inducă pentru a te atrage.
2. **Te storc în mod constant de energie prin atitudinea lor.** Psihologul american Brett Blumenthal îi numea “mâncători de viață”.
3. Ajungând lipsit de energie, fără să fii conștient, **poți deveni la rândul tău un vampir energetic** în preajma persoanelor pozitive.

**Cum îți dai seama că ești “atacat” de un vampir emoțional?**

Poate la fel de important ca recunoașterea unui vampir emoțional sunt simptomele pe care o persoană le simte atunci când sunt “atacați” de unul. Astfel, în opinia psihologului



Laura Maria Cojocaru, sunt cel puțin 9 simptome pe care le resimțim în momentele în care energia pur și simplu este suptă din noi.

“În primele momente, apare o senzație neplăcută în plexul solar (la 5 cm deasupra buricului) care este legat de emoțiile noastre. Aceste senzații sunt continuate de dureri de cap, senzația de disconfort sau iritare atunci când te afli în prezența lor, oboseală inexplicabilă după un timp petrecut în preajma lor (chiar și după o convorbire telefonică sau online), somnolență. Apoi aceste senzații sunt interiorizate și produc un efect de tip domino asupra stării noastre generale și asupra caracteristicilor personalității noastre, precum: scade încrederea în propria persoană, apar sentimentele că nu suntem buni de nimic, avem tendința de a repeta în minte ultima conversație cu “vampirul” încercând să vezi unde ai “greșit”, scade apetitul alimentar, sexual, bucuria vieții, crește considerabil apetitul pentru carbohidrați și, desigur, se instalează anxietatea și depresia. Aceeași legendă despre vampiri spune că ei nu se pot vedea în oglindă. Într-un sens metaforic, nici vampirii emoționali (energetici) nu “se văd în oglindă”, în sensul că le este destul de greu să conștientizeze și mai ales să accepte că au nevoie de o schimbare”, explică psihologul Laura Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI)..

### **Care sunt cele mai periculoase categorii de vampiri energetici?**

De-a lungul mai multor studii, celebri profesori în psihologie au studiat această influență pe care o au vampirii energetici asupra oamenilor. În opinia specialiștilor, 5 mari categorii de vampiri emoționali sunt cei mai periculoși și au puterea de a produce tulburări serioase de personalitate, anume: vampirii antisociale, vampirii histrionici, vampirii narcisiști, vampirii cu comportament obsesiv-compulsiv și vampirii paranoici.

“**Vampirii antisociale** sunt cei care urăsc plictiseala și ignoră regulile sociale, sunt cei dependenți de senzații tari și periculoase. **Vampirii histrionici** sunt acele persoane care trăiesc pentru a primi atenție și aprobare din partea celorlalți și joacă adesea rolul de victimă. **Vampirii narcisiști** sunt persoane ce se proiectează pe ele însele în centrul universului celorlalți, au o părere foarte bună despre ei și se cred superiori celorlalți, au tendința de a te pedepsi dacă nu faci lucrurile așa cum vor ei, nu pot simți empatie și au o capacitate limitată de a oferi dragoste necondiționată. **Vampirii cu un comportament obsesiv-compulsiv** sunt persoanele ce manifestă o atenție excesivă și bolnăvicioasă față de detalii, sunt perfecționiști, perceptivi și puriști, simt nevoia obsesivă de a deține controlul asupra oamenilor și a situațiilor. **Vampirii paranoici** sunt persoanele care percep lumea ca fiind un “loc al conspirației”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

### **De ce se comportă așa un vampir emoțional?**

Comportamentul vampirilor emoționali este adesea determinat de un mediu familial disfuncțional, de o copilărie punctată de abuzuri psihice și/sau fizice. Sunt persoane cu o

stimă de sine foarte scăzută. Uneori personalitatea lor poate fi influențată și de un dezechilibru chimic al organismului.

“Atitudinea distructivă a acestora, încercările frecvente de a-i discredita pe ceilalți și a le scoate în evidență greșelile, eșecurile, defectele nu sunt decât încercări ale acestora de a se simți mai bine cu privire la propria persoană, de a evita confruntarea cu propriile lor greșeli și defecte pe care nu le pot accepta ca firești în viața lor. Comportamentul vampirilor emoționali reprezintă o încercare iluzorie de a-și ascunde temerile, nesiguranța, propria anxietate, de a pareă altceva decât sunt”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

### **Cum ne protejăm de un vampir emoțional?**

Cu siguranță, ne putem proteja de aceste persoane, stabilind anumite granițe, nonverbale și verbale, după caz: întreruperea contactului vizual, încrucișarea brațelor, schimbarea poziției față în față, începerea unei alte activități, ieșirea din camera/spațiul respectiv, închiderea telefonului, messengerului, etc. după ce anunți în prealabil că nu mai ai timp și că ești solicitat în altă parte.

“Înțelegem, acceptăm ceea ce sunt aceste persoane, oferim iubire pentru că este lucrul de care are cea mai mare nevoie un vampir emoțional, însă fără a ne lăsa manipulați, fără a tolera comportamentul distructiv atât pentru noi cât și pentru ei. Cu toții întâlnim uneori în viața noastră vampiri emoționali, însă, atunci când reușim să le oferim iubirea noastră de la o distanță sănătoasă, reușim să atragem și, mai ales, să lăsăm loc în viața noastră genului de persoane pe care ni le dorim și cu care ne simțim bine în mod real”, conchide [psihologul Laura Maria Cojocaru](http://www.lauramariacojocaru.ro), președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI).

*Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI) și președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire" este Psihoterapeut și Trainer în Programare Neuro-Lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 7 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică, terapii florale Bach, consultant Panorama Socială. De peste 8 ani ghidează oamenii atât în ședințe individuale cât și de grup și organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să-și acceseze și utilizeze la potențial maxim resursele interioare.*

### **Persoane de contact**

Laura-Maria Cojocaru Psihoterapeut &  
Trainer NLP si INLPSI

Transmite,  
Dr. Tănase Taseu  
Director General



**LAURA MARIA COJOCARU**  
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și  
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**

Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj

C.U.I.: 22441148

Tel.: 0725161169

[www.lauramariacojocaru.ro](http://www.lauramariacojocaru.ro)

Tel. 0725161169

e-mail: psih\_lauramaria@yahoo.com

<http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

<http://inlpsi.ro/>

<https://www.lauramariacojocaru.ro/>

Plus Communication

