



CUIDADO CON LA GENTE-VIRUS Y LOS VAMPIROS DE ENERGIA

Hay estudios que concluyen que hay una relación entre el temperamento y la longevidad. Quienes expresan más emociones positivas en sus biografías, viven significativamente más -en algunos casos, diez años- que aquellas que expresan menos emociones positivas.

En Estados Unidos, un estudio de la Clínica Mayo, efectuado con un millar de personas, determinó que la gente positiva y optimista vive más tiempo que la de personalidad negativa, y un trabajo de la Universidad Carnegie Mellon concluyó que las emociones positivas hacen que la gente sea más resistente a la gripe, probablemente debido a su influencia en el sistema inmunológico.

Estas son algunas buenas razones para mantener a raya a la gente tendiente a la negatividad, que se comportan como auténticos virus que "infectan" el estado de ánimo, y que no sólo pueden acortar su vida -como sugieren las investigaciones anteriores y muchas otras- sino también ¡amargarla!

¿Ante determinadas personas, se pone de mal humor, se siente ignorado, poco atractivo o disminuido, comprueba que aumenta su tensión y la expresión de su cara se endurece? ¿Conoce a alguien que sea muy crítico con usted de forma destructiva, que le consumen la energía vital cuando se relaciona con ellos o que le desalientan en su búsqueda de logros y éxitos?

Son personas-virus, gente que conducen los comportamientos, ideas y sentimientos de quienes los tratan, en dirección al malestar y el desaliento. ¡Una vez que la ha identificado, el siguiente paso consiste en mantenerlas a raya!

Personas con signo negativo

Familiares, amigos, conocidos, compañeros de trabajo, vecinos, clientes, e incluso la propia pareja. Cualquiera que le aflige con su actitud hacia usted, que no le deja crecer, que no se muestra contento con su éxito y que pone barreras a sus esfuerzos para ser más feliz, puede considerarse una persona-virus, según la psicoterapeuta de relaciones Marichu Hidalgo.

"El descontento y los sentimientos de insuficiencia, así como los celos, la falta de amor propio o la envidia son el origen de muchos comportamientos negativos hacia uno, señala la experta, que recomienda una serie de técnicas básicas para que los ataques emocionales de la gente-virus no repercutan sobre su salud física ni psicológica:

- Pregunte, pregunte y pregunte.

Para que la gente negativa compruebe cuán absurdas son sus ideas, comentarios y actitudes, formule interrogantes sencillos que se conviertan en una progresión lógica que desbarate sus argumentos. A aquellos que odian a los chinos puede preguntárseles: ¿conoce mucha gente oriental?, ¿ha convivido con ella?, ¿alguien le odia por ser quién es? Sus respuestas evidenciarán lo ridículo de sus posturas.

- Detenga el pensamiento.

Existen momentos en los que una persona-virus parece colapsar nuestra mente, convirtiéndose en lo único en que podemos pensar, lo cual puede ser muy perjudicial. En ese caso, grite o diga mentalmente ¡Basta de pensar! y apoye esta expresión con frases positivas, como "soy importante", "controlo mi vida" o "estoy alegre".

- Conviértase en un espejo.

Se puede obligar a las personas-virus a ver reflejados sus comportamientos, con un sencillo truco. Si alguien no para de hablar impidiendo que los demás lo hagan, la respuesta puede ser ponerse a ladrar como un perro. Cuando esa persona se calle y pregunte "¿qué pasa?", se le explicará que esa es la actitud que ella mantiene con los demás.

- Sea amable.

Convertir el enfado en cordialidad es una respuesta ideal frente a muchos que van de duros por la vida, que asumen ese papel debido a su propia inseguridad y la falta de amor propio. Al saber cuáles son las causas de su negatividad, puede controlarse el enojo y transformarse en amabili-



dad, con lo que se “amansa a la fiera”. Cuando se la domina, esta técnica puede dar frutos asombrosos.

- Despídase de la negatividad.

Pruebe a desprenderse de cualquier emoción con respecto a la persona-virus: sáquela de su vida, no se preocupe por ella, no le desee ni bien ni mal, visualice la desconexión con ella, déjela atrás.

Los Vampiros de energías, Versión en español por Eduardo e Irany Lecea

Todos nosotros los conocemos, sabemos cómo son, como se visten, como actúan y sus propósitos: succionar la sangre de sus víctimas, pues solo así sobreviven.

Esos son los vampiros de las películas, seres errantes de capa negra y grandes dientes, ávidos de sangre, que andan entre las sombras en busca de sus víctimas.

Pero existe un tipo de vampiro con el que convivimos diariamente -los vampiros de energía. Ellos pueden ser nuestro hermano, marido o esposa, empleado, amigo, vecino, gerente del banco, o sea, con cualquiera que interactuamos. Ellos roban energía vital, común en el Universo, pero que ellos no consiguen recibir.

Pero, a fin de cuentas, ¿Por qué estas personas succionan nuestra energía?

Bien, en primer lugar la mayoría de los vampiros de energía actúa inconscientemente, succionando la energía sin saber lo que están haciendo. Eso sucede porque no consiguen absorber las energías de las fuentes naturales y quedan desequilibradas energéticamente.

Cuando esas personas bloquean la recepción de éstas energías naturales (o vitales), necesitan encontrar otras fuentes cercanas, que no son otras que las personas a su alrededor. En verdad, casi todos nosotros, en un momento u otro de nuestra vida, cuando nos encontramos en un estado de desequilibrio, acabamos volviéndonos vampiros de la energía ajena.

Cómo identificar y combatir a esas personas

1. Vampiro Quejumbroso: se queja siempre, de todo y a todos. Cuando nos encontramos con él, ya se está quejando de por qué no le telefoneamos o lo visitamos. Si tú aceptas la queja y te sientes culpable, abrirás las puertas. Lo mejor es usar tu propia arma, quejándote a tu vez y preguntando por qué él no llama o aparece. Déjalo confuso, sin tiempo para responder y retírate rápidamente.
2. Vampiro Crítico: critica de todo y a todos; lo peor es que solamente critica negativamente. Ve la vida solamente por el lado sombrío. La murmuración tiende a crear en la víctima un estado de Alma oscuro y pesado, que abrirá su sistema para que la energía sea succionada. Dile “no” a sus críticas y nunca estés de acuerdo con él. La vida no es tan negra así. Lo mejor es salir y cortar el contacto.
3. Vampiro Adulador: es el famoso “barbero”. Adula el ego de la víctima, cubriéndola de elogios falsos, intentando seducirle. Mucho cuidado para no prestar oídos al adulador, pues él espera que el orgullo de la víctima abra las puertas del Aura para succionar la energía.
4. Vampiro Reclamador: reclama de todo y de todos. Se opone a todo, exige, reivindica, protesta sin parar. Lo más gracioso es que no siempre dispone de argumentos sólidos y válidos para justificar sus protestas. La mejor táctica es dejarlo hablando solo.
5. Vampiro Inquiridor: Su lengua es una ametralladora. Dispara preguntas sobre todo y no da tiempo para que la víctima responda. Verdaderamente él no quiere respuestas sino desestabilizar el equilibrio mental de la víctima, perturbando su flujo de pensamientos. Para salir de sus garras, no te preocupes por buscar respuestas. Responde haciéndole una pregunta bien personal, contundente y procura apartarte en cuanto te sea posible.
6. Vampiro Lamentoso: son los lamentadores profesionales, que desde hace años lloran sus desgracias. Para succionar la energía de la víctima, ataca por el lado emocional y afectivo. Llora, se lamenta y hace cualquier cosa para despertar pena. La víctima es siempre la desafortunada. Corta sus lamentaciones diciendo que no te agradan las quejas, pues no resuelven ninguna situación.
7. Vampiro Pegajoso: Embiste contra las puertas de la sensualidad y sexualidad de la víctima. Parece un pulpo queriendo envolver a la persona con sus tentáculos. Succiona la energía sedu-



ciendo o provocando náuseas y repulsión. En los dos casos estarás desestabilizado y vulnerable. Inventa una disculpa y huye rápidamente.

8. Vampiro Grillo Parlante: la puerta de entrada que él quiere derrumbar es tu oído. Puede hablar durante horas y, mientras mantiene la atención de la víctima ocupada, succiona su energía vital. Para librarte inventa una disculpa, levántate y vete.

9. Vampiro Hipocondríaco: cada día aparece con una enfermedad nueva. De esa forma llama la atención de los demás, despertando preocupación y cuidados. Mientras describe los pormenores de sus males y cuenta sus interminables sufrimientos, roba la energía del oyente, que después se siente pésimo.

10. Vampiro Conflictivo: para él el mundo es un campo de batalla donde las cosas solamente serán resueltas a golpes. Quiere que la víctima compre su pelea provocando en ella un estado de rabia, irritación y agresividad. Ese es uno de los métodos más eficientes para desestabilizar a la víctima y robarle la energía. No cedas campo a la agresividad, procura mantener la calma y corta lazos con éste Vampiro.

Bien, ahora que ya conoces como actúan los vampiros de energía, líbrate de ellos lo más rápido posible. Pero, no te olvides de verificar si tú, obviamente sin querer, no formas parte de ésta lista...