

Albert J. Bernstein, Ph.D.

Vampiros Emocionais

Como lidar com pessoas que sugam você



VAMPIROS EMOCIONAIS **Como lidar com pessoas que sugam você**

Albert J. Bernstein, Ph.D.

Tradução: Jussara Simões

Ed. Campus
5ª Edição

Para Luahna

Sumário

1. Filhos das Trevas
2. Maturidade e Saúde Mental
3. O estilo dos Vampiros
4. Poderes das Trevas

Parte 1. Os tipos anti-sociais: Adoráveis Trapaceiros

5. Vampiros Aventureiros
6. Vampiros Vendedores de Carros Usados
7. Vampiros Valentões

Parte 2. Os tipos histriônicos: Espetáculo ao Estilo Vampiresco

8. Vampiros Exagerados
9. Vampiros Passivo-Agressivos

Parte 3. Os tipos narcisistas: Egos Enormes, todo o resto pequeno

10. Vampiros que se consideram superiores a todos os mortais
11. Vampiros Astros

Parte 4. Os tipos obsessivo-compulsivos: Tudo demais enjoa

12. Vampiros Perfeccionistas e Puritanos

Parte 5. Os tipos paranóicos: Como ver o que os outros não vêem

13. Vampiros Visionários e Ciumentos

Aurora em Carfax Abbey

O Autor

1. Filhos das trevas

Quem são esses Vampiros Emocionais?

Carfax Abbey está iluminada novamente. Correm boatos de que as ruínas foram compradas por um nobre excêntrico do Leste Europeu. Andam vendo criaturas estranhas à noite, caminhando silenciosas em meio à neblina. Quem mora por perto tem dificuldade para dormir devido ao uivo de cães e aos ruídos que parecem o farfalhar de asas de morcegos batendo nas vidraças. Nas melhores famílias da cidade, as jovens têm despertado de sonhos febris, esgotadas e apáticas. Algumas nem acordam mais.

Há algo muito errado, mas a única explicação que se encaixa nos fatos parece bobagem supersticiosa em plena luz do dia. Os vampiros são um mito, não são? Haverá lugar no mundo atual para mortos-vivos que saem à noite para atacar os vivos?

O moreno alto em traje de gala ri:

- Vampiros? Isso é conto de fadas que as solteironas transmitem às crianças para assustá-las. - Os olhos dele cintilam, com uma luz interna, que atrai o interlocutor para suas profundezas. - Eu gostaria de me apresentar: sou o Conde Drácula.

Os vampiros estão de tocaia, mesmo agora, enquanto conversamos. Nas ruas em plena luz do sol, sob o tremular azulado das lâmpadas fluorescentes do escritório e talvez até sob as luzes acolhedoras do lar. Estão por toda parte, disfarçados em gente comum, até que suas necessidades internas os transformem em feras predadoras.

Não é o nosso sangue que eles sugam; é a nossa energia emocional.

Não se engane, não se trata dos aborrecimentos cotidianos que fervilham à sua volta como insetos ao redor da luz da varanda, facilmente enxotados com declarações afirmativas e firmes. São as autênticas criaturas das trevas. Além de ter o poder de importunar, também nos hipnotizam para nos anestesiarem a consciência com falsas promessas até sucumbirmos a seu encanto. *Os Vampiros Emocionais nos atraem e depois nos sugam.*

A princípio, os Vampiros Emocionais parecem melhores que as pessoas comuns. São tão inteligentes, talentosos e encantadores como um conde romeno. Gostamos deles, confiamos neles, esperamos mais deles do que das outras pessoas. Esperamos mais, recebemos menos e, no fim das contas, saímos derrotados. Nós os convidamos a entrar na nossa vida e quase sempre só percebemos o erro quando eles desaparecem na noite, deixando-nos exauridos, com dor na nuca, carteira vazia ou talvez coração partido. Mesmo assim nos perguntamos: serão eles ou serei eu?

São eles. *Os Vampiros Emocionais.*

Você os conhece? Já experimentou seu poder sombrio em sua vida?

Já conheceu pessoas que pareciam maravilhosas à primeira vista, mas depois se revelaram o oposto? Já se deixou cegar por explosões brilhantes de charme que se acendiam e se apagavam como cartazes baratos de néon? Já ouviu promessas sussurradas na calada da noite que foram esquecidas antes do amanhecer?

Alguém já o sugou completamente?

Os Vampiros Emocionais não se levantam de túmulos à noite. Moram ali na esquina. São os vizinhos tão acolhedores e cordiais na sua presença, mas que espalham boatos pelas suas costas. Os Vampiros Emocionais estão no time de vôlei; são os astros do time até que algo se volte contra eles. Quando isso acontece, têm

acessos de raiva que deixariam envergonhada uma criança de três anos. Os Vampiros Emocionais trabalham nos escritórios; ocupam cargos altos e bem-remunerados, envolvem-se tanto em política e em intrigas mesquinhas que não têm tempo para trabalhar. Os Vampiros Emocionais podem até dirigir uma empresa; são os chefes que fazem palestras sobre outorga de poderes e incentivos positivos, depois ameaçam demitir funcionários pelos mínimos erros.

Os Vampiros Emocionais podem estar à espreita em sua própria família. Pense no seu cunhado, o gênio que não pára em emprego algum. E aquela tia quase invisível que cuida de todo mundo, até que doenças esquisitas e debilitantes o obrigam a cuidar dela? Será que precisamos falar daqueles parentes tão carinhosos e irritantes que estão sempre pedindo que você faça o que lhe *agrada*, na esperança de que você agrade a eles?

O vampiro pode compartilhar sua cama, ora como um parceiro amoroso, ora como um estranho frio e distante.

SERÁ QUE ELES SÃO VAMPIROS MESMO?

Embora se comportem como criaturas das trevas, não há nada de sobrenatural nos Vampiros Emocionais. A metáfora melodramática não passa de psicologia clínica fantasiada para o Dia das Bruxas. Os Vampiros Emocionais são pessoas que possuem características que os psicólogos chamam de *distúrbios da personalidade*.

Na pós-graduação, aprendi essa diferença básica: quando as pessoas enlouquecem a si mesmas, têm neuroses ou psicoses. Quando levam os outros à loucura, têm distúrbios da personalidade. Segundo o manual de diagnóstico da American Psychiatric Association, distúrbio da personalidade é:

Padrão duradouro de vivência e comportamento interno que se desvia nitidamente das expectativas da cultura do indivíduo. O padrão se manifesta em duas (ou mais) das seguintes áreas:

1. Maneiras de perceber e interpretar a si mesmo, outras pessoas e fatos.
2. Extensão, intensidade, instabilidade e adequação de resposta emocional.
3. Desempenho interpessoal.
4. Controle de impulsos.*

*American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.

O manual define padrões de diagnóstico de ideias e comportamento de onze distúrbios da personalidade, dos quais vou tratar de cinco dos que mais provavelmente provocam problemas na nossa vida cotidiana: o *anti-social*, o *histriônico*, o *narcisista*, o *obsessivo-compulsivo* e o *paranóico*.

Cada um desses tipos, embora patológicos e extenuantes, também tem características que as pessoas acham bem atraentes. Na minha vida profissional tenho visto, constantemente, que tais distúrbios provocam sérios problemas para a maioria das pessoas, em casa, no trabalho e em qualquer outro lugar.

A grande maioria dos Vampiros Emocionais de que trata este livro não apresenta distúrbios tão graves a ponto de receber diagnóstico oficial de distúrbio da personalidade, porém seu modo de pensar e de agir corresponde aos padrões descritos no manual de diagnóstico. Considere esses padrões um catálogo de

maneiras como as pessoas difíceis conseguem criar dificuldades, de graves o suficiente para hospitalização, a leves o bastante para que se comportem normalmente até enfrentarem forte tensão. No mundo da psicologia, tudo está em progressão constante.

Todos os padrões provêm do fato de que os Vampiros Emocionais vêm o mundo de maneira diferente das outras pessoas. Suas percepções são distorcidas pelos seus anseios de metas imaturas e inatingíveis. Eles esperam atenção total e exclusiva de todos. Esperam um amor perfeito que se dê, sem nunca exigir nada em troca. Querem uma vida repleta de divertimento e entusiasmo, e ter alguém que cuide de tudo o que seja chato ou difícil. Os vampiros parecem adultos por fora, mas ainda são bebês por dentro.

Assim como os vampiros do cinema recuam diante de crucifixos, alho ou água benta, os Vampiros Emocionais sentem-se por demais ameaçados por experiências adultas comuns como o tédio, a incerteza, a responsabilidade e ter de dar além de receber.

A maneira mais fácil de classificar os Vampiros Emocionais é segundo os distúrbios da personalidade com os quais suas idéias e seus atos mais se parecem. Cada tipo vampírico é estimulado por uma necessidade imatura e impossível que, para o vampiro, é o mais importante no mundo. Os próprios vampiros geralmente não têm consciência das necessidades pueris que os estimulam. Mais um motivo para que você tenha consciência disso.

VAMPIROS ANTI-SOCIAIS

Os vampiros anti-sociais são viciados em agitação. Não são chamados de anti-sociais por não gostarem de festas, mas porque não se importam com as normas sociais. Eles adoram farra. Também adoram sexo, drogas e *rock'n'roll*, e tudo o mais que seja estimulante. Detestam mais o tédio do que uma estaca no coração. Da vida só querem bons momentos, um pouco de ação e gratificação imediata de todos os desejos.

De todos os vampiros, os anti-sociais são os mais sensuais, entusiasmados e divertidos. As pessoas se afeiçoam a eles rápida e facilmente e são enganadas na mesma velocidade. Fora a diversão passageira, esses vampiros não têm muito a retribuir. Ah, mas aqueles momentos! Assim como todos os tipos vampíricos, os anti-sociais apresentam um dilema: são Ferraris em um mundo de Tovitás. criados para a velocidade e as emoções. Você vai se decepcionar muito se esperar que sejam dignos de confiança.

- O que houve, amor? - pergunta o Vampiro Adam.

Elise fica de queixo caído:

-Adam, é incrível você me perguntar isso. Acha que devo aceitar que você saia por aí beijando outra mulher bem na minha cara?

Adam passa o braço sobre o ombro de Elise, mas ela o afasta.

- Meu amor - diz ele -, era uma festa e eu estava bêbado. Afinal, foi só um beijinho.

- Um beijinho que durou cinco minutos?

- Amorzinbo, você sabe que não significou nada. É a você que eu amo. Você é a única. Por favor, benzinho, confie em mim.

Sem os vampiros anti-sociais não existiria música brega. Se você acha que é a única pessoa suscetível aos encantos e romantismo ingênuo deles, ainda não os viu em uma entrevista para emprego ou passando conversa de vendedor. A melhor proteção contra esses vampiros é reconhecê-los antes que liguem o charme. Quando os vir chegando, segure o coração e esconda a carteira até averiguar os antecedentes. O que os vampiros anti-sociais fizeram no passado é o melhor prognóstico do que farão no futuro.

VAMPIROS HISTRIÔNICOS

Os vampiros histriônicos vivem para receber atenção e aprovação. Fazer bonito é sua especialidade. Tudo o mais é detalhe sem importância. Os histriônicos têm o que é necessário para entrar nas empresas ou na vida das pessoas, mas tome cuidado. Histriônico significa dramático. Tudo o que você vê é um espetáculo e, com certeza, não é a realidade.

Os vampiros não se vêem refletidos no espelho. Os histriônicos sequer enxergam o espelho. São peritos em guardar para si mesmos suas motivações. Acreditam que jamais fazem algo que seja inaceitável, como errar ou ter maus pensamentos sobre alguém. São gente boa que só quer ajudar. Se você questionar isso, é provável que eles sofram. É fantástico constatar quantos estragos as pessoas boazmhas são capazes de fazer.

Liz corre para alcançar a Vampira Gail no saguão.

- Gail, espere um pouco. Você já aprontou aquelas projeções que pedi?

- Que projeções?

- Sobre a conta da Lawton. Não lembra? Conversamos sobre elas na reunião da semana passada e eu lhe enviei um e-mail na terça-feira.

- Não recebi e-mail algum.

Liz sente uma pontada gelada na nuca.

- Quer dizer que você não aprontou as projeções da Lawton?

- Pensei que Jeff fosse fazer um resumo daquelas alterações nos custos de produção para mim. Estava esperando que ele entrasse em contato comigo.

- Gail! - Liz ouve um tom esganiçado de pânico na própria voz. - Eu precisava daquelas projeções para ontem. Volte para o escritório e comece já a trabalhar nas projeções.

- Está bem - diz Gail. - Não tem problema.

Duas horas depois, Liz está no escritório tentando freneticamente elaborar uma proposta plausível sem números concretos, quando recebe um telefonema do chefe.

- Liz, preciso falar com você agora. Uma das suas subalternas acaba de fazer queixa de abuso verbal no departamento de RH.

No mundo dos vampiros histriônicos nada é exatamente o que parece. O importante é entender que o comportamento deles se destina mais a enganar a eles mesmos do que a você. Se tentar fazê-los admitir o que estão *realmente* fazendo, você terminará sempre em situação pior do que a deles. Em vez disso, pode proteger-se aproveitando o talento teatral deles e criando-lhes um papel menos destruidor. Os capítulos sobre os vampiros histriônicos vão mostrar como. Com um pouco de criatividade, talvez você consiga evitar que o ajudem a cavar seu próprio túmulo.

VAMPIROS NARCISISTAS

Já reparou que as pessoas que têm um ego enorme costumam ser pequenas em todo o resto? O que os vampiros narcisistas querem é viver suas fantasias grandiosas de ser os mais inteligentes, os mais talentosos e os melhores em tudo no mundo. Não é tanto por se acharem melhores do que as outras pessoas, mas sim porque nunca pensam nelas.

Os vampiros narcisistas acreditam que estão acima dos mortais. É claro que você não ia esperar que eles vivessem segundo as normas dos meros mortais.

O Vampiro Lewis Hunter III, CEO, falando com sua equipe administrativa:

- Não gosto de chamar de downsizing. Está mais para right sizing. Não pode haver a menor dúvida na cabeça de alguém de que as nossas despesas gerais são simplesmente inaceitáveis nas circunstâncias atuais do mercado. - Faz uma pausa para permitir que as palavras sejam apreendidas. - E com um peso no coração, portanto, que sou obrigado a anunciar que cada um de vocês tem de apresentar um orçamento com urna redução de 25% nos níveis atuais de despesas. Não existe alternativa viável. No espírito de trabalho em equipe, acho que o justo é fazer ajustes iguais, em todos os departamentos.

O que os gerentes do Vampiro Lew não sabem é que um pouco antes, naquele mesmo dia, Lew pedira à presidência um aumento por seu empenho em tocar a empresa durante o que chamou de "períodos que põem à prova a alma dos homens". Lew conseguiu o aumento. O aumento no salário dele anulará 10% do total de reduções.

Os vampiros narcisistas apresentam um dilema difícil de resolver. Embora exista muito narcisismo sem grandeza, não existe grandeza sem narcisismo. Sem esses vampiros, não haveria ninguém com a cara-de-pau de liderar.

Digam o que disseram, os vampiros narcisistas quase nunca fazem algo que não seja egocêntrico. Se você conseguir vincular seus interesses aos deles, eles vão achar que você é quase tão maravilhoso quanto eles.

VAMPIROS OBSESSIVO-COMPULSIVOS

Os obsessivo-compulsivos são viciados em segurança, que acreditam poder alcançar por meio de atenção minuciosa aos detalhes e controle, total sobre *tudo*. Você sabe quem eles são: pessoas obstinadas que não conseguem ver a floresta devido ao número excessivo de árvores supérfluas, superabundantes e redundantes. O que você talvez não saiba é que toda essa atenção aos detalhes presta-se a manter o vampiro anti-social contido por dentro.

Sem os obsessivo-compulsivos nenhuma das tarefas difíceis e ingratas seria realizada, nada funcionaria como deve, e nenhum de nós faria o dever de casa, jamais. Por bem ou por mal, os obsessivo-compulsivos são as únicas pessoas de olho em nós, para não deixar que nos desviemos demais. Talvez nem sempre gostemos deles, mas precisamos deles.

Para os vampiros obsessivo-compulsivos, os conflitos mais importantes são internos. Não se alegram ao magoar os outros, mas não o deixarão de fazer se ameaçarem seu instinto controlador. Para os obsessivo-compulsivos, as surpresas -

até as agradáveis - parecem um jato de água benta gelada. Não têm a intenção de retaliar, mas sentem-se obrigados a dar sua opinião.

- *Surpresa!* - diz Keving, quando a Vampira Sarah entra pela porta da frente. - *Depois de tantos meses, finalmente pinte a sala!*

Ele espera um minuto por uma reação de Sarah, mas ela não diz nada.

- *E então, o que achou?*

- *Está maravilhosa. Mas...*

- *Mas o quê?*

- *É que... sabe, acho que ainda não tínhamos escolhido a cor.*

A segunda maior espera do mundo é por uma decisão dos obsessivo-compulsivos. A mais longa espera é por uma única palavra de elogio.

VAMPIROS PARANÓICOS

Na linguagem coloquial, *paranóico* significa pensar que está sendo perseguido. Diante disso, é difícil imaginar algo de atraente em delírios de perseguição. O fascínio dos paranóicos não está em seus temores, mas no que há por trás deles. A paranóia é, realmente, uma simplicidade sobrenatural de pensamento que permite a tais vampiros enxergarem o que os outros não vêem. Tem por meta saber a verdade e banir toda ambiguidade de sua vida.

Os vampiros paranóicos vivem de acordo com normas concretas que acreditam estar gravadas em pedra. Esperam que todos também vivam segundo essas normas. Estão sempre alertas para os indícios de desvios, e geralmente os encontram. Considere-os os policiais do mundo dos vampiros. Sentimos segurança na certeza deles. Até nos tornarmos suspeitos.

O Vampiro Jamal entra, tranquilamente, na cozinha, esfregando as mãos com uma toalha de papel:

- *Acabo de trocar o óleo de seu carro e reparei que o tanque de gasolina está quase vazio.*

Theresa dá de ombros.

- *E daí?*

- *Completei o tanque no sábado.*

- *Ah, é? Andei de carro a semana inteira.*

Jamal joga fora a toalha de papel.

- *Sabe - diz ele -, está esquisito. Não me lembro de já ter consumido um tanque inteiro de gasolina em uma semana. O seu carro faz... Quanto? Dez quilômetros por litro? Então você rodou uns 670 quilômetros.*

Theresa sorri e dá de ombros.

- *Semana movimentada, eu acho.*

Jornal olha diretamente dentro dos olhos de Theresa.

- *Aonde você foi?*

A única coisa que os vampiros paranóicos não vêem é que seu comportamento faz com que as pessoas os persigam.

Os vampiros paranóicos enxergam sentidos ocultos e as realidades mais profundas. A maioria dos grandes moralistas, visionários e teóricos (e quaisquer

terapeutas que valham o que ganham) têm uma dose de paranóia, senão aceitariam tudo de imediato. Infelizmente, a paranóia não faz distinção entre teorias de forças invisíveis na física e as de alienígenas não reconhecidos que dominarão o mundo. A mesma motivação que levou às grandes verdades religiosas de todas as eras também leva a queimar hereges na fogueira.

Se você tiver algo a esconder, o vampiro paranóico descobrirá. Sua única proteção é a verdade pura e imaculada. Diga a verdade uma vez e nunca se submeta a interrogatórios intermináveis. É fácil falar e difícil fazer, mas os capítulos sobre os vampiros paranóicos lhe mostrarão como.

2. Maturidade e saúde mental

Se os Vampiros Emocionais são crianças, o que é preciso para ser adulto?

Pelo que me consta, maturidade e saúde mental são a mesma coisa. Ambas consistem em três posturas essenciais.

Percepção de controle

Para sermos psicologicamente saudáveis, temos de acreditar que nossas atitudes têm consequências sobre o que nos acontece. Mesmo que a percepção de controle seja ilusória, geralmente leva a atos mais produtivos do que acreditar que o que fazemos não faz diferença.

Com o passar do tempo e com reflexão, as escolhas vão melhorando e percebemos ainda mais controle sobre nosso destino. Essa é a principal vantagem do amadurecimento.

Os Vampiros Emocionais jamais amadurecem. Durante toda a vida, se vêem como vítimas do destino e da imprevisibilidade alheia. As coisas acontecem e eles simplesmente reagem a elas. Em consequência, não têm a oportunidade de aprender com os próprios erros e os repetem incessantemente.

Sensação de ligação

Os seres humanos são criaturas sociais. Só vivemos nossa humanidade em plenitude no contexto da ligação com algo maior que nós. São as ligações e os compromissos que dão sentido a nossa vida.

Tornar-se adulto significa aprender a viver segundo as normas sociais que passam a participar tanto da nossa realidade que as obedecemos sem mesmo pensar.

As outras pessoas são iguais a mim. Quando as pessoas normais crescem, passam a prezar cada vez mais a semelhança com as outras. Empatia é sinônimo de maturidade.

Os vampiros simplesmente não entendem esse conceito. Para eles, os outros são o suprimento de suas necessidades.

O que é justo é justo. Os sistemas sociais baseiam-se na reciprocidade em

tudo, de coçar as costas a falar a verdade. Os adultos desenvolvem uma noção de justiça e a utilizam como régua para avaliar comportamentos. Os vampiros não fazem isso; têm como justiça receber o que querem quando querem.

O que se recebe é igual ao que se dá. Os adultos compreendem que quanto mais se dá mais se recebe. Os vampiros tomam.

As outras pessoas têm o direito de negar. Os relacionamentos humanos dependem de uma percepção clara da divisão psicológica entre o que é meu e o que é seu. Robert Frost definiu bem: "Boas cercas fazem bons vizinhos."

Os vampiros têm dificuldade de perceber esse limite tão importante. Acreditam que devem receber imediatamente tudo o que quiserem, não importando o que qualquer outra pessoa ache disso.

As criaturas sociais confiam que cada qual obedecerá a normas fundamentais, mas os Vampiros Emocionais traem essa confiança.

A falta de ligação com algo maior que eles mesmos também é motivo de sofrimento interior dos vampiros. O universo é um lugar frio e vazio quando não há nada nele maior do que a própria necessidade.

A busca de desafios

Crescer é saber enfrentar momentos difíceis. Sem desafios, nossa vida se recolhe a rotinas seguras, porém insatisfatórias. Há desafios de todos os tipos e tamanhos. Os que mais ajudam nos obrigam a encarar nossos medos, a subjugar-los e ampliar os horizontes da nossa existência. Os vampiros às vezes são melhores nisso do que nós. Além de serem uma chateação, os Vampiros Emocionais são artistas, heróis e líderes. Devido a sua imaturidade, conseguem fazer o que nós não conseguimos. As forças das trevas sempre giram em turbilhão ao redor da criatividade e das grandes façanhas. Um mundo sem vampiros seria menos tenso, mas fatalmente chato.

Para lidar com eficácia com os vampiros, temos de ter novas idéias e agir de maneiras como não estamos acostumados. Às vezes pode ser assustador, mas encarar o medo é o tipo de desafio que nos faz amadurecer.

O QUE FAZ COM QUE AS PESSOAS SE TORNEM VAMPIROS EMOCIONAIS?

Assim como as histórias mais recentes a respeito de vampiros verdadeiros atribuem sua situação delicada a um vírus que se instala no sangue, há muitas teorias acerca de distúrbios da personalidade que afligem seus primos emocionais. Atualmente, algumas das mais em voga falam em química cerebral desequilibrada, trauma na infância, ou efeitos deletérios de longo prazo por ser criado em uma família desestruturada.

Esqueça as teorias; elas prejudicam mais do que ajudam na sua tentativa de entender os vampiros. Há dois motivos para isso. Em primeiro lugar, entender a origem de um problema não é o mesmo que o resolver. Em segundo lugar, os Vampiros Emocionais já se vêem como vítimas inocentes de forças que estão além do controle. Se é assim que você os vê, o passado deles pode impedir que você

preste atenção nas escolhas que você e os vampiros estão fazendo no presente.

Muitos livros de auto-ajuda têm longos capítulos sobre a dificuldade que as pessoas enfrentam para ser assim. Este não. Após anos no ramo da terapia, passei a acreditar que é muitíssimo mais importante entender a mecânica dos problemas humanos, como funcionam e o que fazer a respeito, do que especular sobre suas causas.

IMATURIDADE *VERSUS* MATURIDADE

Os Vampiros Emocionais não são intrinsecamente maus, mas a imaturidade faz com que ajam sem pensar se seus atos são bons ou ruins. Os vampiros encaram os outros como possíveis fontes de qualquer coisa de que precisam no momento, e não como seres humanos com necessidades e sentimentos próprios. Em vez de maus em si, a distorção perceptiva dos vampiros é uma porta pela qual o mal pode entrar com facilidade.

A finalidade deste livro não é ponderar sobre a moralidade dos Vampiros Emocionais, mas ensinar como detectá-los na sua vida e lhe oferecer algumas idéias sobre o que fazer quando estiver sob o ataque das forças das trevas.

Compreender a imaturidade dos Vampiros Emocionais é sua arma mais importante. Muitos dos atos mais chocantes teriam perfeito sentido se realizados por uma criança de dois anos de idade. Não se deixe enganar pela idade cronológica ou pelos cargos de responsabilidade dos vampiros. São crianças de dois anos de idade, pelo menos quando estão criando problemas. *As estratégias mais bem-sucedidas no trato com os Vampiros Emocionais são precisamente as mesmas a que você recorreria com uma criança de dois anos para definir limites, preparar-se para emergências, ser coerente, fazer o mínimo possível de sermões, recompensar o bom comportamento e ignorar o mau e, algumas vezes, deixá-las de castigo.*

Talvez você já conheça essas técnicas, mas não saiba que se aplicam a adultos. Ou talvez tenha pensado que não *teria* de usá-las com adultos. Mas tem de usar, pelo menos se quiser evitar que suguem suas energias. Já é bem difícil lidar com os vampiros; não há motivo para ignorar estratégias eficazes só porque acha que se destinam apenas a crianças.

A REGRA DE TODO MUNDO E DE NINGUÉM

Os seres humanos não se encaixam perfeitamente em categorias de diagnóstico, por melhores e mais elegantes que sejam. Durante a leitura deste livro é bem provável que você descubra que todos os seus conhecidos, até mesmo você, têm algumas características de cada um dos tipos vampíricos. Todos têm algumas, ninguém tem todas. *As pessoas mais difíceis são uma mistura de dois ou mais tipos vampíricos.* Há grandes possibilidades de que você encontre o seu chefe brigão ou seu arrogante ex-cônjuge espalhados por todas as páginas deste livro. Use à vontade as técnicas que parecerem mais apropriadas, seja qual for o capítulo a que pertençam. Muitas são apresentadas nos primeiros capítulos e aprimoradas nos posteriores. Talvez você ache mais útil ler o livro inteiro para que, ao chegar aos últimos capítulos, os tipos mais complexos de vampiros, possua um arsenal completo de técnicas para escolher.

E SE VOCÊ VIR A SI MESMO?

Se você se vir entre os vampiros, anime-se: é ótimo sinal. Todos temos algumas tendências a distúrbios da personalidade. Se reconhecer o seu próprio distúrbio, ele é capaz de ser menos problemático do que se você não perceber nada.

Cada seção termina com uma descrição de métodos de tratamento para os diversos tipos vampíricos. Devem ajudá-lo a cuidar sozinho dos seus problemas vampirescos, ou a escolher o terapeuta adequado ou uma técnica terapêutica para você ou para os vampiros da sua vida.

Os Vampiros Emocionais costumam preferir métodos terapêuticos que pioram a situação, em vez de melhorar. As pessoas que têm acessos de raiva iguais aos de crianças de dois anos de idade precisam de incentivo para expor os sentimentos, ou, Deus me livre, entrar em contato com a criança que têm dentro de si.

As opiniões relativas à terapia são minhas, é claro, e decerto nem todos os psicólogos concordam com elas. Não existe opinião comum a todos os psicólogos. Acredito que os Vampiros Emocionais podem amadurecer e se tornar seres humanos saudáveis, mas é preciso um grande esforço da parte deles. E da sua.

Espero que você ache este livro útil, tanto em casa quanto no trabalho. Além disso, eu não ficaria nem um pouco zangado se você desse uma risadinha de vez em quando - e, caso não seja pedir demais, que tivesse o ocasional vislumbre de esperança na condição humana que chega com o entendimento.

3. O estilo dos vampiros

Em que aspectos os Vampiros Emocionais são diferentes, e mais perigosos, do que as outras pessoas incômodas.

O professor Van Helsing, ilustre especialista em ocultismo, foi convocado. Desembarca do trem e penetra nas brumas em torvelinho da plataforma. Está trajando um casaco de lã grossa e carrega uma surrada valise de couro que faz um ruído de chocalho quando ele anda, como se estivesse cheia de estacas de madeira. Van Helsing sacode a cabeça em reprovação.

- Você não sabe com quem está lidando.

Resmungando baixinho, põe a valise no chão e remexe dentro dela. Tira de dentro da valise um livro antiquíssimo com um grande crucifixo em alto-relevo na capa.

- Você precisa conhecer o estilo dos vampiros. Leia isto antes do crepúsculo!

Em muitos aspectos, até pessoas com vagos traços de distúrbios da personalidade são muito parecidas com os vampiros a respeito dos quais lemos nos livros e vemos no cinema. Imagine que o presente capítulo é o volume empoeirado que o professor Van Helsing lhe jogou nas mãos, dizendo "*leia isto antes do crepúsculo!*". Para se proteger, você precisa saber com quem está lidando. Eis, então, o estilo; dos vampiros.

OS VAMPIROS SÃO DIFERENTES

Este é o ponto crucial da questão. Nos filmes e nos contos de terror, ou na nossa vida cotidiana, o erro mais perigoso que se pode cometer é acreditar que, no fundo, os vampiros são pessoas normais, iguais a nós. Se você interpretar o que eles dizem e fazem segundo o que estaria pensando se fosse você a dizer ou fazer a mesma coisa, estará quase sempre enganado. E você *acabará* exaurido.

No último capítulo, enumerei as normas sociais às quais a maioria de nós obedece desde a infância sem pensar muito. Os vampiros obedecem a normas completamente diferentes. Não são justos, mas bem coerentes. Eis as normas sociais às quais os vampiros obedecem. Estude-as bem para não ser atacado de surpresa.

Minhas necessidades são mais importantes que as suas. Os vampiros agem com o egoísmo dos predadores e das criancinhas. Digam o que disserem, a motivação de quase tudo o que fazem são os desejos do momento, e não princípios morais ou filosóficos. Como veremos em capítulos posteriores, se você entender a necessidade do momento, entenderá o vampiro.

Se suas necessidades coincidirem com as deles, os Vampiros Emocionais sabem ser trabalhadores diligentes, companheiros amorosos e ótima companhia em todos os aspectos. É por isso que a maioria das pessoas incômodas deste livro parece relativamente normal durante a maior parte do tempo. Tudo muda quando suas necessidades entram em conflito com as deles. É aí que eles mostram os dentes.

As normas se aplicam a outras pessoas, e não a mim. O termo técnico que denomina essa convicção é *presunção*, e é uma das características mais irritantes dos Vampiros Emocionais. No trabalho, na rua, nos relacionamentos, onde quer que seja, as pessoas obedecem a normas fundamentais de justiça aprendidas no jardim da infância. Revezam-se, esperam na fila, limpam o que sujaram e ouvem enquanto outra pessoa fala. No jardim da infância, os Vampiros Emocionais aprendem como é fácil levar vantagem quando não há compromisso com as normas a que os outros obedecem.

A culpa não é minha, nunca. Os vampiros não erram nunca, jamais se enganam, e sua motivação é sempre pura. As outras pessoas implicam com eles injustamente. Os vampiros não assumem responsabilidade pelo próprio comportamento, principalmente quando gera consequências negativas.

Eu quero agora. Os vampiros não esperam. Querem o que querem quando querem. Se você estiver no caminho, ou tentar atrasar a gratificação do vampiro, ele vem rosnando atrás de você.

Se não conseguir o que quero, tenho um ataque. Os Vampiros Emocionais elevaram o chique ao nível da arte. Quando não conseguem o que querem, são capazes de gerar uma suntuosa série de desgraças para as pessoas que lhes dizem não. Como veremos nos capítulos a seguir, cada tipo vampírico se especializa numa espécie de explosão emocional manipuladora. Muitas das coisas incômodas e exaustivas que os vampiros fazem têm sentido quando as interpretamos como acessos de raiva.

Os Vampiros Emocionais podem parecer gente comum. Podem até parecer melhores do que as pessoas normais, mas não se deixe enganar. Os vampiros são, antes de mais nada, diferentes. Para não se deixar exaurir, você precisa estar sempre consciente de quais são essas diferenças.

OS VAMPIROS CONSOMEM OS SERES HUMANOS

Os vampiros que ficam de tocaia à noite sugam todo o sangue da vítima. Os Vampiros Emocionais usam a vítima para satisfazer quaisquer necessidades do momento. Não têm escrúpulos e roubam seu esforço, seu dinheiro, seu amor, sua atenção, sua admiração, seu corpo ou sua alma, para satisfazer seus desejos insaciáveis. Querem o que você quer, e não ligam muito para o que *você* pensa.

Quando os Vampiros Emocionais se oferecem para ajudá-lo ou para lhe dar algo, geralmente têm segundas intenções. As criaturas das trevas são mais perigosas quando você precisa de algo e está desprevenido. O que as outras pessoas talvez vejam como um amigo que precisa de ajuda, os vampiros vêem como uma oportunidade de ouro. *Sempre* tomam mais do que dão. Se já se aproveitaram de você, seja cauteloso ao lhes dar uma segunda chance.

OS VAMPIROS MUDAM DE FORMA

Os vampiros da ficção conseguem transformar-se em morcegos, lobos, ou em uma neblina fria e amorfa que entra pelas janelas abertas. Os Vampiros Emocionais conseguem transformar-se no que você quiser ver, mas só durante um período suficiente para seduzi-lo. Dizer que são perfeitos atores não lhes faz justiça. Não raro, interpretam tão bem seus papéis que acabam se convencendo de que são quem fingem ser.

Aos Vampiros Emocionais falta integridade. Não estou emitindo um juízo moral; pelo contrário, é um comentário sobre a estrutura de sua personalidade. Os vampiros são vazios por dentro. Não sabem muito bem quem ou o que realmente são; só sabem o que querem.

Além de se confundirem com relação à própria identidade, os vampiros também podem confundir a vítima quanto à própria identidade. Quem se envolve muito com eles, mal se conhece.

OS VAMPIROS NÃO SE VÊM NO ESPELHO

Para saber se uma pessoa é vampiro, segure um espelho em frente a ela e veja se há reflexo. Se quiser saber se alguém é Vampiro Emocional, empunhe um livro de auto-ajuda que descreva sua personalidade com perfeição e veja se haverá alguma centelha de reconhecimento. Com ambos os tipos de vampiro, não acontecerá nada. Os vampiros que fazem tocaia à noite não têm reflexo; os Vampiros Emocionais não têm discernimento.

Os vampiros podem aprender a respeito de si mesmos e realizar verdadeiras transformações, mas isso exige anos de trabalho árduo, e jamais acontece em um momento de descoberta ofuscante. Se você acha que está vendo uma súbita chama

de auto-entendimento nos olhos de um vampiro, é bem provável que você acabe se queimando.

OS VAMPIROS SÃO MAIS PODEROSOS NO ESCURO

Ambos os tipos de vampiros vicejam no escuro. Os vampiros sedentos de sangue ficam de tocaia à noite. Os Vampiros Emocionais ficam à espreita no lado mais sombrio da natureza humana. Seu poder provém dos segredos. Seu trato com eles geralmente envolverá alguns detalhes que você não compartilharia com outras pessoas porque elas não entenderiam.

A MORDIDA DO VAMPIRO TRANSFORMA A VÍTIMA EM VAMPIRO

No passar dos séculos o vampirismo tem sido contagioso. Após algumas mordidas os vampiros conseguem fazer com que você aja de maneira tão imatura quanto eles.

COMO PROTEGER-SE CONTRA OS VAMPIROS

A estratégia mais eficaz é saber quem e o quê são os vampiros. Prestar atenção nas palavras e nos atos das pessoas difíceis da sua vida para ver que semelhança há com os padrões descritos neste livro. As listas de características para identificação de vampiros de cada parte do livro o ajudarão. Quanto mais alta a pontuação, mais perigoso o vampiro. As seções de terapia para vampiros no final de cada parte oferecem métodos de auto-ajuda e de terapia profissional que talvez sejam úteis.

As listas de características e as terapias podem ser úteis, mas a intuição é essencial. *Os Vampiros Emocionais sempre provocam reações fortes e imediatas, tanto positivas quanto negativas. São os melhores ou os piores, raramente algo intermediário. Ao conhecê-los melhor, as reações serão as dicas mais seguras para identificar vampiros.*

Quando lidar com gente chata, preste atenção no que está acontecendo com seu corpo e com sua mente. Se tiver dor de cabeça, a pessoa com quem você está lidando provavelmente é um vampiro. Se os pêlos da nuca se eriçarem, pode ter certeza.

Lidar com Vampiros Emocionais requer muito esforço. Talvez valham o esforço, talvez não. Só você pode decidir. Às vezes é melhor fugir, ou não se envolver. Espero que este livro o ajude a escolher o melhor método para enfrentar os vampiros com que você se depara na vida cotidiana. Cada capítulo oferece táticas de combate e sugestões acerca de como bater em retirada.

4. Poderes das trevas

Os Vampiros Emocionais empregam a hipnose.

Veja como impedir que o façam pensar que é uma galinha.

- Hipnose? É, tá legal. - O vampiro sacode a cabeça chateado. - Vai deixar um idiota de turbante fazê-lo pensar que você é uma galinha? Vá ver se estou na esquina! Nenhuma pessoa inteligente acredita nessa bobagem. Esqueça esse papo de hipnose. Vamos falar de algo importante. - Ele abre a maleta de executivo. - Já parou para pensar no seu futuro financeiro?

Os vampiros só prejudicam se você os convidar a entrar; qualquer criança de 10 anos de idade sabe disso. Mas por que alguém diria a um vampiro "claro, entre e venha me chatear"?

Se você precisa perguntar isso, não conhece os vampiros.

No cinema, eles flutuam diante da janela e o encaram com aqueles olhos brilhantes que dizem "você está sob meu controle". Na vida real, são um pouco mais sutis. Começam com uma primeira impressão espetacular. Parecem um pouco melhores do que as outras pessoas - mais talentosos, mais interessantes, mais competentes, mais carinhosos, mais glamourosos, ou simplesmente mais divertidos. Também é fácil conversar com eles. Parecem compreendê-lo imediatamente, saber o que você quer. Mesmo que desconfie de fumaça e espelhos, você quase acredita que o que acha que vê é a realidade.

No cinema e na realidade é a mesma coisa; o negro poder que os Vampiros Emocionais detêm sobre as pessoas normais é a hipnose.

A ESTRUTURA DA MAGIA

Não há nada de mágico na hipnose. Não é nada de sobrenatural e, quando você presta bastante atenção ao que acontece, não é nem misterioso. As técnicas são bem simples; funcionam porque são apresentadas de maneira a tornar difícil prestar atenção no que está realmente acontecendo.

Os Vampiros Emocionais empregam muitas das técnicas dos hipnotizadores de circo. Os vampiros não fizeram curso de hipnose; agem por instinto, quase sempre sem compreensão clara do que fazem e por quê. Fazem o que fazem porque funciona.

Para proteger-se, você precisa reconhecer os hipnotizadores quando os encontrar, de preferência *antes* de entrar em transe. As estratégias que eles usam são as mesmas, tanto para fazê-lo pensar que é uma galinha, comprar um carro usado, quanto para ir para a cama com eles. Veja como eles fazem.

Desvio da atenção

Os hipnotizadores convidam as pessoas a concentrar a atenção neles, e não no que estão fazendo. O desvio da atenção é o principal segredo da hipnose, seja quando praticada no palco ou no escritório.

A comunicação hipnótica provoca confusão e desvio de atenção propositalmente. Espera-se que você desista de tentar entender, desative seu raciocínio crítico e se deixe levar.

O raciocínio crítico é a ferramenta mais importante que você tem para se

proteger contra os Vampiros Emocionais. *Se você se sentir confuso, não faça nada enquanto não descobrir o que está acontecendo.* Nos próximos capítulos, veremos como essa tática simples pode ser a salvação da lavoura no trato com todos os tipos vampíricos. Por ora, não se esqueça de ficar de olhos abertos e de desligar o seu piloto automático.

Identificação

Os hipnotizadores identificam as pessoas que provavelmente lhes darão o que querem. O truque de fazer com que as pessoas submetidas à hipnose se comportem como galinhas não é recitar encantamentos mágicos; é procurar pessoas que façam o que se espera delas, mesmo que achem ser bobagem. As melhores vítimas são sempre as que já se auto-hipnotizaram para acreditar que podem ser hipnotizadas.

Isolamento

Os hipnotizadores isolam suas vítimas. Os hipnotizadores de boate convidam as pessoas mais influenciáveis da plateia para subir ao palco. Uma vez no palco, cegas pelas luzes e ouvindo somente a voz do hipnotizador, é bem menos provável que essas pessoas usem o raciocínio crítico. Ficam felizes ao acreditar que foram chamadas ao palco porque o hipnotizador reconheceu seus talentos ocultos, e não sua credulidade.

Os Vampiros Emocionais também gostam de manter suas vítimas próximas a eles e longe de pessoas que possam fazer muitas perguntas constrangedoras. A relação com o vampiro é sempre algo especial, e quase sempre envolve alguns segredinhos que ficam só entre os dois. A hipnose pode fazê-lo acreditar que esses segredinhos são tesouros, em vez de armadilhas.

Controle

Os hipnotizadores usam os desejos das pessoas para controlá-las. Hipnotizadores e vampiros geralmente sabem o que as pessoas mais querem, mais do que elas próprias. O mundo interpessoal que vêem é uma trama de desejos não reconhecidos, tão fáceis de se ler quanto os mapas do metrô. Quando pessoas normais reconhecem essas vulnerabilidades em outras, elas geram empatia e compreensão. O que os Vampiros Emocionais vêem é um passe livre.

Realidade alternativa

Os hipnotizadores criam uma realidade alternativa. A hipnose, assim como qualquer arte, faz com que as pessoas acreditem em algo que não existe. Os artistas mais eficientes sempre usam o que há em sonhos secretos para construir suas fantasias.

Os Vampiros Emocionais, com sua percepção instintiva do que as pessoas querem, são peritos em criar realidades alternativas. Como veremos nos próximos capítulos, cada tipo de vampiro apela a necessidades distintas, e se especializa em criar determinados tipos de ilusões.

Outro motivo para os vampiros serem tão competentes na criação de mundos de fantasia é o fato de viverem neles.

Falsas escolhas

Os hipnotizadores criam um dilema. O dilema parece ser a escolha entre duas opções, mas não é, pois uma das opções é praticamente impensável. Os

hipnotizadores de palco oferecem uma escolha entre cacarejar como uma galinha ou mostrar ao mundo que não têm talento para ser astro.

Os Vampiros Emocionais deixam suas vítimas em sinucas semelhantes. Nos capítulos sobre cada tipo vampírico, vamos examinar de maneira minuciosa a mecânica dessas falsas opções. Por ora, não se esqueça de que esses dilemas funcionam porque uma das opções possíveis *parece* impensável. Os vampiros exploram o fato de que o medo de consequências negativas costuma ser maior do que as próprias consequências. Pensar nisso na hora certa pode salvá-lo de uma chateação enorme.

COMO RECONHECER A HIPNOSE

Se um hipnotizador o convidar a subir no palco, esteja certo de que vai tentar induzi-lo a fazer o que ele quer. No mundo real, quando um Vampiro Emocional entra no seu escritório e começa a usar técnicas hipnóticas, pode ser um pouco mais difícil identificar os truques. Um bom lugar para começar a análise de como os Vampiros Emocionais usam a hipnose é examinar uma entrevista para emprego.

Quando Bill, o vice-presidente de operações, acompanha Jason até a sala para entrevistá-lo, Jason instintivamente começa a procurar pistas sobre quem é Bill e quais são suas necessidades.

Livros, fotos de Bill cumprimentando diversas pessoas importantes. Um deles se parece com Stephen Covey. Atrás do balcão, em um local horrível, há uma fileira de placas: prêmios de Aprimoramento Contínuo da Qualidade de 1992 até o presente.

- Grande coleção - diz Jason. - Parece que você é a pessoa certa a se derrotar no tocante à qualidade.

Bill sacode a cabeça.

- Eu não. Na minha opinião, essas placas pertencem à equipe. - Aponta para os funcionários em atividade na outra sala. - Eles são o pessoal cheio de coragem; merecem toda a glória. Eu sou apenas o cara que mantém tudo organizado.

Jason reconhece pela humildade a retórica da administração. Imagina que o homem da foto é realmente Stephen Covey.

- Sabe - diz Jason -, isso me faz lembrar de algo que li em First Things First. Ah, como era mesmo... ?

*- Ah, você é fã do Covey - diz Bill. - Você vai adorar isto - E aponta para a estante. - Todas as palavras que Stephen Covey escreveu. - Bill puxa os **Sete Hábitos** e abre, com reverência, na página de rosto. - Este está autografado.*

- Então você o conhece? - Jason fica ofegante, criando uma realidade alternativa na qual qualquer pessoa associada a Stephen Covey está sentada à mão direita de Deus.

Bill sorri irradiante.

- Eu não diria que o conheço, mas já conversei com ele algumas vezes.

- Deve ter sido maravilhoso - diz Jason. - Eu adoraria conversar com esse cara. Ele deve ter tanto a ensinar!

Isso abre a porta para Bill lhe contar suas conversas com Covey.

Depois de algumas horas de conversa estimulante, Bill acha que será possível ter uma relação com Jason compensadora para ambos. Bill oferece a vaga de imediato; nem averigua as referências. Devia ter averiguado.

É claro que os Vampiros Emocionais são ótimos nas entrevistas para emprego. Para o vampiro, quase todas as conversas são algum tipo de entrevista. Jason tem vasta experiência no desenvolvimento de talentos instintivos. Quer você diga o que disser, hipnose ou puxar saco, funciona.

Será que Jason pensa no que faz da maneira que descrevi? Provavelmente não. Ele sabe que os entrevistadores costumam acreditar que o candidato de quem gostam mais é o que trabalhará melhor. Na verdade, ele só precisa saber disso.

O segredo de Jason para fazer com que as pessoas gostem dele é induzi-las a falar de si mesmas. É um bom plano, fundamentado em anos de pesquisa psicológica da qual Jason não tem consciência. Ele simplesmente sabe o que funciona.

Em sua tentativa de ser simpático, Jason depara-se com o fato de que Bill tem dificuldade para reconhecer o próprio ego, pelo menos de forma direta. Jason usa essa informação para criar um vínculo instintivo, mas elegante. Como pode Bill rejeitar alguém que o considera um ser humano superior devido à associação com um discípulo da humildade?

OS SINAIS DO RISCO DE HIPNOSE

Como reconhecer a hipnose quando ela é aplicada a você? Como uma pessoa como Bill pode saber quando um vampiro está lançando um feitiço predador?

O importante é perceber que os sinais da hipnose são mais fáceis de detectar nas reações do sujeito do que nos atos do hipnotizador. Eis o que procurar.

Desvio do método normal

A primeira pista para Bill de que havia algo errado devia ter sido o fato de não estar seguindo o modelo típico de entrevista para emprego. Nas outras entrevistas, Bill tentaria extrair informações; nessa parecia que só ele falava.

Se você se surpreender desviando-se do modo normal de fazer algo, em especial na interação com uma pessoa que não conhece muito bem, pare imediatamente e pergunte-se por quê. Ouça a sua resposta com muita atenção.

Pensar em superlativos

Se Bill tivesse se perguntado por que estava fazendo as coisas de maneira diferente na interação com Jason, a resposta talvez contivesse algum superlativo. Jason era o *melhor*, ou o *mais promissor* candidato que ele vira em 20 anos. Bill devia ter perguntado a si mesmo como chegou a uma conclusão tão abrangente com tanta rapidez. Se tivesse se perguntado, teria percebido que Jason não era o melhor devido às próprias qualificações, mas porque viu Bill exatamente da maneira como Bill queria ser visto.

Percepções distorcidas em geral envolvem superlativos. Se você se surpreender pensando que alguém é radicalmente diferente de outras pessoas, pergunte-se de imediato por quê. Não esqueça de que *pior* e o *mais chato* também são superlativos.

Harmonia instantânea

Bill achou que Jason o entendeu de imediato, mas a sensação não estava muito certa. O que Jason entendeu foi que Bill queria alguém que o visse da mesma forma que Bill via Stephen Covey. Jason estava apenas dando a Bill o que ele

queria, na esperança de que Bill agisse de maneira recíproca. E foi o que ele fez.

Conhecer e admirar outra pessoa exigem tempo e esforço. Tome cuidado quando a harmonia parece surgir muito rapidamente, por melhor que pareça a experiência. A compreensão instantânea costuma resultar de alguém que reconhece como você gostaria de ser visto e finge vê-lo assim.

Ver a pessoa ou a situação como especial

Além de enfeitiçar Bill para que lhe desse o emprego, Jason também preparou o cenário para uma relação profissional com Bill que seria diferente da relação de Bill com as outras pessoas. Jason se apresentou a Bill como pretendente a discípulo, alguém que iria pedir conselhos e orientação, extraídos do amplo estoque de conhecimentos administrativos de Bill. Além de conseguir um emprego, Jason conquistou um lugar no coração de Bill.

Definir uma interação como um caso especial é um sinal claro de que o Vampiro Emocional está acionando seu encanto predador. Vamos examinar em detalhes esse processo nos capítulos a respeito dos tipos vampíricos específicos. Por ora, não se esqueça de que os vampiros se destacam para fazer com que você preste atenção a eles, e não no que está fazendo. Preste atenção!

Falta de interesse por ráforinaçOes objetivas

Não se sabe por quê, Bill resolveu que não precisava saber muito sobre o histórico de Jason. Talvez não quisesse saber. Se Bill examinasse bem os fatos, descobriria algo que desfaria o agradável encanto.

As duas mais importantes informações objetivas a respeito de alguém são os detalhes do histórico dessa pessoa e as opiniões de outras pessoas. Se, por algum motivo, você perceber que está evitando essas fontes, ou achando que são irrelevantes, cuidado!

Confusão

Se você perguntasse a Bill como ele chegou a tantas conclusões raras com uma única entrevista, sua resposta talvez fosse bem vaga. A nebulosidade de Bill com relação aos detalhes da conversa, e como o levaram às decisões que tomou, talvez não afetassem a certeza de que tais decisões estavam certas. A última parte é a dica mais óbvia.

A compreensão confusa dos motivos de suas próprias reações, conjugadas com uma certeza absoluta, é sinal bem claro de que alguém andou mexendo com a sua cabeça. A principal finalidade deste livro é ajudá-lo a descobrir quem foi, e como o fez.

HIPNOSE E SEDUÇÃO

O que é a sedução senão outro tipo de entrevista de emprego? Como sempre, a hipnose também funciona.

Leeanne chegou atrasada à reunião. Diante de todos, precisa contornar mesas, quadros de gráficos e vários tipos de projetores. No canto da sala ela vê Alec, aquele gato do departamento de informática. Ele está olhando para ela! Ela queria saber o

que ele está pensando e se esforça para não tropeçar nos próprios pés.

Quando chega ao fundo da sala, Alec sorri e bate na cadeira ao seu lado.

- Fiquei olhando quando você entrou - diz ele. - Você tem um jeito só seu de andar. É... Sei lá...

Leeanne olha para os pés traiçoeiros.

- Você acha que há algo errado no meu jeito de andar?

Alec dá um tapinha na testa.

- Eu nunca me expressei direito. O que eu queria dizer é que você caminha como uma bailarina. Acho que é o seu modo de manter a cabeça erguida e de contornar as mesas. Você fez balé, não fez?

Leeanne sente o sangue subir ao rosto.

- Tive algumas aulas de bale séculos atrás.

- Eu sabia - diz Alec ao puxar a cadeira dela. - Você sabe dançar tango?

Alec é tão talentoso que poderia ganhar a vida com um turbante a balançar um relógio de pulso. Deve ter visto que Leeanne oscilava entre rigidez e elegância, e com essa pequena informação descobriu tudo o que precisava saber. Ao admirar um detalhe de Leeanne com relação ao qual ela é autocrítica, Alec gera uma realidade alternativa na qual os dois já estão dançando juntos. Os anti-sociais, tão adoráveis trapaceiros, são mestres na trama dos encantos eróticos. No Capítulo 5, vamos continuar a história do malfadado romance de escritório entre Leeanne e Alec.

O QUE FAZER SE DESCOBRIR QUE FOI HIPNOTIZADO

Quando perceber que está dentro de um buraco, a primeira coisa a fazer é parar de cavar. Se descobrir que foi hipnotizado, primeiro você tem de admiti-lo para si mesmo - trazer o fato às claras. Não tente ocultar o fato de que você se deixou levar.

Esqueça a ideia de tentar convencer os Vampiros Emocionais de que não jogaram limpo com você. Eles vão rir e recitar as conversas, tintim por tintim, para provar que não fizeram promessas ou, caso tenham feito, que não as cumpriram por culpa de outra pessoa. Geralmente não é possível, nem com um bom advogado, reaver o que os vampiros tiraram de você. Nem tente. Só não deixe que tirem mais.

- Jason, sente-se, por favor - diz Bill, puxando uma cadeira próxima da mesa e virando o monitor para que ambos possam vê-lo.

- Algum problema? - pergunta Jason.

- Pode-se dizer que sim - Bill vai dizendo enquanto mexe com o mouse para abrir a planilha do departamento de Jason. - Você viu estes números, não viu?

Jason suspira aliviado.

- Ah, isso? Não se lembra? Semana passada eu lhe disse que esses dados estão incompletos. O software deu pau e ainda temos uma pilha de relatórios de produção para digitar. É por isso que os números são tão baixos - e indica a última linha.

- Jason, você está aqui há sete meses e ainda não conseguiu me dar uma ideia exata do que está acontecendo no seu departamento.

Jason ri.

- Bill, não gosto de bancar o dedo-duro, mas o modo como Tim Norton configurou tudo quando era o gerente tornou quase impossível dizer o que está acontecendo. Venho tentando fazer uma reengenharia. Sabe, como Hammer e Champy diziam. Fazer

a equipe questionar cada um dos processos para ver o que estamos tentando fazer e como estamos tentando fazê-lo. Do modo como Tim deixou tudo, o que posso lhe dizer? -E dá de ombros. - É coisa muito lenta.

Quando flagrados, os Vampiros Emocionais começam a criar realidades alternativas mais depressa do que o Sci-Fi Channel. De que você deve lembrar-se em uma situação assim? De duas palavras: dados objetivos. Escancare as cortinas e deixe a luz do sol entrar.

Bill inclina a cadeira para trás e diz:

- Se está tendo muita dificuldade, acho que é melhor fazer dessa reengenharia a prioridade suprema.

Jason faz o sinal do polegar para cima.

- É pra já, chefe!

- Ah, não espero que você o faça sozinho. Estou disposto a ajudar.

- Você já ajudou muito. O seu exemplo...

- Pretendo ajudar com mais do que um exemplo. Segunda-feira de manhã quero fazer uma reunião com você e todo o departamento para ver se podemos trabalhar juntos a fim de descobrir o que está acontecendo. Mande seu pessoal reunir todos os dados que tiverem que nós vamos analisar tudo, linha por linha.

A melhor maneira de não se deixar hipnotizar pelos Vampiros Emocionais é reconhecer seus truques e não cair neles. Como vimos até aqui, não é nada fácil. Além de entender os vampiros, você tem de entender a si mesmo.

No restante do livro vamos examinar minuciosamente os engodos que os vampiros podem lhe oferecer a fim de atraí-lo para sua dança tenebrosa e predadora. Quando reconhecer seus passos sutis como hipnose, será muito mais fácil rejeitá-los.

Eis algumas regras finais sobre todos os tipos de entrevistas de emprego. Podem parecer simples e óbvias, mas se você as seguir podem salvar seu pescoço:

- 1. Quando um negócio parece bom demais para ser verdade, é mesmo.*
- 2. Repetição de padrões.* A melhor maneira de prever o que uma pessoa fará no futuro é o que fez no passado. Consulte sempre as referências.
- 3. Jamais altere as normas devido à empolgação momentânea.* Em primeiro lugar, comente sua decisão com algumas pessoas de confiança. Poucas coisas custam mais e rendem menos do que as decisões impulsivas de que as normas que você sempre seguiu são irrelevantes.
- 4. Qualquer pessoa pode ser galinha.* Se você acha que não pode ser hipnotizado é provável que já esteja hipnotizado.

PARTE 1

Adoráveis trapaceiros

OS TIPOS ANTI-SOCIAIS

Com ar despreocupado, o vampiro tira um cigarro do maço e põe entre os lábios; e sorri. As covinhas do rosto o fariam parecer um menino, não fossem as presas. Ele acende o cigarro e dá uma tragada profunda.

- A noite é uma criança - diz ele, batendo com a mão na traseira do banco da Harley. - Vamos dar uma volta? Nas costas da jaqueta dele está escrito: "Viva em alta velocidade, morra jovem e deixe um belo cadáver."

Os anti-sociais são os mais simples dos vampiros, e também os mais perigosos. Da vida, só querem divertimento, um pouco de ação e gratificação imediata de todos os desejos. Se lhes for possível usar você para atingir suas metas, ninguém é mais empolgante, charmoso ou sedutor. Se você estiver no caminho, já era! Os anti-sociais, assim como todos os vampiros, são imaturos. Em seus melhores dias, agem como adolescentes. Nos piores, são páreo duro para as crianças - o que, por falar nisso, também se aplica aos adolescentes.

Para ser tecnicamente correto, trata-se de pessoas com tendências para o *distúrbio da personalidade anti-social*. Anti-social, neste caso, significa não-socializado - que não liga para as reservas sociais normais. O nome foi mal escolhido. Assim como seu antecessor, *sociopata*, remonta aos tempos em que os diagnósticos psiquiátricos eram juízos morais, e não descrições da personalidade. Há uns cem anos, quando esse diagnóstico foi formulado pela primeira vez, era considerado o tipo de personalidade dos criminosos. Ainda é. De todos os Vampiros Emocionais, os anti-sociais são os que têm maior probabilidade de se envolver em atos ilícitos.

Como veremos nos próximos capítulos, os atos ilícitos são apenas uma fração do quadro geral, em especial no caso dos vampiros antisociais que vemos diariamente. Os distúrbios da personalidade são uma escala. Em uma das extremidades estão os criminosos. Na outra, estão os adolescentes adultos entusiasmados, aventureiros ainda, muito ligados a sexo, drogas e *rock'n'roll*.

O outro problema do nome é que o significado coloquial de *antisocial* se refere a pessoas que não gostam de festas. Isso não é verdade com relação aos vampiros anti-sociais. Eles gostam de ter gente por perto e adoram as festas devido a todas as oportunidades que surgem. Onde quer que haja divertimento haverá anti-sociais.

Em outro sentido, porém, os anti-sociais são solitários. Têm dificuldade para assumir qualquer tipo de compromisso porque não confiam em ninguém. Os anti-sociais estão convictos de que a única motivação humana é o egocentrismo. São predadores até o osso, e se orgulham disso. Sentem-se perfeitamente à vontade com o egoísmo porque acham que não existe outra forma de motivação.

Os anti-sociais são sempre bastante atraentes e divertidíssimos. Imagine uma pessoa normal, dobre o nível de energia, triplique o amor pela agitação e, em seguida, desligue os circuitos da preocupação.

Todo mundo já se sentiu assim uma ou duas vezes na vida. Lembra-se daquele baile de formatura, quando você estava deslumbrante e o ar fazia cócegas

com aquele perfume dos cravos e a cerveja contrabandeada? E se todos os dias fossem repletos desses tipos de possibilidades? E se não houvesse uma vozinha dentro da sua cabeça para estragar a alegria ao lembrar as coisas terríveis que poderiam acontecer se você exagerasse? Comparado a uma vida repleta de bailes de formatura, fica difícil empolgar-se com seu emprego.

O DILEMA FERRARI-TOYOTA

No capítulo anterior, afirmei que muitas interações sociais parecem entrevistas de emprego para várias relações da sua vida - amigo, amante, colega, funcionário ou, talvez até, vingança. Se você fosse publicar um anúncio para contratar alguém na empresa da sua vida, como o redigiria? Criei uma colagem de classificados de emprego que acredito resumir a fantasia de muita gente com relação ao funcionário ideal.

Precisa-se de empreendedores entusiasmados e cheios de energia. Estamos procurando alguém independente que não precise que lhe digam o que fazer a cada minuto do dia, alguém que tenha espírito empreendedor e crie sua própria segurança por ser veloz, decidido, flexível e capaz de pensar com criatividade. Bom trato social e perspicácia política são indispensáveis. Só se candidate se souber transformar obstáculos em oportunidades e estiver disposto a correr alguns riscos em troca de grandes recompensas. Dispensamos os chorões.

Se conseguir imaginar esse candidato de pé com um largo sorriso, aperto de mão firme e quilômetros de vantagem na largada, você estará diante de um vampiro anti-social. Uma Ferrari em um mundo de Toyotas.

As Toyotas são seguras e práticas, mas nada divertidas. As Ferraris são perigosamente potentes, caríssimas e passam mais tempo na oficina do que na estrada. Contudo, é com elas que sonhamos quando compramos uma Toyota.

Depois de alguns meses no emprego, a pessoa contratada devido ao anúncio citado talvez receba uma avaliação de desempenho mais ou menos assim:

Não é digno de confiança e às vezes chega a ser desonesto. Não se submete à autoridade! Está convicto de que a maioria das normas são tolas, castradoras e foram criadas para serem transgredidas. Entedia-se facilmente com a rotina a ponto de trabalhar com desleixo e deixar de lado tarefas importantes. Aproveita-se dos outros e tem frequentes acessos de raiva para conseguir o que quer. Reduzida capacidade de planejar com antecedência ou aprender com os próprios erros. Na área pessoal, está se divorciando, passando por dificuldades financeiras, e correm boatos de que tem problemas com álcool e drogas.

O mais importante a lembrar com relação aos anti-sociais é que o anúncio e a avaliação representam duas partes da mesma personalidade. As características dos vampiros, tanto positivas quanto negativas, caminham juntas em agrupamentos identificáveis. Este livro está repleto de descrições, exemplos e listas de características que lhe ensinarão mais do que você sempre quis saber sobre quais traços pertencem a qual tipo de personalidade.

Pode não fazer nenhuma diferença. Por mais inúteis que sejam as Ferraris, as pessoas as desejam. Quem possui uma Ferrari chega a adorá-la tanto que finge que ela pensa. Os aficionados chegam a se convencer de que o dilema Ferrari-Toyota não existe, ou que resulta de uma anomalia que um mecânico bem talentoso pode resolver. Sei que isso é verdade porque, em minha carreira de terapeuta e consultor empresarial, as pessoas sempre me trouxeram inúmeras Ferraris humanas para

consertar. Pensam que podem dar um jeito de se livrar das peças defeituosas e conservar as boas. Eu lhes digo que não é possível, mas a maioria não acredita em mim.

Ao fazer as escolhas existenciais entre Ferraris e Toyotas, não importa muito qual se vai escolher, mas sim saber a diferença. A presa favorita de todos os Vampiros Emocionais são pessoas que acreditam poder ter a felicidade e a efusividade de uma Ferrari com a segurança e a estabilidade de uma Toyota.

COMO RECONHECER O VAMPIRO ANTI-SOCIAL

Chegamos à nossa primeira lista de características para identificação de vampiros. Serei o primeiro a admitir que o teste é precário, pois confia mais em opiniões, impressões e juízos de valor do que em fatos objetivos. A finalidade das listas de características não é fazer um diagnóstico médico, mas ajudá-lo a reconhecer pessoas emocionalmente extenuantes antes que elas suguem toda a sua energia. Sua primeira linha de defesa será sempre a impressão subjetiva de que há algo errado. Se estiver em dúvida, confira suas intuições com outras pessoas. É uma boa ideia mesmo que você tenha certeza absoluta.

Lembre-se da regra do Capítulo 2: *Ninguém é tudo ou nada*. Ninguém se encaixa ou deixa de se encaixar em alguma categoria. Todas as pessoas têm um conjunto de características que a tornam singular, e algumas dessas pessoas singulares são mais emocionalmente extenuantes do que outras.

LISTA DE CARACTERÍSTICAS DO VAMPIRO EMOCIONAL ANTI-SOCIAL: OUVIR O CHAMADO DA SELVA

Verdadeiro ou falso: marque um ponto para cada resposta verdadeira.

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Essa pessoa acredita que as normas foram feitas para serem transgredidas. | V | F |
| 2. Essa pessoa tem o hábito de recorrer a desculpas para não fazer o que não quer fazer. | V | F |
| 3. Essa pessoa já teve problemas com a lei. | V | F |
| 4. Essa pessoa regularmente se envolve em atividades arriscadas por serem emocionantes. | V | F |
| 5. Essa pessoa sabe usar explosões brilhantes de charme para conseguir o que quer. | V | F |
| 6. Essa pessoa não é boa na administração das finanças. | V | F |
| 7. Essa pessoa fuma sem pedir desculpas. | V | F |
| 8. Essa pessoa tem outro (s) vício (s). | V | F |
| 9. Essa pessoa já teve mais parceiros sexuais do que a maioria. | V | F |
| 10. Essa pessoa raramente se preocupa. | V | F |
| 11. Essa pessoa acredita realmente que é possível resolver alguns problemas recorrendo às vias de fato. | V | F |

12. Essa pessoa não vê problema algum em mentir para atingir uma meta.	V	F
13. Essa pessoa justifica fazer o mal aos outros porque os outros fariam o mesmo se tivessem oportunidade.	V	F
14. Essa pessoa é capaz de ter um acesso de nervos para conseguir o que quer.	V	F
15. Essa pessoa não entende o significado de prevenir para não remediar.	V	F
16. Essa pessoa é adepta de se divertir primeiro e trabalhar depois.	V	F
17. Essa pessoa foi demitida do emprego ou demitiu-se impulsivamente.	V	F
18. Essa pessoa recusa-se a obedecer a qualquer tipo de regulamento com relação ao traje.	V	F
19. Essa pessoa sempre faz promessas que jamais cumpre.	V	F
20. Apesar de todos esses defeitos, essa pessoa ainda é uma das mais estimulantes que já conheci.	V	F

Pontuação: Cinco ou mais respostas verdadeiras qualificam a pessoa como Vampiro de Emoções anti-social, embora não seja obrigatoriamente um diagnóstico de distúrbio da personalidade anti-social. Se a pessoa marcar mais de 10 pontos, segure a carteira e o coração.

O QUE AS QUESTÕES AVALIAM

Os comportamentos específicos de que trata a lista de características se relacionam com várias características fundamentais da personalidade do Vampiro Emocional anti-social.

Muita necessidade de estímulo

No núcleo da personalidade anti-social há um desejo ardente de estímulos de todos os tipos. Todas as outras características parecem ter origem em um impulso fundamental para a agitação. Em qualquer encruzilhada os anti-sociais em geral escolhem o caminho que leva à agitação em menos tempo. Eles próprios podem ignorar totalmente essa dinâmica, contudo ela serve para explicar grande parte de seu comportamento.

No lado positivo, os anti-sociais não se deixam influenciar por dúvidas e preocupações. Aceitam riscos e desafios que aterrorizam as pessoas comuns. A maior parte da história de grandes façanhas de exploração, ousadia financeira e coragem física foi feita por gente que atende aos critérios aqui definidos para os vampiros anti-sociais. Desde o princípio dos tempos nós os amamos, ficamos empolgados com suas explorações e construímos monumentos em homenagem a eles. Não podemos viver sem eles. Os heróis quase sempre são tão perigosos para os amigos quanto para os inimigos.

O mesmo impulso que leva à coragem nos campos de batalha, no esporte e na bolsa de valores também leva ao tédio na vida cotidiana. A paisagem do mundo do

anti-social compõe-se de picos esparsos de diversões palpitantes entre grandes desertos de tédio entorpecente. Durante as longas horas em que as pessoas socializadas se contentam com o adiar a gratificação para cumprir com as obrigações, os anti-sociais ficam andando de um lado para outro como feras enjauladas à procura de um modo de escapar. As normas cotidianas que proporcionam estrutura e significado a nossa vida são meramente as grades da jaula dessas pessoas. Os anti-sociais não se vêem como pessoas que procuram encrenca, só procuram a chance de se libertar. A liberdade para eles, porém, significa encrenca para todas as outras pessoas.

Em sua procura de estímulo constante, os anti-sociais sentem-se atraídos por tudo o que vicia, como os lemingues sentem atração pelos despenhadeiros. Gostam muito de sexo e drogas, bem como de apostas, cartões de crédito e investimentos arriscados com o dinheiro alheio. A droga escolhida pode variar, mas a finalidade é a mesma. No fundo, todos os vícios são parecidos, porque provocam uma mudança rápida na neuroquímica que é a motivação essencial da vida dos anti-sociais.

Impulsividade

Os anti-sociais raramente pensam por que fazem o que fazem; simplesmente fazem. Planejamento e análise de alternativas, para eles, é desnecessário e entediante. Nos campos de batalha e de jogos, são mais bonitos do que qualquer um de nós poderia esperar ser, porque estão livres das preocupações e das dúvidas que nos incomodam.

Só depois de algum tempo é que se torna evidente que a maioria das decisões dos anti-sociais é mera jogada de dados. Por dentro, os anti-sociais **não percebem que estão tomando decisões**. Para eles, a vida é uma série de reações inevitáveis a tudo o que estiver acontecendo no momento. **Se você lhes der o que querem, ficam felizes. Se você os frustrar, eles têm um ataque de nervos. Deixe-os em uma situação tediosa que eles fazem um alvoroço. Acreditam piamente que seus atos são provocados pelo que você faz. Essa convicção os livra da responsabilidade e da culpa, mas também lhes rouba a percepção do controle sobre a própria vida - essa percepção que é uma das essenciais para a saúde mental.** A preocupação e a dúvida podem nos atrapalhar, mas também proporcionam sentido e continuidade à nossa vida.

Encanto

Apesar dos defeitos, os vampiros anti-sociais são adoráveis. Seria de esperar que gente tão predadora fosse odiada e indesejável, mas isso está longe de ser verdade. **A imaturidade é o manancial da atração e a fonte de todo o charme.** Os vampiros vivem a vida emocional usando outras pessoas. Para sobreviver, precisam saber convencer muito bem que têm exatamente o que você quer. Fazem o que você quer, mas é raro continuarem fazendo enquanto você o quer.

Nossa própria imaturidade pode nos convencer de que a Ferrari é tão prática quanto a Toyota. O engraçado é que em geral é a parte mais destrutiva da nossa personalidade que toma as decisões mais importantes.

REBELDES SEM CAUSA

Esses vampiros têm uma semelhança com seus filhos adolescentes que levanta suspeitas? Devem parecer mesmo, pois o padrão de comportamento do anti-social é bem semelhante ao dos adolescentes normais. Com um pouco de sorte, seus filhos superarão essa fase aos vinte e poucos anos. Os vampiros anti-sociais raramente amadurecem antes dos 50 anos de idade; mesmo assim é só a idade e os excessos que os detêm.

5. Vampiros aventureiros

Sexy, emocionantes e decididamente um mal para a saúde.

Se você gosta de agitação e diversão, vai adorar esta manifestação do vampiro anti-social. Tome cuidado para não amar demais os aventureiros; eles viciam.

A característica mais proeminente dos aventureiros é seu próprio vício em agitação, que, como já vimos, é a principal dinâmica de todos os anti-sociais. Os outros dois tipos anti-sociais são adeptos de emoções mais sombrias: os vendedores de carros usados, o logro; e os valentões, a agressão. Os aventureiros gostam de agitação gratuitamente; é a característica que faz deles os mais aceitos dos anti-sociais. Pelo menos não tentam, de forma intencional, magoar ou aproveitar-se de você.

A FISIOLÓGIA DA AGITAÇÃO

Agitação, no sentido fisiológico, nada mais é que alterações rápidas na química do cérebro e do corpo, que se pode conseguir ao pular de um avião, ter relações sexuais violentas, jogar na bolsa de valores, beber um martini, ou comprar algo no canal de compras da televisão. Trata-se de drogas, embora as substâncias em questão sejam hormônios, endorfinas e neurotransmissores. Os aventureiros também têm fortes propensões às drogas fabricadas fora do corpo. Seja qual for a fonte, a meta prioritária de quase todo o comportamento dos aventureiros é levar o maior solavanco da maneira mais rápida possível.

Os aventureiros preocupam-se muito pouco. Preferem pensar em algo muito mais importante do que prazos, obrigações ou como você se sentirá se eles não cumprirem uma promessa. É comum perderem o emprego, gastar o que não têm e partir o coração das pessoas que gostam deles. A realidade cotidiana não é páreo para a sensação palpitante e arrepiante de viver uma fantasia.

As drogas, compradas a um traficante ou produzidas pelo sistema endócrino por meio de comportamento de risco, também provocam outro problema. Com o tempo, há necessidade de consumir cada vez mais, pois produzem efeitos cada vez menores. É inevitável que os choques incríveis que os aventureiros tanto amam lhes privem o cérebro das quantidades menores de substâncias químicas necessárias à manutenção do equilíbrio cotidiano. Nos longos períodos de tempo entre as aventuras emocionantes, os anti-sociais de todos os tipos se sentem deprimidos, irritados e vazios.

É aí que você entra. Além de companheiros de jogos, os anti-sociais geralmente precisam de alguém que cuide deles, limpe a bagunça que fazem e os ajude a se reerguer. Oferecem o mundo em troca desses serviços, mas nada pagam. Os codependentes não recebem nem gratidão. Contudo, quando aventureiros estão em atividade, a brincadeira é maravilhosa. Agora que você sabe o que há por baixo do capô, continua precisando escolher: Ferrari ou Toyota?

A HIPNOSE DOS AVENTUREIROS

Químico ou comportamental, qualquer que seja o nível de impulso que você presumir, os aventureiros oferecem uma loucura que o arrebatam do mundo cotidiano e o leva para a realidade alternativa de diversão e aventura. Sem ao menos tentar, são excelentes hipnotizadores. Sempre começam aos poucos.

- *Oi, David. Aqui é o Vampiro Brian com o noticiário do esqui. Mais 50 centímetros de neve ontem à noite, e ainda está nevando. Se viajarmos hoje à noite, podemos chegar ao teleférico antes da multidão amanhã de manhã.*

- *Brian, amanhã é sexta-feira. Vou trabalhar. Como conseguiu arranjar folga?*

De repente a voz de Brian parece fraca e rouca, como se ele se esforçasse para respirar.

- *Peguei essa gripe que está rolando por aí. Ela me pegou de jeito. Tentei sair da cama de manhã, mas não consegui...* - *A voz de Brian desaparece em uma tosse fraca.*

- *Nossa, até parece que você está doente mesmo. Como consegue fazer isso?*

Brian responde com a mesma voz rouca:

- *É simples: fique deitado e solte todo o ar dos pulmões. Fica parecendo que você está morrendo. Experimente.*

David inclina-se na cadeira e tenta imitar a voz frágil de Brian.

- *Estou com uma gripe fortíssima...*

- *Que canastrão, David!*

- *E aí? Estou parecendo bem doente agora? David fala como se estivesse se sufocando.*

- *Está perfeito!*

A gargalhada de Brian se transforma em acesso de tosse artificial que termina ofegante.

Os aventureiros têm talento para descobrir pessoas que gostariam de se divertir um pouco, principalmente se a diversão envolver rebelião contra autoridade. São hipnotizadores, cativam o adolescente que temos dentro de nós e descrevem todas as maravilhosas possibilidades que a vida oferece se estivermos pelo menos dispostos a correr o risco. A sinuca em que eles nos põem é um desafio, simples e eficaz: se não fizer isso, diga adeus à oportunidade e admita que não teve coragem.

Não há nada de errado em simular doença para ir esqui, se você só o fizer de vez em quando. O problema dos aventureiros é que não sabem quando parar. São muito bem-dotados para forçar as outras pessoas a irem mais longe do que queriam.

- *Chama-se oferta pública inicial - diz Brian, batendo com o folheto na mesa ao lado do caneco de chope. Ele precisa gritar para ser ouvido devido ao ruído do bar, que está lotado. - Acabaram de liberar essas ofertas para gente normal, para quem não é Warren Buffett. Você compra imediatamente antes da abertura do capital. Depois, vrum! - A mão de Brian imita um foguete. - Quatrocentos, 500% no primeiro dia.*

David ri.

- Tá legal, Brian. Por que a gente não compra uns bilhetes de loteria?

Brian joga o folheto na mesa, perto de David.

- Ei, não faça pouco caso antes de ver os números de alguns desses bichinhos.

Enquanto David lê, Brian volta a encher os copos; depois tira dois charutos do bolso do paletó e oferece um a David. Distraído, David acende o charuto. - Quanto?

- Pra entrar no jogo, cem pratos. Vamos dividir por cinco: Você, eu, Devin, Sheryl e Rashid.

David toma um grande gole de chope.

- Isso não é brincadeira, né?

- Sem chance. Vamos entrar na grana, queira você ou não.

- Não tenho US\$20.000 para investir.

- Não? Já deu uma olhada no saldo da sua conta de aposentadoria?

- Claro, a carga tributária vai ser imensa se eu retirar esse dinheiro.

- É, mas quanto aquele dinheiro está rendendo? Uns 5%? Esse negócio pode render 800!

- Mas o risco...

Brian faz uma careta.

- E o risco de ficar em um emprego sem futuro com um salário anual de trinta mil? Pense no assunto, cara! É uma oportunidade única na vida!

- Mas...

- E o valor da sua casa? É super fácil fazer uma hipoteca.

O que David deve fazer diante desse plano de investimento de Brian? Em primeiro lugar, precisamos assinalar uma diferença importante. Um aventureiro como Brian pode convencê-lo a correr um risco no qual ele terá a mesma probabilidade de perder o dinheiro e não ganhará nada a mais se você investir. Como veremos no próximo capítulo, um vendedor de carros usados pode tentar convencê-lo a mergulhar em um esquema em que o risco para você será muito maior, porque ele pega uma parte do seu dinheiro logo de saída.

É preciso lembrar que os aventureiros estão no jogo mais pelo risco do que pelo lucro. Perder muito também é uma grande fonte de estímulo. Uma questão interessante a se levar em conta é a conhecida descoberta das pesquisas com pessoas diagnosticadas com distúrbio da personalidade anti-social: elas não aprendem bem com os próprios erros, nem com qualquer tipo de castigo. Mais do que qualquer outro grupo, têm a capacidade de levantar, sacudir a poeira e repetir a mesma burrice.

Só é possível saber se as idéias comerciais de uma pessoa são dignas de confiança examinando um longo período de tempo de seu histórico, e não se deixando impressionar com um espetacular êxito recente. É preciso ter força de vontade para fazê-lo, pois temos a tendência natural de prestar mais atenção no que é recente e na intensidade do que no que faz mais sentido a longo prazo.

COMO OS VAMPIROS FAZEM COM QUE VOCÊ VOLTE SEMPRE PARA PEDIR MAIS

Até agora temos falado de como os vampiros recorrem a técnicas de hipnotismo para influenciar uma única decisão, como contratar para um emprego, investir ou se fingir de doente para passar o dia esquiando. No mundo real, os vampiros perseguem as pessoas para fazer parte de sua vida e convencê-las a tomar

uma decisão questionável após a outra. Em nenhuma situação estão mais visíveis os mecanismos desse processo do que nos relacionamentos amorosos.

Por falar em relacionamento amoroso, lembra-se do Vampiro Alec, o Casanova do Capítulo 4, que seduziu a ligeiramente desajeitada Leeanne ao dizer que a viu como bailarina?

Durante algum tempo tudo correu muito bem. Isto é, até que... Bem, talvez eu esteja sendo apressado. Vamos voltar ao momento em que o caso de amor começou. Tinham saído algumas vezes, mas ainda não tinham dormido juntos. A princípio, Alec era atencioso, mas nos últimos dias ele se tornara quase frio. Aquela noite foi a gota d'água. Leeanne tinha certeza de que haviam combinado de ir ao cinema, mas Alec não deu as caras.

- O porteiro eletrônico toca, um som longo e alto nas trevas. Leeanne olha para o relógio: duas horas da manhã.

- Quem é? - grita às apalpadelas no escuro.

- Alec.

A voz dele parece metálica naquele alto-falante antiquíssimo. Parece alguém falando em programa de rádio de décadas atrás.

- Alec?

- Desculpe, Leeanne. Eu... Posso subir só um minutinho?

- Alec, são duas horas.

- Leeanne, eu sinto muito. Eu fiquei, sei lá, acho que fiquei com medo. Foi só que... Droga, se eu não falar agora nunca mais terei coragem.

As palavras dele são interrompidas pelo zumbido e pelo estalar da fechadura da porta do saguão.

Não estou me reconhecendo, pensa Leeanne, enquanto ouve Alec subir a escadaria.

A força sombria que levou a sensata Leeanne a abrir a porta para um sujeito que acabara de lhe dar um bolo define o tom do relacionamento dali em diante. Alec ensinou a ela como pode ser gostoso sentir-se mal. Agora ela acha que talvez possa ensinar umas coisinhas a ele.

Esse processo chama-se *preparação*, uma dança lenta e sedutora que o leva a comportar-se como se fosse seu irmão gêmeo malvado, atravessando um pequeno limite de cada vez. Os vampiros não conseguem levá-lo a fazer algo de escandaloso sem tê-lo convencido antes a fazer inúmeras pequenas concessões. Quando a dança é bem-feita, é fácil perder a noção de quem manda e quem obedece.

Uma semana depois, sozinha com Alec a caminho do 12^a andar, Leeanne abre seu melhor sorriso à Ia Meg Ryan e diz:

- Sabe de uma coisa? Estou tendo uma fantasia incrível de transar aqui mesmo.

As mãos de Alec tremem tanto que ele mal consegue pressionar o botão de parar. O elevador dá um solavanco e pára.

- Alec, o que está fazendo?

- Parando o elevador. Acho que temos uns cinco minutos até que alguém note.

- Alec, eu não falei sério... era só uma fantasia. Eu...

Ele sufoca as palavras dela com um beijo.

- Tá legal - sussurra Leeanne -, uma rapidinha.

Sexo clandestino é tão empolgante quanto as drogas porque é uma droga -

adrenalina, serotonina, hormônios e endorfinas, tudo em doses suficientemente fortes para serem vendidas nas esquinas.

Entra em cena agora uma diferença sexual: mulheres apaixonadas gostam de aumentar a intimidade contando suas ideias e fantasias. Os homens têm dificuldade para entender por que alguémalaria a respeito de suas fantasias sem querer realmente vivenciá-las.

A química não é o único motivo da dificuldade de dizer não. A pressão do ambiente também é poderosa. Quando os vampiros não conseguem o que querem, logo têm um acesso de raiva. No caso dos aventureiros, os acessos de raiva quase sempre terminam com ele indo embora. Se o companheiro de jogo escolhido não for bastante divertido, é menos provável que gritem, mas se desviam na direção de outra pessoa. A perspectiva de perda iminente faz com que qualquer coisa pareça mais valiosa. As pessoas podem começar a se esforçar por manter satisfeitos os vampiros de sua vida, mesmo quando sabem que são péssima companhia.

Se Leeanne tivesse percebido o próprio comportamento, veria todos os sinais de advertência da hipnose. O relacionamento começou com harmonia instantânea. Desde o primeiro dia ela vem se modificando, ato após ato, porque Alec é a pessoa mais *empolgante* que ela já conheceu. Leeanne está confusa com o relacionamento, mas relutante em conversar sobre isso com alguém, pois já sabe o que toda pessoa diria.

A confusão de Leeanne aumenta, obscurecida pela hipnose e incentivada pelas drogas. A possibilidade de que o namorado venha a perder o interesse é o afrodisíaco mais potente do mundo.

É um momento crucial, logo após fazer amor, quando Leeanne sabe que Alec está resolvendo se vai para casa ou passa a noite com ela. Ela cruza os dedos sob o travesseiro.

Alec rola na cama, mas não faz menção de se levantar. Leeanne atreve-se a imaginá-lo relaxando, conversando um pouco e caindo no sono ao lado dela. A noite perfeita.

Ele acomoda as mãos na nuca e sorri.

- Tive uma ideia - diz. - Não seria o máximo transar em cima da mesa do velho Sanford J. ?

Nossa! Não! É o que pensa Leeanne na fração de segundo que leva para recuperar o fôlego. Alec a abraça e a puxa para perto.

- Talvez. - responde ela.

Tudo corria muito bem até que o faxineiro acendeu a luz.

Numa fria manhã de segunda-feira, Leeanne folheia os classificados de empregos e se pergunta como foi se envolver numa loucura dessas. Lembra-se, então, do sorriso despreocupado de Alec e dos arrepios quando sentia o toque de suas mãos. Ela sabe.

Os 10 ELEMENTOS DA ESTRATÉGIA DE COMBATE AOS VAMPIROS: RESISTIR AO FRUTO PROIBIDO

Lidar com aventureiros requer um pouco de força de vontade.

1. CONHEÇA-OS, CONHEÇA O PASSADO DELES E CONHEÇA A SUA META

A melhor defesa contra os vampiros é compreender os apetites que os motivam. Os aventureiros entram no jogo pela agitação, e não pelos lucros financeiros ou pelo amor eterno. Essa parte deles provavelmente não vai mudar. Se mudasse, seriam pessoas diferentes e muito menos interessantes. A maneira de desfrutá-los é viver o momento e a diversão que compartilham.

Assim como com qualquer vampiro, não é possível saber o que os aventureiros talvez venham a fazer sem conhecer seu passado. A melhor maneira de prever o que alguém fará no futuro é o que fez no passado. Não espere que os vampiros façam nada diferente, a não ser que haja uma enorme mudança na situação, como, por exemplo, ter sofrido uma grande perda em consequência de seus atos, ou ter passado um ano ou mais completamente sóbrios e com a ficha limpa. Mesmo assim, não force a barra. Os anti-sociais gostam de si mesmos do jeito que são e é raro aprenderem com os próprios erros.

Ser claro consigo mesmo a respeito das próprias metas vai ajudá-lo a evitar erros com os quais precisa aprender. A melhor maneira de os aventureiros sugarem outras pessoas emocionalmente não é, em absoluto, culpa dos pobres vampiros. Suas vítimas enlouquecem na tentativa de fazer os aventureiros manterem o charme e serem mais dignos de confiança ao mesmo tempo. Nem pense em fazer isso. Você não pode transformar uma Ferrari em Toyota.

A melhor opção é usar os aventureiros para o que têm de melhor: diversão e empregos que matem de medo qualquer outra pessoa. Os aventureiros se sobressaem em tarefas arriscadas, sejam os danos físicos ou emocionais. Não se magoam com facilidade, e quando se magoam também se recuperam rapidamente. Se, por acaso, houver uma guerra, são as melhores pessoas para enviar ao campo de batalha.

Caso você esteja travando uma guerra, é uma boa idéia aprender com as forças armadas, que desde a antiguidade foram os melhores patrões dos aventureiros. Uma palavra: estrutura. Tenha normas e regulamentos para tudo, principalmente segurança. Obrigue os aventureiros a respeitar a hierarquia e imponha sanções rígidas à desobediência. Quando o tiroteio começar, porém, saia do caminho e deixe-os em ação. Eles cuidarão da situação melhor do que você.

Os aventureiros também são os maiores vendedores do mundo. Sua motivação é o desafio, não se desanimam diante de um não, e seu encanto inato faz com que os clientes gostem deles e confiem neles. Ao contrário dos vendedores de carros usados, que conseguem vender muito a curto prazo, recorrendo à mais absoluta trapaça, os aventureiros fazem com que os clientes voltem sempre para pedir mais.

2. FAÇA INVESTIGAÇÕES EXTERNAS

Os anti-sociais, em especial, são capazes de mentiras deslavadas. Os aventureiros, em geral, não tentam enganá-lo para se divertir, como fazem os vendedores. Eles contam uma versão dos fatos que você (ou eles) gostaria de ouvir, e não o que realmente acontece. Isso ocorre principalmente quando os aventureiros falam de sexo, drogas, dinheiro, do que fizeram no passado e do que pretendem fazer no futuro. Se puder evitar, jamais acredite em algo do que disserem sem algum tipo de corroboração externa.

3. FAÇA O QUE ELES NÃO FAZEM

Os aventureiros não se preocupam. Se vai andar com eles você precisa se preocupar, pois eles não se preocuparão. Preocupe-se somente com você, e não com eles. Proteger os aventureiros contra si mesmos é trabalho em expediente integral sem remuneração e proveito.

4. PRESTE ATENÇÃO EM ATOS, E NÃO EM PALAVRAS

Dê o devido crédito aos vampiros por fazerem o que você lhes pedir, mesmo que só o façam para que você os deixe em paz. Esta regra também funciona às avessas. Só reconheça o desempenho, nunca as desculpas ou as explicações. Isso é especialmente importante quando você gostaria muito de acreditar nas desculpas.

No serviço, responsabilize-os por produtos específicos e prazos específicos. Nem pense em melhorar o comportamento deles.

5. IDENTIFIQUE A ESTRATÉGIA HIPNÓTICA

Os aventureiros conseguem hipnotizar sem esforço algum. O simples fato de fazer piopio - para mostrar que você está sendo um pintinho medroso - é uma das mais eficientes e rápidas induções hipnóticas conhecidas pela ciência. Acrescente um charme despreocupado e uma realidade alternativa repleta de alegria e agitação, sem que ninguém tenha de pagar a conta, e você saberá por que os aventureiros conseguem fisgá-lo mais depressa do que você é capaz de pronunciar "fantasia adolescente". Por falar em adolescentes, as presas favoritas dos aventureiros são pessoas com dúvidas a respeito da própria simpatia, os tipos de pessoas com sensibilidade especial para apostas.

Se houver um aventureiro na sua vida, reconheça os sinais de advertência da hipnose: atração instantânea, desvio do comportamento normal, pensar em superlativos, desprezar informações objetivas e confusão. Vou repetir esses sinais com tanta frequência neste livro que estou com vontade de criar uma sigla fácil de lembrar. Prometo que nos pouparei da indignidade, se você prometer que vai decorar.

6. ESCOLHA SUAS BATALHAS

A batalha contra os aventureiros que você precisa vencer é a das substâncias. A química do cérebro deles já é bastante tóxica para obstruir o juízo. Sob a influência de álcool ou drogas, podem tornar-se uma verdadeira ameaça. Fazem qualquer coisa, e é raro terem noção de quando parar. Se você pretende estabelecer limites para o aventureiro, deve incluir a questão do abuso de substâncias químicas.

Antes de contratar um aventureiro para qualquer cargo na sua vida ou empresa, descubra como ele está com relação aos vícios. Os grandes vícios são químicos, jogatina, despesas e sexo. Pelo menos um desses, e talvez todos, já foi ou continua sendo um problema para os aventureiros. Descubra como lidaram com os problemas de vício. A extensão do mal que os aventureiros podem fazer depende de estarem na dependência do vício ou ativamente envolvidos na tentativa (de preferência algum tipo de programa estruturado) para controlar o vício.

Jamais acredite que o sentimento de culpa nos aventureiros, ou em quaisquer anti-sociais, terá algum efeito positivo. Eles são quem são e não se envergonham disso. Você também não conseguirá "ensinar-lhes uma lição" ao fazer com eles o mesmo que fazem a você. Para eles esses ataques serão um convite para um bate-boca, que eles vencerão.

7. DEIXE OS FATOS FALAREM POR SI

A forma elementar dos incidentes é: *Se você fizer X, acontecerá Y*. Y tem de ser algo realmente importante para o aventureiro, e não algo que para você *devia* ser importante, como magoá-lo.

Não ameace demitir ou terminar o relacionamento, a não ser que tenha certeza absoluta de que é isso que você quer fazer. Se não tiver certeza, os aventureiros decerto farão pressão para ver até onde você vai. A política da corda-bamba é o jogo favorito dos aventureiros.

Quanto mais automática a consequência, melhor. Assim você não terá de ser o bandido. Os vampiros têm de escolher entre obedecer à regra ou enfrentar as consequências. Um bom exemplo é: se você não entregar sua planilha de presença, o computador não imprimirá o contracheque.

A única maneira de os aventureiros aprenderem alguma coisa é encarar as consequências naturais de seus atos. Jamais interponha-se a elas, por melhor que seja a desculpa. Você estará oferecendo um curso avançado de como contornar as regras.

8. MEÇA MUITO BEM SUAS PALAVRAS AO ESCOLHER UMA BATALHA

Antes de mais nada, não tente explicar o conceito de responsabilidade ao aventureiro. Acredite em mim, já tentaram fazê-lo, mas não dá certo. Assim que você virar as costas, qualquer anti-social que se preze vai debochar das suas tentativas de persuadi-lo.

Você precisa dizer *não* aos aventureiros quando quiser. Não espere que eles

captem as sutis nuances de um *talvez*.

Se quiser que os anti-sociais façam alguma coisa, seja explícito e informe-o quanto às conseqüências se eles não o fizerem. Jamais blefe; eles são muito melhores no blefe do que você. Idem para qualquer tipo de embuste. Eles logo perceberão.

Também não peça aos anti-sociais que sintam o que você quer que sintam, ou que leiam seus pensamentos. Jamais discuta seu relacionamento; eles desviarão a atenção em 15 segundos. Se quiser que os aventureiros o ouçam, evite dizer qualquer coisa que não seja divertida.

9. IGNORE OS ACESSOS DE RAIVA

Os acessos de raiva dos aventureiros podem variar da ira à indiferença. A indiferença é o mais eficaz, porque a ira é quase cômica, uma diversão empolgante para desviá-lo do que eles não queiram que você veja. Em geral, o pior que fazem é elaborar alguns estratagemas na esperança de provocar reação. Quanto mais veemente você for, mais tempo permanecerão jogando. A pior acusação que podem fazer é a de que você é covarde, ou que é velho, chato, indigesto ou até mesmo desinteressante. Não discuta a questão; você perderá. Pelo contrário, admita qualquer que seja a acusação. Por mais desestimulante que você ache, se a carapuça lhe servir, use-a. Com orgulho. Para o aventureiro, todas as pessoas responsáveis são covardes.

Quando os aventureiros ficam entediados, a situação se torna mais sinistra, pois você sabe que irão embora. Qualquer tentativa de retê-los os impelirá para mais longe ainda.

10. CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Os aventureiros não sabem quando parar. Se houver algum limite, é você que deverá estabelecê-lo. No fim das contas, faça você o que fizer, os aventureiros irão embora. Prepare-se para deixá-los ir, como a neve do ano passado. Se, por acaso, ficarem, parabéns! Acho.

6. Vampiros vendedores de carros usados

Mais matreiros do que a raposa, portanto não se esqueça nunca de ler as letrinhas pequenas.

Não tenho a intenção de atacar a dignidade das pessoas que realmente ganham a vida vendendo carros. Tenho certeza de que, na maioria, são cidadãos honestos. Os vendedores de carros usados que emprestam o nome aos vampiros deste capítulo são as personificações arquetípicas da enrolação, que usam anel no mínimo e paletó xadrez de tecido barato, alteram os odômetros e afirmam que suas garantias cobrem *tudo*. Menos qualquer coisa que quebre.

Os anti-sociais de todos os tipos adoram agitação. Os vendedores de carros usados são adeptos da sombria emoção do embuste. Não tanto por se entusiasmarem com a mentira em si; mas mais por quererem tanto algo que não têm escrúpulos em mentir para obtê-lo. Para a presa, a diferença é irrelevante. Você tem o que eles querem e eles sentirão grande prazer em mentir, trapacear ou roubar para conseguí-lo.

Os vendedores têm a assustadora capacidade de fingir calor humano sem sentir nada além de desejo por algo que você tem. Caso ache que a pior coisa que eles podem fazer é persuadi-lo a pagar um dinheirão por uma porcária, você pode estar correndo grave perigo.

O vice-presidente de marketing, Vampiro Adrian, tem um sorriso capaz de iluminar uma rua inteira.

- Sheila, que prazer em vê-la! Ainda está chefiando este departamento sozinha? - Ele olha na direção da sala do chefe de Sheila e faz um muxoxo. - Um cérebro só é melhor.

O olhar de Adrian vasculha a escrivania de Sheila e se detém no retrato com moldura dourada de sua filha adolescente.

- Como vai essa sua filha maravilhosa? Ah, como se chama...

- Courtney - diz Sheila.

- E claro, Courtney. Ela ainda está tirando aquele montão de notas dez?

- Está indo muito bem. - Sheila responde, enrubescida pelo orgulho materno. - Na verdade, ótima. Talvez seja a paraninfa da turma.

Adrian acena afirmativamente com a cabeça ao pegar a foto para examinar de perto.

- E também é linda. - Segura a foto de Courtney perto do rosto de Sheila e fica olhando de uma para a outra. - Sabe, vocês parecem irmãs.

Não obstante, Sheila sente-se como se tivesse apanhado. O alarme da manipulação está tocando no fundo da cabeça, mas ela não está prestando atenção.

Quando Adrian põe no lugar a foto de Courtney, aproxima-se de uma pasta e olha para ela com expressão de surpresa.

- Ah, é o relatório das despesas da Ventex? - Pega a pasta e a abre. - Eu queria dar uma olhada nesses números antes de irem parar as mãos da direção. Charlie Ryder estava dizendo que pode haver alguns erros do computador. - A voz de Adrian vai ficando mais fraca enquanto ele lê.

Após alguns segundos, ele franze a testa.

- Ah, é, estou entendendo perfeitamente o que ele disse. Foi bom eu pegar isto antes que você mande lá pra cima.

Adrian acena com a pasta ao sair a passos largos pelo corredor.

- Vou levar comigo para corrigir o problema. Devolvo um pouco antes da reunião, certo?

Adrian sumiu antes que Sheila pudesse responder. Ela passara a manhã inteira elaborando aquele relatório para a reunião com a direção. Não havia erro algum.

Entregar a pasta não significa nada, mas alguma coisa diz a Sheila que Adrian vai alterar os números, em vez de corrigir um erro. Em uma conversa quase tão rápida quanto um piscar de olhos, Adrian deixou Sheila numa sinuca. Será que ela devia exigir que o vice-presidente devolvesse a pasta ou deixá-lo ficar com a cópia, o que a tornaria cúmplice?

Adrian conta com a educação e a solicitude de Sheila, em vez de pensar nas conseqüências de seus atos. Sheila deixa rolar. É o método dos vendedores de carros

usados. Eles nos induzem a uma situação em que a reação comum e socialmente aceitável é a que nos cria problemas.

Também é preciso pensar no fenômeno da preparação. Agora que Adrian fez com que Sheila ultrapassasse esse limite, ela estará mais vulnerável no futuro. Se ele jogar as cartas certas, ela pode estar disposta a manter sigilo, ou mesmo participar ativamente do estratagema.

E Sheila só estava querendo ser gentil!

É essa gentileza automática das pessoas que os vendedores de carros usados exploram. São gentis e tentam retribuir a gentileza e, de repente, você se surpreende sugado. Os vendedores de carros usados são perigosos. Se você não os reconhecer e não entender seus truques, eles podem magoá-lo profundamente. Podem até transformá-lo em vampiro também. Este capítulo lhe ensinará a identificar os vendedores de carros usados, mesmo sem o paletó barato. Quando você os vir, não lembre-se do tipo com quem está lidando. Preste atenção no que está acontecendo, tome cuidado e, pelo amor de Deus, não seja gentil!

A HIPNOSE DOS CARROS USADOS

Como você já deve imaginar, os vendedores de carros usados são mestres do uso da hipnose para obter vantagens pessoais. Seu mundo interpessoal é uma conversa de vendedor atrás da outra. Em seu ambiente, fazem piruetas, elegantes como patinadores bailarinos e venenosos como cobras.

Não é tão fácil reconhecer conversas de vendedor. As melhores acontecem de forma tão rápida que a tinta do contrato já secou, e o papel já está arquivado em segurança, antes de você perceber que comprou algo. A maioria das conversas de vendedor baseia-se em respostas naturalmente educadas - o vampiro lhe dá alguma coisa e, quando menos espera, você está oferecendo seu pescoço para a mordida, só para ser gentil.

Minha explanação dos diversos tipos de conversas de vendedor recebeu forte influência da obra do psicólogo social Robert Cialdini,* que dedicou a carreira ao entendimento das maneiras como as pessoas influenciam umas às outras. Ele assinala que é limitado o número de conversas possíveis, mas infinitas maneiras de utilizar cada uma. Todos os modelos dependem de pessoas que escolhem a reação automática, socialmente aceita, em vez de pensar bem no que lhe estão pedindo que faça.

*Robert B. Cialdini, *Influence: The Psychology Persuasion*, rev. ed. Nova York: Quill, 1993.

As conversas de vendedor dos vampiros geralmente obedecem a um dos sete modelos fundamentais.

Faça isso porque gosta de mim

É fácil gostar do vampiro. Naquele curto período de tempo em que você não tem certeza de que vai lhes dar o que querem, os vendedores de carros usados podem brilhar com destreza, fulgor e gentileza sintética. **O espetáculo costuma terminar três segundos depois que você cede**, mas enquanto dura tem o doce aroma de flor de cerejeira em um belo dia de primavera. **Ninguém neste mundo chega a ter metade do charme de um vampiro que quer algo.**

Não só o charme nos faz gostar dos vendedores de carros usados. **O principal motivo que nos leva a gostar de outras pessoas é perceber as semelhanças entre nós.**

Os vendedores de carros usados geralmente começam a conversa definindo uma percepção de semelhança. Eles examinam você com atenção. Fazem perguntas sobre quem você é, do que você gosta e o que você pensa, depois afirmam gostar das mesmas coisas. Se você não estiver prestando atenção, suas sondagens e manobras podem parecer um bate-papo inofensivo.

São 7:00. Mark abre o escritório e vai direto à copa para preparar um café. Enquanto espera, lê os e-mails. Quando volta para se servir de um cafezinho, dá de cara com o novo chefe, a Vampira Twyla.

- Que delícia de café! - diz ela, tomando um gole. - Você é a única pessoa deste escritório que faz um café bem forte.

Ela serve uma xícara e dá a ele.

- Acho que sou viciado em cafeína - responde Mark.

- Sabe, eu também sou. - diz Twyla. - Geralmente tomo dois ou três desses de manhã só para despertar o coração. É claro que quando é você que faz só um basta.

- Ainda bem que alguém mais gosta. Nem todo mundo elogia assim. Tem muita gente aqui que o chama de "lama do Mark".

- Sabe do que eu gosto mesmo? - pergunta Twyla. - Gosto daquele café de Nova Orleans, com aquele negócio dentro.

- Está falando de chicória? Fui criado com isso. Eu morava em Shreveport.

- Eu sabia que você era do sul. - Twyla toma mais um gole de café. - Não é só o sotaque, é a postura. A ética profissional. Também fui criada em Memphis e... bom, é só olhar ao redor para ver quem já está aqui às 7:00.

Ambos riem.

Uma conversa amistosa, ou o início de uma conversa de vendedor? Às vezes não há como saber. É difícil distinguir a hipnose dos vampiros daquilo que as pessoas comuns fazem quando gostam de você. Para confundir ainda mais, não se esqueça de que os próprios vampiros não escolhem os detalhes da conversa conscientemente; apenas fingem amizade para o caso de precisarem de você.

Não raro, a única maneira de reconhecer a conversa de vendedor do tipo "igualzinho a mim" é identificar um tema que se repete. Depois de algum tempo, o vampiro pode, inconscientemente, tentar confirmar semelhanças em inúmeras áreas. Se as conversas informais continuarem voltando sempre ao "como somos parecidos", será ou uma incrível coincidência ou um vendedor de carros usados preparando você para sua próxima conversa de vendedor.

Para proteger-se, lembre-se de que o simples fato de gostar de determinadas pessoas ou de ter a mesma origem não o obriga a concordar com elas ou a fazer o que elas mandam.

Faça isso para retribuir

Os vendedores de carros usados gostariam que você acreditasse que, já que lhes deram algo você lhes deve uma retribuição. Na opinião deles, os elogios são como as amostras grátis que aquelas figuras maternais oferecem nas mercearias. A finalidade não é alimentá-lo, mas fazer com que você compre.

Twyla e Mark foram à sala dela para conversar sobre o novo cargo de Mark no departamento de marketing e tomar um segundo cafezinho.

- Não preciso lhe dizer que a Sharon não está lá muito convencida com relação a esse

lance de marketing - diz Twyla. -Mas você sabe como ela é... qualquer coisa que não aumente os lucros em 10 segundos exatos não vale a pena fazer.

Mark se ajeita na cadeira.

- Mas a nossa pesquisa de marketing é essencialmente esta: dar aos representantes uma ideia mais clara do que os clientes querem, para que possam fazer visitas não programadas com mais eficiência.

Twyla sorri.

- Exatamente. E isso que vou dizer a Sharon. Em, digamos, seis semanas, você vai apresentar a ela algumas novas idéias provenientes da sua pesquisa para elevar o índice de vendas.

Mark engole em seco.

- Seis semanas é muito pouco tempo para se fazer um estudo razoável, analisar e oferecer idéias específicas.

Twyla franze o cenho e sacode a cabeça.

- Até lá a Sharon estará pegando direto no meu pé. Você sabe como ela gosta de ver resultados.

-Acho que eu poderia trabalhar mais depressa, mas...

- Que tal fazermos assim? Você entrevista alguns grupos, depois apresenta algo para persuadir Sharon com relação a esse projeto de marketing.

- Mas o lance do marketing é só começar a fazer mudanças depois de fazer pesquisa.

- Eu sei disso, Mark. Fui eu que te dei apoio para realizar esse projeto desde o início. Trata-se de política. Se queremos introduzir essas novas idéias, temos de fazer da maneira certa. - Twyla ri. - Não preciso dizer isso a um sulista como você, não é? É claro que não. Você sabe o que fazer. Foi por isso que o escolhi para esse cargo.

O que Mark deve a Twyla em troca do apoio? Ela está tentando vender a ele uma realidade alternativa na qual ele deve algo além de tentar fazer o melhor serviço possível. Ela o deixou em uma sinuca na qual tentar fazer o serviço da maneira que ele acha que se deve fazer é um tanto insensato e até desleal. Twyla está insinuando que podem fechar o departamento se ela e Mark não apresentarem resultados rápidos e rasteiros. A reação educada de Mark é apressar-se, obedecer e não questionar.

O que ele precisa mesmo fazer nessa situação é questionar muito.

Em primeiro lugar, ele deve se perguntar se o que Twyla insinua faz sentido. Sharon criaria um departamento de marketing para depois fechá-lo se fizesse realmente um trabalho de marketing? Se ele acredita mesmo nisso, talvez devesse pensar duas vezes antes de trabalhar em um ambiente tão esquisito. Depois, ele precisa perguntar a Twyla se o que está ouvindo é realmente o que ela está dizendo. Isso requer experiência em tática e tato. Mark poderia questionar Twyla quanto ao tempo que têm para apresentar algum plano, antes que Sharon feche o departamento. Twyla poderia reagir de diversas maneiras; cada uma delas daria informações valiosas a Mark. Twyla poderia responder com um número - digamos, três meses - e assim confirmar que acha mesmo que Twyla fecharia o departamento. Se isso fosse mesmo acontecer, porém, por que Twyla ficaria insinuando em vez de falar logo?

É bem mais provável que Twyla respondesse atenuando o nível do perigo iminente, dando espaço a Mark para negociar um prazo mais realista. A outra possibilidade - muito mais provável para um vampiro - é que Twyla responderia com irritação, insinuando que Mark é ingrato ou politicamente ingênuo ao questionar a realidade alternativa que ela está tentando vender. Essa reação seria para Mark um alerta de que ela está querendo aprontar.

Faça porque todo mundo está fazendo

Lembra-se de Brian, o investidor aventureiro do capítulo anterior? Embora não fosse realmente um vendedor de carros usados, como a maioria dos anti-sociais, tinha um domínio instintivo da conversa de vendedor. Ao dizer que Devin, Sheryl e Rashid estavam participando do negócio, Brian criou um trem da alegria para David embarcar.

A resposta mental para essa conversa de vendedor é simples. Você já ouviu sua mãe dizer um milhão de vezes: se Devin, Sheryl e Rashid pulassem de um rochedo, você faria a mesma coisa?

Oferta válida por tempo limitado

Brian também fez bom uso da escassez de tempo e de opções para embarcar na oferta pública inicial. Se David pensasse muito no assunto, não embarcaria. Os vampiros sabem que qualquer coisa rara alcança um valor muito superior a seu valor intrínseco. Digamos que é uma espécie de "efeito figurinha difícil".

Faça isso para ser coerente

Dissonância cognitiva, essa força incrível que torce a realidade para adaptá-la às escolhas que já fizemos, é o que Emerson chamaria de coerência tola. Os vendedores de carros usados chamam-na de mina de ouro. Estão sempre dispostos a assombrá-lo com o fantasma das mentalidades tacanhas até que você faça o que eles querem.

A coerência tola é o princípio psicológico que viabiliza a preparação. As pessoas tentam manter uma noção interior de coerência entre suas ações e suas convicções. Já é bem difícil fazê-lo com bastante ponderação. É quase impossível com um vampiro tentando confundir suas percepções com relação a quem você é e no que acredita, fazendo-o exceder um limite após o outro.

Vamos voltar à história de Mark e da Vampira Twyla. Acontece que Mark se ofereceu para o abate porque não questionou.

Contra seus critérios, ele fez algumas entrevistas como Twyla mandou. Mark achou que faria o melhor possível num mau negócio e que daria o melhor de si ao projeto. Entrevistou clientes e representantes de vendas, e descobriu que os dois principais motivos citados pelos clientes para investir eram ter dinheiro para a aposentadoria e melhorar o futuro dos filhos. Elaborou uma apresentação de vendas que abordava ambas as questões, juntamente com gráficos de quanto em dinheiro os investimentos mensais poderiam render quando os clientes estivessem prestes a se aposentar ou seus filhos estivessem! prestes a ir para a faculdade. Twyla ficou menos entusiasmada do que Mark esperava.

- Mark, vamos pensar de maneira anticonvencional. As pessoas aderem à ideia de poupar para a aposentadoria ou para o futuro dos filhos. Têm a intenção de poupar, mas na hora de soltar a grana, sempre há outra coisa em que acabam gastando. Segundo a sua pesquisa, essa gente quer se sentir responsável. É nisso que devemos capitalizar. E se mandarmos os representantes dizerem às pessoas que a única maneira de serem investidores responsáveis é ter certeza absoluta de que terão o melhor rendimento? Caso contrário, vão ferrar os próprios filhos.

- Ah, isso tem um probleminha. Os clientes não têm certeza de que vão ter os melhores rendimentos possíveis e, para falar a verdade, em muitos casos não terão.

Twyla ignora o comentário de Mark sobre a honestidade.

- Não temos programas de computador para informar os rendimentos aos clientes?

- Temos, mas os representantes estão tendo problemas com os programas. Eles acham que são um tanto enganosos. Muitas vezes parece que estão acrescentando pontos percentuais que não existem.

Twyla está começando a se irritar. Mark não sabe se deve continuar. Resolve que a honestidade é a melhor política e que faz sentido pôr as cartas na mesa.

- Os representantes também acham que as quotas de vendas são tão altas que há muita pressão sobre eles para comprar e vender com frequência sem necessidade, só para ganhar comissões suficientes para sobreviver.

A fúria que Mark espera não aparece. Pelo contrário, Twyla se encosta na cadeira e solta um grande suspiro.

- Bem-vindo à administração - diz ela. - A primeira coisa que você vai descobrir é que tem muita gente aí que não dá conta do serviço e, por isso, sempre culpa o sistema.

Mark está prestes a falar, mas Twyla agita as mãos para impedi-lo.

- Não - responde ela. - Não precisa dizer nada. Só quero saber o seguinte: você sempre ganhou muito mais comissões do que a maioria do pessoal do seu departamento. Você já precisou deturpar os fatos ou comprar e vender aceleradamente para fazer uma venda?

Mark olha para dentro de si mesmo, debatendo-se entre a resposta correta e a que Twyla espera ouvir.

- Não - responde finalmente.

As boas-vindas à administração salientam que Mark, como a maioria de nós, não é totalmente puro. É provável que ele tenha comprado e vendido com frequência para manter suas contas sempre em um nível alto. Twyla insinua que no mundo da administração todos o fazem, mas ninguém admite, e Mark cai feito um patinho quando não admite. O que mais poderia ele fazer? Se ele fala a verdade, mostra que não serve para trabalhar na administração.

Estando no que Twyla define como lado administrativo da empresa, Mark precisa desconsiderar o que os representantes de vendas dizem por ser ingenuidade. É a mordida fatal que o modifica.

Mark devia lembrar-se da regra de não deixar o vampiro ser sua única fonte de informações. Podia ter feito um exame de consciência ou perguntado a outras pessoas o que achavam das opiniões de Twyla com relação à ética empresarial. Pelo contrário, mergulhou de cabeça no trem da alegria da administração e se deixou levar noite adentro.

Pode acreditar em mim — sou autoridade no assunto

Os vampiros sabem que as pessoas provavelmente farão o que as autoridades mandam. Apesar de tudo.

No mais assustador experimento da psicologia social de todos os tempos, Stanley Milgram* demonstrou que as pessoas normais administrariam o que acreditavam ser choques possivelmente letais porque alguém de guarda-pó branco lhes disse que não haveria problema.

*Stanley Milgram, *Obedience to Authority*, Nova York: Harper and Row, 1974.

Por outro lado, todas as sociedades estão estruturadas com base na confiança da autoridade. Na maior parte do tempo, essa confiança é justificada. Todos podem citar exceções a essa regra geral, mas o fato é que as pessoas que têm alguns conhecimentos do assunto de que falam geralmente oferecem melhores conselhos,

digamos, o seu cunhado.

Os vendedores de carros usados jamais ignoram uma chance de abusar da confiança.

Faça isso, senão...

Como censurar Mark por cair na armadilha de Twyla? Era aceitar ou ser demitido. Pelo menos foi assim que ele interpretou a situação. Ou foi assim que ele foi hipnotizado para interpretá-la. Um dos principais motivos por que as pessoas dão ouvidos a uma figura de autoridade é o medo de serem punidas.

Twyla teria mesmo demitido Mark? Quem sabe? Os vampiros com poder geralmente ameaçam muito mais do que agem. Eles sabem que as pessoas que estão tentando manter o emprego quase sempre expõem outras partes da vida a um perigo muito maior. Mark é um exemplo vivo disso. Ele só queria ser uma boa pessoa e fazer um bom trabalho. Em poucas conversas, Twyla torceu essa motivação e a usou para transformar Mark em uma pessoa mais parecida com ela. Você sabe o que acontece com quem leva uma mordida de vampiro.

A HONESTIDADE É REALMENTE A MELHOR POLÍTICA?

Depende do que você quer dizer com *melhor*. Se quer dizer que a honestidade produz as melhores recompensas internas, então a resposta é sim. Com toda certeza. Se quer dizer que a honestidade é a melhor maneira de ter êxito em administração de empresas ou na política - bem... não.

COMO SABER SE ALGUÉM ESTÁ MENTINDO?

Não existe maneira segura de saber se alguém está mentindo, a não ser que seja a respeito de algo que se possa verificar separadamente.

Esqueça os detectores de mentiras e aquelas coisinhas no telefone que brilham em cores diferentes. A teoria da elaboração desses aparelhos é que as pessoas ficam mais tensas quando mentem. Em geral, só mentirosinhos de meia-tigela se preocupam o suficiente para sofrer alterações na fisiologia. Os grandes mentirosos sabem mentir a sangue-frio. Os mais perigosos nem precisam mentir. Preparam outra pessoa para que minta por eles.

Não obstante, se está disposto a tolerar um pouco de incerteza, existem algumas diretrizes que podem ser úteis para distinguir a verdade da mentira. Use-as com cuidado.

1. *As vezes as mentiras são mais vagas do que a verdade.* Quanto menos detalhes tiver, mais difícil averiguar. Em geral a falta de clareza aumenta quando você se aproxima do cerne da questão. Cuidado com gente que não responde às perguntas com objetividade.

2. *As vezes as mentiras são mais complicadas do que a verdade.* Os mentirosos podem acrescentar detalhes supérfluos e periféricos, mesmo quando não estão sendo claros com relação a questões fundamentais. Os mentirosos sabem que as pessoas gostam de ouvir histórias e que se a sua história for boa, os outros podem engolir. Às vezes esforçam-se em excesso.

3. *Só os mentirosos juram estar falando a verdade.* Quem está falando a verdade raramente vai achar que talvez você não acredite.

4. *Os mentirosos são perfeitamente capazes de olhar nos seus olhos.* A pesquisa é claríssima nesse ponto. Os mentirosos estão propensos a explorar esse juízo errôneo fazendo mais contato com os olhos do que as pessoas que falam a verdade.

5. *Os mentirosos geralmente tiram vantagem das mentiras.* Por que alguém inventaria uma história se não houvesse algo a ganhar com isso? Quanto mais alguém lucrar com a sua credulidade, mais cauteloso você precisa ser.

6. *Quando algo parece bom demais para ser verdade, é mesmo.* Lembra-se desta regra da conversa sobre hipnose no Capítulo 4? É o método mais digno de confiança para distinguir a verdade da mentira, mas o menos usado.

7. *A maioria dos mentirosos é recalcitrante.* Você conhece o ditado: errar é humano, persistir no erro é burrice.

Os 10 ELEMENTOS DA ESTRATÉGIA DE COMBATE AOS VAMPIROS: PROTEJA-SE CONTRA OS PREDADORES DE TERNO BARATO

Diga não aos vendedores de carros usados.

1. CONHEÇA-OS, CONHEÇA O PASSADO DELES E CONHEÇA A SUA META

O freguês que se acautele. Nem todos os vendedores de carros usados usam paletó barato, mas a maioria deles aplica o mesmo conto-do-vigário durante a vida inteira. Sempre investigue da maneira mais completa possível seu desempenho passado. Ao contratar, sempre entre em contato com ex-patrões, e sempre verifique se a pessoa tem ficha na polícia, a não ser que haja motivo legal para não o fazer. Faça disso o seu método normal e não abra mão dele, mesmo que o vampiro se faça de magoado ou ofendido. Se estiver sendo contratado, tente descobrir histórias acerca do seu patrão com os fornecedores, clientes e funcionários atuais. Aliás, não faria mal algum consultar o Serviço de Proteção ao Crédito.

No caso dos vendedores de carros usados, o mais importante é reconhecê-los e impedir que se aproveitem de você logo de saída. Depois que eles o mordem, você não pode fazer mais nada, a não ser deixar que mordam novamente.

No seu trato cotidiano com os vampiros, a melhor estratégia é usar sua confusão como dica para parar e analisar o que está acontecendo. Pense muito antes de dar o próximo passo, principalmente se estiver se sentindo inseguro. Faça perguntas e, se as respostas não tiverem sentido, diga não.

Mas essa estratégia tem uma desvantagem.

Os vampiros com poder concedem privilégios e promoções às pessoas que eles encaram como as de maior probabilidade de fazer suas vontades. Quando você diz não a eles, talvez parem de incomodá-lo, mas você não fará mais parte de seu círculo íntimo. As promoções cessam. Não pense nem por um minuto que esses

vampiros vão respeitá-lo por enfrentá-los, ou recompensá-lo por sua virtude. O melhor que você pode conseguir é que eles larguem o seu pé. Veja se há possibilidade de transferência para outro departamento ou outra empresa. Os vendedores de carros usados em geral não retalias contra pessoas que dizem não, mas deixam-nas de lado quando não podem mais usá-las.

Não espere que os vendedores de carros usados mudem. Não é que não mudem nunca ou que jamais se deve confiar neles. Simplesmente não acredite que vão cuidar tão bem dos seus interesses quanto dos deles.

2. FAÇA INVESTIGAÇÕES EXTERNAS

Lidar com vendedores de carros usados sem averiguar os fatos é como ir à Carfax Abbey à meia-noite sem crucifixo. Leia sempre as letrinhas pequenas e confira os números.

Mais do que quaisquer outros vampiros, os vendedores de carros usados conseguem virar de cabeça para baixo suas percepções. Os assuntos mais importantes a conversar com alguém em quem você confia são aqueles a respeito dos quais você prefere não conversar. O maior perigo está em deixar seus temores na obscuridade, porque eles o levam a fazer má figura.

O que aconteceu entre Mark e Twyla é um exemplo bem típico do que pode acontecer se você deixar um vampiro orientá-lo. Passo a passo você vai perceber que está se afastando de suas próprias convicções.

3. FAÇA O QUE ELES NÃO FAZEM

Seja objetivo. Não tente ocultar suas reservas por educação, senão você terá de enfrentar as conseqüências. É isso que os vampiros querem que você faça.

Não tente enganar os vendedores de carros usados. Quando se trata de embuste, você não é páreo para eles.

Se tiver de chefiar vampiros astuciosos, não seja astucioso também. Lide com eles diretamente, cara a cara. Ignorá-los dará o recado errado a todas as outras pessoas. As tentativas covardes de encurralar os vampiros por meio de reelaboração dos regulamentos gerais sempre fracassarão. Os vampiros acharão uma saída, e as pessoas honestas se sentirão insultadas, com razão. Seus melhores funcionários o julgarão pelo modo como você trata os piores.

4. PRESTE ATENÇÃO EM ATOS, E NÃO EM PALAVRAS

Os vampiros farão tudo para distorcer sua percepção da realidade. É nisso que consistem as conversas de vendedor. Estão sempre sugando energias, parabenizando pelas bons negócios que estão sendo fechados. Às vezes é mais fácil acreditar no que um vampiro sedutor diz do que no que se vê com os próprios olhos ou se sente no íntimo.

Para saber o que está acontecendo realmente, pense bem no histórico do seu relacionamento. Imagine-o como uma série de transações registradas em um livro-

razão com créditos e débitos. Preste menos atenção nas palavras e mais no que quem fez o quê *por* quem, e quem faz o quê *para* quem. Veja quem se destaca mais. Sempre ajuda pedir a alguém que examine esses livros. Você pode ter sido hipnotizado para ignorar alguns registros. Como veremos na Parte 3, o método das transações também funciona bem com os vampiros narcisistas.

No caso dos vendedores de carros usados, além dos atos em vez das palavras, você precisa prestar atenção nas palavras, e não nas insinuações. Quando parecer que os vampiros estão insinuando alguma coisa, faça perguntas para deixar claro o que estão dizendo. Registre oficialmente o máximo possível. Vendedores de carros usados detestam tanto a responsabilidade quanto a luz do sol.

A administração voltada para os objetivos, quando levada a sério, é a ferramenta ideal para lidar com os vendedores de carros usados - seja você patrão, funcionário, amigo ou cônjuge. Especifique as metas antecipadamente e inspecione o desempenho.

5. IDENTIFIQUE A ESTRATÉGIA HIPNÓTICA

Preste atenção nos sete modelos fundamentais de persuasão. Quando os reconhecer, use-os como lembrete para pensar com a própria cabeça, em vez de oferecer ao vampiro a resposta educada automática. Eis alguns modelos, juntamente com algumas ideias, do que você poderia pensar.

Faça isso porque gosta de mim. Não se esqueça nunca de que você pode muito bem gostar da pessoa e detestar o produto. O fato de uma pessoa ser muito parecida com você em diversos aspectos não significa que ela leva em conta seus melhores interesses.

Faça isso para retribuir. Cuidado com os vampiros que trazem presentes. É comum os presentes estarem amarrados a eles. Sua idéia de justiça é lhe dar algo pequeno e esperar que você retribua com algo maior. Muito maior.

Tente retribuir as obrigações com outras do mesmo tipo - almoço com almoço, por exemplo, elogio com elogio - em vez de favor com favor.

Quando os vampiros lhe oferecem algo, pergunte sempre o preço. Se disserem que é gratuito, diga "obrigado" e não pense mais no assunto. Presente é presente. Desconfie de pessoas que insinuam que você lhes deve algo, a não ser que tenha assinado um contrato com valor específico.

Faça porque todo mundo está fazendo. Se você se lembrar do que a sua mãe dizia, jamais cairá nesta.

Oferta válida por tempo limitado. Se você não tem tempo para pensar, não tem tempo para comprar.

Faça isso para ser coerente. Evite o fantasma das mentalidades tacanhas. Não permita que os erros do passado o obriguem a errar mais no futuro.

Pode acreditar em mim - sou autoridade no assunto. Na maioria das vezes, o que as

autoridades vampirescas não sabem é como aproveitar-se das pessoas que confiam nelas.

Faça isso, senão... Reflita muito bem sobre isso. Você pode se sair melhor se escolher o senão.

6. ESCOLHA SUAS BATALHAS

A batalha mais comum que você deverá travar com o vendedor de carros usados é a de evitar trapaça. A batalha mais importante é impedir que eles comprometam seus valores. A batalha que você raramente vencerá é mostrar ao mundo os grandes mentirosos que eles são.

A que você jamais vencerá é ensinar qualquer coisa a *eles*.

Não pense que consegue derrotar os vampiros em seu próprio jogo. Só advogados têm os conhecimentos necessários para isso.

7. DEIXE OS FATOS FALAREM POR SI

Se você chefia vendedores de carros usados, a lei suprema deve ser: *Obedeça às regras ou agüente as conseqüências*. Não é preciso dizer que as desculpas dos vampiros não valem absolutamente nada.

Novamente, a palavra de ordem é responsabilidade, e a ferramenta ideal é a administração voltada para os objetivos. Tente negociar possibilidades de processos e de produtos.

8. MEÇA MUITO BEM SUAS PALAVRAS AO ESCOLHER UMA BATALHA

"Não" é a palavra mais importante que se pode dizer a um vendedor de carros usados. Diga-a com freqüência. Na verdade, é boa idéia usá-la mesmo antes de ser necessário. Considere-a uma ferramenta de diagnóstico. Se disser não a uma pessoa normal, em geral ela vai respeitá-lo. É mais provável que os vampiros reajam ao "não" ligando o charme ou tendo um ataque de nervos. É contra o código vampiresco aceitar respostas negativas.

Jamais diga sim só para ser amável, pensando que consegue dar um jeito depois. Depois será mais difícil, acredite.

Diga aos vampiros quais são suas diretrizes normais e obedeça-as ao pé da letra. Se quiserem que você compre algo, mande o contador conferir as contas. Se quiserem que você assine algo, mostre a seu advogado. Tanto a demora na decisão quanto os conselhos de terceiros lhes serão úteis.

Não gaste seu latim tentando convencer um vampiro de que ele está mentindo. Você só receberá negação ou uma desculpa.

9. IGNORE OS ACESSOS DE RAIVA

Os vendedores de carros usados costumam ser dissimulados demais para ter grandes e barulhentos acessos de raiva. Isso não quer dizer que não farão comentários que aguilhoam. Se você não fizer o que eles querem, é provável que insinuem em críticas informais que você é ingênuo ou burro, ou não tem o talento necessário para ser bem-sucedido no mundo real. Quando começarem a agir assim, você está vencendo. A pior coisa que você pode fazer é se zangar e tentar convencê-lo de que você é muito inteligente e culto.

Às vezes, os vendedores de carros usados fingem que estão com raiva para aparecer. Se o fizerem, a melhor maneira de lidar com os acessos de raiva é exatamente como você lida com pessoas que estão realmente furiosas. O próximo capítulo, sobre os valentões, está repleto de idéias acerca de como fazê-lo.

10. CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Com os vendedores de carros usados, assim como com quaisquer vampiros, você precisa decidir onde traçar o limite. Tente não ser surpreendido no momento em que esqueceu quem você é e em quem acredita. Não há necessidade de berrar em cima de telhados. Basta saber. Se estiver desorientado, converse com alguém em quem você confia.

Últimas palavras sobre os vendedores de carros usados, já que o mundo está repleto deles. Não é que não se possa confiar em todos eles. Você precisa confiar que eles são o que são. *Caveat emptor.*

7. Vampiros valentões

Grandalhões, assustadores, fortes e burros como os garotos que nos ameaçavam na escola.

Poucas experiências são mais extenuantes emocionalmente do que a de alguém gritar conosco. Se você conhece um vampiro valentão, sabe disso.

Assim como os outros tipos anti-sociais, os valentões são viciados em agitação. A droga que escolheram é a ira. A raiva os transporta a uma realidade alternativa simples e maldita na qual só os fortes sobrevivem. Na cabeça deles, eles são os fortes. Na verdade, a ira pode ser a fonte de sua força, mas também é sua maior fraqueza.

Os vampiros valentões gostam do poder, mas não o compreendem. Não estão interessados no estilo almofadinha e anestesiado do verdadeiro poder, no qual se avalia a força pelo que se *poderia* fazer. Para os valentões, a sensação provém de fazer realmente. Nenhum poder real é páreo para a emoção bruta do confronto e para o doce e feroz aroma do medo.

Os vampiros valentões são animais. Bem, todos somos, mas os valentões têm um contato maior com sua natureza animal do que a maioria das pessoas. Usam essa força primitiva para manipular o animal que vive dentro de você.

O INSTINTO DE AGRESSÃO

Quando me refiro à natureza animal, falo das partes mais antigas do cérebro que chegaram a nós praticamente intactas desde os tempos dos dinossauros. Os padrões de ira e medo são parte integrante da nossa alma.

- *Que lixo!* - Rosna o Vampiro Richard, jogando a pasta sobre a mesa de tampo de vidro. - *Um primeiranista de direito com meio cérebro faria um trabalho melhor que esse. E eu pensei que você fosse um grande gênio de Harvard. O que tem a dizer em sua defesa?*

O coração de Ethan bate freneticamente como as asas de uma borboleta recém-capturada e presa por um alfinete.

- *É... sabe...*

Richard sacode a cabeça, decepcionado.

- *Vou lhe dizer uma coisa, Dr. Manda-Chuva de Harvard - diz ele, inclinando-se para frente e apontando-lhe o indicador. - Se você me entregar outro lixo igual a esse, enfio pela sua goela abaixo!*

Ethan começa a se irritar. "Enfrente esse pulha e que se dane!", grita para si mesmo, dentro da cabeça. "Richard não passa de um velho. Você vai derrubá-lo."

Então Ethan imagina o que aconteceria se realmente partisse para as vias de fato com o diretor. O choque em consequência desse impulso o acerta como um soco no estômago. A cabeça de Ethan não quer funcionar, mas ele se obriga a responder.

- *O que há de errado com esse resumo?* - diz, finalmente, arquejante. *Ele quer dizer mais, mas parece ter perdido o fôlego.*

Richard levanta-se, agigantando-se em seu um metro e oitenta de altura. Ethan encolhe-se involuntariamente na cadeira.

- *Se não sabe - afirma Richard - nem adianta eu lhe dizer.*

Isso se chama *reação briga ou fuja*. Nossos ancestrais precisavam dela como meio de reagir com força total às ameaças físicas. Sem ela, não teriam vivido o suficiente para se tornar nossos ancestrais. Naquela época as leis eram mais simples. Se o perigo for menor que você, mate-o e coma-o. Se for maior, fuja antes que ele o devore.

A ofensiva de Richard transportou Ethan para uma realidade alternativa que se parecia muito com *O Parque dos Dinossauros*. Naquele mundo, Richard estava completamente à vontade e Ethan era pouco mais que um bebê na floresta, apesar da faculdade de direito de Harvard. Embora a faculdade de direito não seja lugar para pessoas delicadas, a agressão lá é um pouco mais sutil.

Os atos simples e transparentes de Richard não enganaram Ethan nem por um segundo, mas enganaram o cérebro dele. O ataque bruto a seu ego foi mal-interpretado como ameaça física e, subitamente, a fisiologia de Ethan estava pronta para fugir ou para a luta corporal, estado que dificilmente induziria a uma retaliação intelectual.

Nunca, nem em um milhão de anos, Ethan seria capaz de dar um soco, mas naquele instante chegou a pensar nisso. Depois tudo se escureceu.

O cérebro de Ethan o traiu. Quando se deu conta do que estava acontecendo, Richard já estava batendo no peito em um gesto de vitória.

A HIPNOSE DO VAMPIRO VALENTÃO

A hipnose do valentão é rústica, mas efficientíssima. Os valentões simplesmente atacam e deixam que o seu sistema nervoso faça o resto. A agressão do valentão consegue anular a parte racional do cérebro da vítima e fazê-la regredir a uma realidade alternativa pré-histórica em que só existem três opções: retaliar, fugir ou ficar parado e ser devorado. E a sinuca perfeita; seja qual for a escolha, a derrota é certa. As partes mais novas e mais inteligentes do cérebro percebem o que está acontecendo, mas são tão inundadas pelas substâncias químicas e pelos impulsos primitivos que não podem fazer nada além de olhar aterrorizadas o desenrolar do drama cruel.

Bem comum quando os valentões atacam é não ser capaz de pensar e não saber o que dizer. Isso acontece porque as partes do cérebro que controlam o pensamento e a linguagem entram em curto-circuito. Não existe maior isolamento do que separar-se do próprio intelecto.

A ira do valentão traz à tona o medo ignaro e animalesco. Assim como todos os hipnotizadores, os valentões sabem exatamente o que querem, e o que precisam fazer para obter.

O medo leva à evasão. Após algumas agressões, é normal que os valentões não precisem fazer nada para manter o controle hipnótico, a não ser rosnar de vez em quando. As pessoas deixam que eles façam o que quiserem, pois é mais fácil do que enfrentá-los.

Os valentões são pessoas furiosas que descobriram, para o próprio deleite, que a ira - à qual recorreriam de qualquer maneira só pelo valor da sensação - também lhes traz poder e controle, pelo menos já curto prazo. No longo prazo, a ira dos valentões os destrói. E daí? Saber que o vampiro que o intimida agora acabará recebendo a devida punição não serve de consolo nem de proteção.

O relacionamento hipnótico entre a ira e o medo resistiu ao teste do tempo, e continuará a resistir até que você tome uma atitude. Mas fazer o quê?

O QUE FAZER COM RELAÇÃO AOS VALENTÕES

Muita gente já lhe deu conselhos a respeito de como lidar com valentões.

É provável que sua mãe lhe tenha pedido que os ignore e vá embora, mas você não conseguiu ignorá-los e eles não o ignorariam também. Eles caminhavam a seu lado cutucando, dando cotoveladas e provocando até você sentir que estava prestes a explodir ou, pior, chorar. "Pedradas machucam, mas as palavras não ferem", dizia a mamãe. A cada novo escárnio que abria a fogo o caminho até sua psique, você se perguntava em que planeta sua mãe fora criada.

Talvez seu pai lhe tenha mandado reagir. Se você seguiu o conselho dele, conheceu a sensação abjeta do terror. Você e o valentão, correndo em círculos pelo playground, seu adversário se divertindo com o esporte, você com o medo aumentando ao imaginar os piores desfechos.

O vice-diretor, também um tanto valentão, deixou bem claro que não se toleram brigas *neste* playground. Se brigar, será expulso. Se alguém bater em você, não tome iniciativas próprias. Apresente-se ao gabinete do diretor para receber instruções.

Depois de adulto, é provável que você tenha vasculhado as prateleiras de

auto-ajuda das livrarias à procura de respostas mais úteis. Defenda-se, dizem os livros. Não leve para o lado pessoal a ira do valentão. Seja firme sem ser agressivo. Podem ser bons conselhos, porém são mais difíceis de seguir do que as instruções de programação de um aparelho de videocassete.

Cada pessoa lhe diz algo diferente. Como decidir o que fazer? O que você ouviu é tanto certo quanto errado. Quaisquer dessas estratégias talvez venham a funcionar, dependendo da situação. Mas podem não funcionar também.

Em vez de procurar conselhos específicos, lembre-se de apenas uma regra: *O lugar onde se deve derrotar o valentão não é o chão do playground, mas a sua cabeça.* Se mantiver contato com a parte pensante do cérebro, embora esteja morrendo de medo, você vence. O importante é o que acontece dentro da sua cabeça. Externamente, você só precisa romper o antigo modelo hipnótico, fazendo o inesperado.

- *Não sei se consigo continuar trabalhando com ele – diz Ethan. A voz dele treme ao contar a Kathy e Ramon o confronto na sala de Richard.*

- *Não leve para o lado pessoal - aconselha Kathy. - Ele faz isso com todo mundo.*

- *É isso mesmo - acrescenta Ramon. - Não sei como deixam aquele FDP cometer esses abusos e essas ameaças verbais. Muitos associados já se demitiram.*

- *Talvez convenha conversar com alguém - sugere Kathy.*

- *Com quem eu poderia falar? - pergunta Ethan. - Richard é o diretor. A única pessoa acima dele é Deus.*

- *Deve haver alguém - diz Ramon. - Ouvi uns boatos de que ele está com um pé na rua.*

- *Esses boatos estão correndo desde que eu era associado.*

Os três erguem o olhar e vêem Lorna, chefe do departamento jurídico, de pé na porta da sala. Ela se dirige a Ethan:

- *Eu soube do que aconteceu com o resumo e resolvi dar um pulinho aqui para ver como você está.*

- *Como acha que ele está? - pergunta Kathy. - Richard arrasou com ele. Por que vocês o deixam se comportar assim?*

- *Boa pergunta - afirma Lorna. - Acho que tem algo a ver com a psicologia masculina*

- *sorri para Kathy. - Caso não tenham percebido, há vários advogados nesta empresa que vêem muito pouca diferença entre o direito e o campo de treinamento dos fuzileiros navais. Acham que a carreira jurídica bem-sucedida depende mais de ser durão do que dos conhecimentos. Muitagente, principalmente a velha guarda, acha que a personalidade temperamental de Richard é uma boa maneira de endurecer os associados delicados.*

- *Dá um tempo! - exclama Kathy.*

- *Eu sei. Eu não disse que concordo. Acho que esse comportamento nos fere mais do que algumas pessoas imaginam, mas essa gente só se deixa convencer pelos lucros, que, no caso de Richard, ainda são bem respeitáveis.*

- *Então você está dizendo que ninguém vai fazer nada?*

- *Pode interpretar dessa maneira, mas acho que vai deixar de perceber algo importante. Não se trata de Richard nem de você. O que ele faz só funciona se você jogar o mesmo jogo.*

- *Como? - pergunta Kathy.*

- *Foi você mesma quem disse. Eu ouvi quando estava chegando. "Não leve para o lado pessoal. Ele faz isso com todo mundo."*

Ramon inclina-se para frente na cadeira.

- *Falar é fácil.*

*Lorna sacode a cabeça negativamente:
- Não, não é fácil. Não foi fácil mesmo.*

COMO FAZER O INESPERADO

Para variar, vamos examinar a situação da perspectiva do vampiro.

Antes de tudo, os valentões são pessoas irascíveis. Se você lhes perguntasse, diriam que detestam essa ira. Sabem que, como se fosse um vício, pode lhes provocar enfartes, destruir sua carreira e afastar as pessoas chegadas.

A raiva é um vício dos vampiros valentões. Não param porque são sempre envolvidos pelo excesso de substâncias químicas do cérebro. Os valentões não sabem que a ira é algo que eles mesmos estão criando; acham que alguém lhes está fazendo isso. Acham que estão apenas tentando cuidar da própria vida quando algum idiota faz alguma burrice que lhes estraga o dia. Desse momento em diante, o resto é automático. Os valentões sentem o surto de adrenalina da reação brigar ou fugir, da mesma forma que você, mas escolhem brigar.

Os valentões dizem que não estão querendo briga, só que não admitem que alguém os maltrate. Na verdade, quando estão com raiva, o que acontece na maior parte do tempo, não enxergam as outras pessoas como gente, mas como obstáculos. Ou pior, as pessoas são ameaças a sua dignidade. No decorrer dos séculos, as piores agressões foram cometidas em nome da defesa da honra.

Como já dá para imaginar, com uma cosmovisão dessas, os valentões se envolvem em muitas brigas. Acabam se especializando nisso. Quando as pessoas normais se enfurecem, desconfiam dos próprios sentimentos e se contêm. Os valentões, não. Mergulham na ira e a fazem crescer para alcançar o máximo em impacto. Mais tarde podem arrepender-se, mas no embalo do momento, entregam-se à empolgação primitiva da batalha.

Além de se entregar à empolgação, os valentões a cortejam, intencionalmente ou não. Ao examinar a vida dos valentões, descobriremos que, com frequência, se desviam do caminho para entrar em brigas. Muitos deles abusam de substâncias químicas, que encurtam o caminho para a fúria. Invariavelmente dizem que estão se drogando para relaxar.

Lembre-se sempre de que os valentões brigam para atingir um estado alterado da consciência, e não para *obrigar* você a fazer qualquer coisa em especial. Quaisquer das três reações ditadas pelos centros primitivos do cérebro são perfeitamente aceitáveis. Os valentões também ficarão contentes se você reagir, fugir ou se encolher de medo. A maneira de ganhar é fazer algo inesperado, que tire os valentões de seu padrão primitivo conhecido e os faça pensar no que está acontecendo. Eles detestam isso porque corta o barato.

É claro que, para fazer o inesperado, você precisa estar apto a pensar em meio a um surto de adrenalina. O conselho é simplesmente esse, venha de sua mãe, do vice-presidente ou deste livro. Você pode seguir qualquer conselho, contanto que o mantenha na parte pensante do cérebro.

Recebi uma carta de uma mulher que assistiu a uma das minhas palestras. Ela disse que isso salvou sua vida. A caminho de casa após a palestra, ela foi abordada em um estacionamento por um homem armado com uma faca e com uma máscara de esquador. Em vez de entrar em pânico, ela se perguntou: "O que o dr. Bernstein faria nessa situação?" Resolveu gritar com toda a força dos pulmões e correr na

direção de um grupo de pessoas na outra extremidade do estacionamento. Não foi essa a técnica que ensinei na palestra. O que a salvou, disse ela, foi pensar no que fazer, em vez de descer à reação de brigar ou fugir. Responsável ou não, fiquei contente ao receber o crédito por sua reeem-descoberta bravura.

O que você faria se encontrasse um valentão na rua e não pudesse reagir, fugir, ou se ficasse paralisado de terror? A primeira coisa a fazer é questionar seus pressupostos. Quem disse que você só tem três opções?

Richard passa fuzilando pelo saguão, de olhos vermelhos e furioso. Kathy sente um calafrio no estômago. Desde pequena, sempre soube quando alguém estava prestes a gritar com ela.

- Quem foi que marcou depoimento na sala de reuniões? - berra Richard.

Kathy tenta manter a voz calma.

- Fiz a reserva há duas semanas. Algum problema? Richard estende as mãos para o céu como se em súplica.

- Ela pergunta se tem algum problema! E claro que tem problema! Vão chegar seis figurões da Yoshitomo para revisar um contrato daqui a dez minutos. Você sabe como eles são. Se não tiverem uma sala de reuniões, eles se ofendem; é como se fossem humilhados ou coisa assim. Se a única coisa que você vai fazer é colher uma porcariazinha de depoimento, tem de tirar suas coisas de lá e levar para uma das salas menores lá embaixo. Já!

Os músculos de Kathy se retesam tanto que ela acha que os ossos vão se quebrar. Agulhas de gelo golpeiam-lhe a espinha. Precisa de muita força de vontade para conseguir respirar com aquele cinturão de aço ao redor do peito.

O que fazer agora ?

A parte primitiva do cérebro lhe diz que as pessoas furiosas são grandes, poderosas e perigosas. Podem ser, mas também são muito burras. É verdade, por mais inteligentes que sejam em outros setores da vida. Se você usar a parte pensante do cérebro e eles funcionarem com base em instintos primitivos, levará uma vantagem de uns 50 pontos de QI. Se não vencer com uma vantagem dessas, é melhor nem jogar.

No entanto, pensar não é tão fácil quando um valentão ataca.

Naquele segundo terrível, tudo o que Kathy fez em 36 anos lhe vem à mente em uma torrente de emoções em conflito.

Não é justo! Eu reservei aquela sala! Protesto não aceito pela lei mais sombria, segundo a qual quem for o maior, o mais forte e o mais furioso consegue o que quer.

***Seja boazinha, querida. Faça o que ele quer.** O sorriso da mãe dela para todas as ocasiões brilha como um farol, atraindo-a para a falsa segurança das águas rasas.*

***Não leve para o lado pessoal.** O conselho que já ouviu mil vezes fica se repetindo em segundo plano como uma música cantada em outra língua. Só uma seqüência de palavras.*

***Esconda o que sente que passa.** Uma vozinha triste se lamenta enquanto as garras da vergonha a arrastam, tentando tirá-la debaixo da cama.*

O QUE ELE FARÁ COM VOCÊ SE VOCÊ DISSER ALGO NÃO SERÁ NADA EM COMPARAÇÃO COM O QUE EU FAREI SE VOCÊ NÃO DISSER.

Mas conto eu poderia provocar a inimizade de um superior?

FAÇA ALGO. JÁ!

Não leve para o lado pessoal. Tá legal.

***Talvez eu pudesse trabalhar em uma empresa menor, onde haja menos tensão.
NÃO DEIXE AQUELE HOMEM ABUSAR DE VOCÊ!
TRATA-SE DA SUA PERSONALIDADE!***

Não, não é isso.

Sem pressa, rangendo como uma dobradiça enferrujada em um portão raramente usado, a cabeça de Kathy se abre. A questão não é quem eu sou. É ele.

Quando a concentração de Kathy se desloca para Richard, ela vê um velho desprezível fazendo um espetáculo porque o desleixo pode destruir sua imagem perante um grande cliente. A valentia de Richard não tem nada a ver com ela. A não ser que ela perca a cabeça, a reputação dela não está em jogo. É a dele que está.

Não leve para o lado pessoal.

De repente, as palavras têm significado. Kathy as sente formigando e efervescentes no corpo, como se fossem risadinhas.

Por algum motivo bobo, ela se lembra de um verso do dr. Seuss:

O que aconteceu então?

Bem, na Vila-Quem dizem que o coraçãozinho de Grinch ficou seis vezes maior naquele dia.

Rtsadinha é o som que o coração faz quando está crescendo. Kathy sabe disso. O chilique de Richard já não é mais problema.

Ela sorri perante a ira.

- Acho que o ouvi pedir um favor, doutor, mas não tenho certeza. Poderia repetir o pedido?

Aqui, em uma pequena cena, está o motivo da existência de terapeutas e de livros repletos de conselhos úteis. Não é o que lhe dizemos - você já deve ter ouvido os mesmos conselhos mil vezes. E saber que você pode fazê-lo.

A finalidade de todas as explicações e exemplos é ajudá-lo a compreender situações difíceis suficientemente bem para reconhecer outras possibilidades. Seu coração cresce quando você se liberta de um modelo antigo e faz algo novo e inesperado, mesmo que seja assustador e difícil.

Em especial quando é assustador e difícil. Se não acredita em mim, pergunte a Kathy.

Os 10 ELEMENTOS DA ESTRATÉGIA DE COMBATE AOS VAMPIROS: NÃO DEIXE OS VAMPIROS JOGAREM AREIA NA SUA CARA

Artes marciais não funcionam com Valentões.

1. CONHEÇA-OS, CONHEÇA O PASSADO DELES E CONHEÇA A SUA META

Os vampiros valentões fazem propaganda. Usam uniforme de executivo ou macacões cheios de graxa e camiseta com o logotipo da Harley-Davidson, tudo neles - sua rispidez, o tom de voz agudo, o ar presunçoso de superioridade - diz: *Não se meta comigo, sou durão.*

O único lugar onde é difícil reconhecer os valentões é abaixo de você em um organograma. Os valentões compreendem o domínio. Em geral, bajulam os superiores para poder fazer atacar tranquilamente os que estão abaixo. O que você ouviu falar deles é cerca de um décimo do que na verdade acontece, se tanto.

Pense. Se o seu chefe for um valentão, você se arriscaria a despertar a ira dele ao relatar o problema ao chefe do chefe, que talvez seja um valentão ainda maior? Caso desconfie que alguém abaixo de você está empregando táticas de intimidação, a única maneira de ter certeza é perguntar diretamente aos subordinados dessa pessoa e prometer-lhes com firmeza imunidade contra retaliações. Se ouvir falar de um ou dois incidentes, geralmente é indicação de um padrão. Só pergunte se pretende tomar providências. Ignorar o que ouve será aprovação implícita.

Seja o que for que seu pai lhe disse, você não conseguirá se livrar dos valentões se brigar com eles. Mesmo que você ganhe uma vez, eles voltarão ainda mais furiosos. A única maneira de vencer é não os enfrentar nunca. Falar é fácil, difícil é fazer, principalmente quando os valentões adoram preparar ciladas.

A meta que você não conseguirá alcançar será fazer com que o valentão se importe com o que você sente devido à ira dele. Todos os vampiros são deficientes em empatia, sobretudo os valentões.

Se você já se surpreendeu pensando em bater em um valentão, em vez de agir de acordo com o impulso, aprenda com isso. Fantasias uma vingança é um bom exemplo de como o cérebro primitivo tenta invadir seu comportamento sorrateiramente.

Não é possível derrotar o valentão na força bruta, mas pode-se derrotá-lo intelectualmente. O máximo que você talvez consiga alcançar é se desviar dos ataques. Mesmo que os centros primitivos do cérebro estejam gritando com você para enfrentar ou fugir, a única estratégia eficaz é ficar com a parte do cérebro que raciocina e ser racional. O valentão provocará menos danos, e talvez até se acalme e participe de uma discussão racional. Ou talvez não. Considere-se felizando se o valentão se afastar para extravasar a raiva em outra pessoa.

Não se esqueça nunca de que não é possível desviar-se do valentão e retaliar ao mesmo tempo. Uma palavra hostil pode mandá-lo de volta à selva. Se a sua meta é controlar o vampiro, primeiro precisa assumir o controle de si mesmo.

2. FAÇA INVESTIGAÇÕES EXTERNAS

Examine a sua percepção da ira dos valentões e a sua reação. Faça-o com atenção, leia as entrelinhas. Alguém pode estar querendo lhe dizer com delicadeza que você está sendo sensível demais.

Ou não o suficiente. A última coisa de que você precisa é de um suposto amigo com ressentimentos contra o valentão, alguém que o incentive a ter uma reação agressiva e que o dispare como míssil teleguiado.

Os vampiros valentões adoram ameaças. Talvez seja útil descobrir se o vampiro em questão tem poder para cumpri-las, e se existe histórico de retaliações. Ouça as histórias com desconfiança, e talvez com uma réstia de alho pendurada no pescoço.

Se as ameaças de demitir funcionários foram vazias no passado, talvez ainda o sejam. Quando se trata de livrar-se de pessoas, é mais provável que, em vez de demitir as pessoas, os vampiros valentões as induza a pedir demissão. É mais difícil ser induzido à demissão se você não participar do processo.

Se tiver de lidar com valentões, é útil descobrir o máximo possível sobre seu *modus operandi* anterior. Raramente são criativos o bastante para inventar métodos novos.

A investigação externa também é a única maneira de descobrir se você trabalha com valentões. Se perguntar a eles, dirão que nunca ouviram reclamações. Será por que as pessoas estão satisfeitas ou intimidadas? Você só vai saber se perguntar.

3. FAÇA O QUE ELES NÃO FAZEM

Para derrotar os valentões, você precisa fazer o que eles não fazem: manter a calma e o raciocínio. Eis alguns conselhos que talvez ajudem.

Peça tempo para pensar. Só na selva primitiva é preciso reagir aos ataques imediatamente. É para lá que o vampiro quer que você vá, mas não existe lei que o obrigue a ir.

As pessoas normais não ficam mais zangadas se você pedir um minuto para pensar no assunto. Com seu comportamento, você comunica que leva a situação a sério e quer resolvê-la bem. Os vampiros talvez tentem algum outro artifício para obrigá-lo a reagir de maneira imediata e emocional. Eles querem briga, e não uma conversa racional. Podem confundir seu silêncio com o congelamento do terror, o que pode muito bem estar acontecendo mesmo, mas você não precisa deixar transparecer.

Seja o que for que você esteja sentindo, pedir alguns minutos para pensar no assunto costuma ser uma atitude tão inesperada que você talvez consiga encerrar o confronto de imediato. Haja o que houver, pense com calma e pense antes de reagir.

Pense no que deseja que aconteça. Enquanto está gozando do seu minuto para pensar, analise os possíveis resultados. Descarte logo qualquer resultado que envolva obrigar o valentão a recuar e admitir que você tem razão. Não é possível ter razão e ser eficaz ao mesmo tempo. Nem tente.

Faça o valentão parar de gritar. Na verdade, isso é mais fácil do que você pensa. Manter a voz em tom suave talvez funcione. Os valentões esperam que você grite também; não faça a vontade deles. Se ambos estiverem gritando, não é possível dizer nada racional.

Outra maneira inesperada de fazer o valentão parar de gritar é dizer: "Por favor, fale mais devagar. Eu quero entender." Quase sempre as pessoas aceitam esse pedido sem parar para pensar. Reduzir a velocidade também baixa o volume. Já tentou gritar devagar? Essa estratégia funciona especialmente bem ao telefone.

Ao telefone, não se esqueça também da regra do "h'm-h'm". Geralmente respondemos com um "h'm-h'm" quando a outra pessoa pára para respirar. Se você deixar passar três pausas sem dizer um "h'm-h'm", a outra pessoa pára e pergunta: "Ainda está aí?" Essa técnica lhe permite interromper sem dizer nada.

Faça o que você fizer, não explique. Se for atacado por um vampiro valentão, talvez você sinta uma necessidade premente de explicar todos os motivos de seus próprios atos. Não faça isso! As explicações são o modo como as reações primitivas rastejam do cérebro reptiliano primitivo e chegam à boca. As explicações costumam ser uma forma disfarçada de reagir ou fugir. A explicação típica resume-se em: "Se você

conhecer todos os fatos, verá que tenho razão e que você está errado", ou "A culpa não foi minha; você devia estar furioso com outra pessoa". Não importa se tais explicações lhe parecem sinceras e razoáveis. Os valentões sempre reconhecem os padrões primitivos para lidar com agressões. Interpretarão suas explicações como um convite para morder sua jugular.

Pergunte "O que gostaria que eu fizesse?" Não há nada melhor para deter o vampiro do que essa simples perguntinha inesperada. Os vampiros não sabem ou não admitem o que querem que você faça. Os valentões só querem que você fique ali parado enquanto gritam com você, mas vai parecer uma grande tolice se tiverem de pedir.

Quando você pergunta aos vampiros o que querem que você faça, eles têm de parar para pensar. Isso pode bastar para levá-los à parte mais racional do cérebro, o que pode ajudar. Se os vampiros estiverem tentando disfarçar sua verdadeira motivação, terão de lhe pedir algo que seja mais aceitável do que o que realmente querem. Faça o que pedirem e desapareça nas trevas, ileso.

Não leve as críticas para o lado pessoal. Esta é a mais difícil. Para seguir este conselho, você precisa entender o que significa levar para o lado pessoal.

Todos nós temos questões externas - filhos, animais de estimação, esportes favoritos, opiniões e criações no trabalho - que nos transmitem a sensação de fazer parte do nosso corpo. Psicologicamente, não diferenciamos muito entre a depreciação dessas coisas e as agressões físicas aos nossos órgãos vitais. Isso não quer dizer que precisamos reagir a cada crítica com um contra-ataque instintivo do tipo matar ou morrer.

Se você for atacado por um valentão, está na hora de empregar a estratégia número um do caça-vampiros - *use sua confusão como dica para fazer uma pausa e pensar no que está realmente acontecendo*. Para os vampiros, é raro a impressão corresponder à realidade. Os ataques dos valentões *não são* pessoais. Os valentões gritam com todo mundo. Se você parar para pensar, verá que as agressões revelam mais a respeito do que são e de quem são os valentões do que a seu respeito. Para não levar a agressão para o lado pessoal, é preciso olhar para além da sua reação emocional inicial a fim de ver o padrão e se afastar dele.

Aprender com as críticas. Toda crítica contém informações úteis além da agressão. Se não ouvir nada de útil a princípio, continue ouvindo até conseguir. Nem todos que o criticam são vampiros. Esteja alerta principalmente quando ouvir a mesma coisa de diversas fontes. Meu avô sempre dizia: "Se três pessoas o chamarem de cavalo, compre uma sela."

Se transformar em hábito só responder às críticas depois de 24 horas, você levará os vampiros à loucura. As outras pessoas ficarão fascinadas com sua maturidade e racionalidade. Você pode até aprender alguma coisa.

Inverta esses papéis se precisar criticar pessoas propensas a levar para o lado pessoal. Estructure a situação de modo que a outra pessoa não precise admitir ou aceitar o que você tem a dizer. Ofereça sempre uma opção para livrar a cara. Deixe claro nos comentários que compreende como uma pessoa racional e honrada faria o que ela fez. Dirija seus conselhos ao aprimoramento da situação, em vez de assinalar os erros. **Concentre-se no que quer que aconteça, e não no que há de errado no que**

já aconteceu. Como veremos nos próximos capítulos, essa técnica será valiosa se você quiser criticar os vampiros de um modo que eles ouçam e aceitem.

4. PRESTE ATENÇÃO EM ATOS, E NÃO EM PALAVRAS

Isto é complicado porque os comportamentos dos vampiros valentões nos quais você precisa prestar atenção consistem somente em palavras. É preciso concentrar-se no que as palavras *fazem*, e não no que dizem. Em uma briga verbal, se prestar atenção no teor, você é quase impelido ao tipo de reação brigar ou fugir que acalora de imediato a situação. Daí que as brigas com os vampiros se intensificam com tanta frequência e é raro resolverem alguma coisa.

Se você transcrevesse algumas discussões e analisasse o teor, descobriria que, embora os participantes e os assuntos sejam diferentes, o padrão é incrivelmente constante. O teor de cada elocução parece evocar uma reação inevitável, como se fossem falas de uma peça bem-ensaiada. A transição de uma etapa para outra faz sentido perfeito, mas o padrão geral afasta-se da solução, em vez de aproximar-se dela.

Surge um impasse porque ambas as partes tentam impor a própria opinião acerca do passado - que seus atos foram corretos e que os da outra pessoa estavam errados - em vez de planejar um futuro no qual seja possível evitar problemas semelhantes. Parece que muita gente acredita que é preciso entrar em acordo com relação ao que aconteceu para poder resolver o problema. Isso pode ser verdade num tribunal, mas não na vida real.

Se quiser evitar que suas conversas se transformem em discussões, o método mais eficaz é evitar a tentação de explicar o que aconteceu no passado. Pelo contrário, negocie com relação ao que quiser que aconteça no futuro.

5. IDENTIFIQUE A ESTRATÉGIA HIPNÓTICA

A hipnose do vampiro valentão tenta transportá-lo para as selvas passionais do seu passado genético. Caso não vá, você descobrirá que há muitas outras opções além de matar ou morrer.

6. ESCOLHA SUAS BATALHAS

Amém. Não pense que precisa fazer a vontade dos vampiros perdendo a compostura ao mais leve insulto. Faça com que se esforcem muito para iniciar uma briga com você.

7. DEIXE OS FATOS FALAREM POR SI

O incidente em que muita gente pensa quando se deparar com valentões é mandar um amigo grandalhão lhes dar uma surra. Isso pode acontecer, se você relatar a situação a uma autoridade, expor os fatos e evitar qualquer tentativa de interpretá-los ou exagerá-los. Os amigos realmente poderosos desaparecem ao mais leve sinal de exagero. Por mais razoável que você pareça, ainda pode vir a descobrir que seus únicos amigos são pessoas que não têm mais poder que você e que adorariam que você cuidasse do valentão por elas. Ou advogados.

Não perca muito tempo à procura de amigos grandalhões. A fantasia de vingança é uma forma de auto-hipnose que pode levá-lo a acreditar que a batalha importante está do lado de fora, e não dentro da sua cabeça.

Se tiver de trabalhar ou viver com um valentão, a situação de confronto mais eficaz é declarar que não vai tolerar gritos (ou palavrões, tanto faz) e que sairá imediatamente por um período de tempo especificado. E faça-o, sem mais explicações. É sempre uma boa ideia ir a um local público, onde é menos provável que o siga. Se fizer questão de dar um tiro final antes de sair, merece o que vier depois.

8. MEÇA MUITO BEM SUAS PALAVRAS AO ESCOLHER UMA BATALHA

Sempre pense muito bem antes de dizer qualquer coisa a um valentão. Analise suas palavras para descobrir formas disfarçadas de retaliação. O valentão reconhece qualquer forma de desvalorização, e então você também deve saber fazê-lo. Não faz sentido começai, uma briga por acidente.

Seja bem específico com relação ao que chama de agressões do valentão. Subestime, ao invés de superestimar. Só empregue termos como *provocação* ou *abuso* se estiver abrindo um processo. Sua meta é fazer com que os valentões larguem o seu pé, e não reconhecer o quanto dói ser perseguido.

9. IGNORE OS ACESSOS DE RAIVA

Os vampiros valentões esperam que você trate os acessos de raiva como se fossem ameaças à sua vida. Faça o inesperado.

10. CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Ninguém merece gritos. Na maior parte das vezes, a única pessoa que pode garantir o cumprimento dessa norma é você. É sempre melhor afastar-se antes de ser incitado a fazer ou dizer algo de que se arrependará depois. Ou, em certas ocasiões, é melhor simplesmente se afastar.

TERAPIA PARA VAMPIROS ANTI- SOCIAIS

O que fazer ao ver os sinais do comportamento anti-social em si mesmo ou em alguém de quem você gosta? Esta seção é um índice dos tipos de auto-ajuda e métodos terapêuticos profissionais que talvez sejam benéficos. Não se esqueça nunca de que tentar administrar psicoterapia a alguém que conhece tornará a ambos mais doentes.

A META

O objetivo fundamental do tratamento dos Vampiros Emocionais anti-sociais é superar o vício em agitação (e quaisquer outros vícios). Socialização é aprender a adiar a gratificação, tolerar o tédio e viver segundo as regras de outra pessoa.

AUXÍLIO PROFISSIONAL

Os programas de doze passos e os anti-sociais foram feitos um para o outro. Literalmente. O grupo Alcoólicos Anônimos foi criado por anti-sociais para os anti-sociais, e ninguém descobriu ainda um sistema melhor para lidar com o abuso de substâncias químicas na personalidade ávida por emoções fortes. A estrutura, o estímulo social, os lembretes constantes das conseqüências comportamentais e os padrinhos que se pode chamar nos momentos de fraqueza são exatamente o que o médico receitou. Na verdade, são melhores do que a maioria das soluções que os médicos inventam.

As únicas pessoas em quem os anti-sociais podem pensar ao menos de forma remota em confiar são outros anti-sociais; consideram praticamente todas as outras pessoas hipócritas. Os vícios são uma das poucas exceções à regra geral que diz que o terapeuta não deve nunca tratar alguém pelo que está se recuperando.

AUTO-AJUDA

Se reconhecer tendências anti-sociais em si mesmo, os seguintes exercícios serão muito difíceis para você, mas serão eficazes.

Aprender a suportar o tédio. Isso é essencial. Se não aguentar os longos períodos de tédio que fazem parte da vida do adulto responsável, jamais crescerá. Não acredite nem por um minuto que trocar o vício por algum tipo de agitação mais aceitável socialmente mudará alguma coisa. Os viciados geralmente retornam às drogas preferidas.

Cumpra a lei à risca. Trata-se de todas as leis, e não apenas as que lhe agradam. Comece entregando sua papelada no prazo e dirigindo dentro do limite de velocidade. Mesmo que outras pessoas violem algumas leis de vez em quando, você não pode. Se o fizer, assuma as conseqüências sem tentar fugir delas. Você precisa aprender a ser mais careta do que os caretas.

Analise minuciosamente as conseqüências dos seus atos. Reconheça que não vive no

vácuo. Sempre que transgredir uma norma você prejudica alguém. Se não sabe como, fique meditando até descobrir.

Evite xingar ou elevar a voz. Encare esta opção como a solução da fita adesiva para remediar problemas. Enquanto não aprender a expressar a ira de maneira construtiva, não a expresse.

Cumpra as promessas. Só faça promessas se tiver certeza absoluta de que pode cumpri-las.

O QUE PREJUDICA

Os Vampiros Emocionais costumam escolher métodos de se aprimorar que os tornam piores, e não melhores. Os anti-sociais devem afastar-se dos exames minuciosos dos problemas e dos métodos com árvore genealógica que salientam a expressão dos sentimentos em detrimento do aprendizado de como controlar os sentimentos. Os anti-sociais já têm desculpas suficientes, e o exame do passado raramente afeta seu comportamento presente. Cuidado com os terapeutas bonzinhos que escrevem cartas para afastar os anti-sociais das situações devido a circunstâncias extenuantes. Para os anti-sociais não existem circunstâncias extenuantes.

Os vampiros anti-sociais *não* precisam de advogados de defesa para ajudá-los a escapar das repercussões do próprio comportamento. Se houver anti-sociais na sua vida, o melhor a fazer é afastar-se e permitir que enfrentem as próprias conseqüências.

PARTE 2

Espetáculo ao estilo vampiresco

OS TIPOS HISTRIÔNICOS

Cintilante com tantas jóias e deixando rastros de perfumes caros, a vampira entra rindo. Corre os olhos pelo ambiente e, ao vê-la, o sorriso dela brilha o suficiente para iluminar uma cidade de tamanho razoável.

- Querida! É tão bom encontrá-la! - diz ela, dando beijinhos de vento próximos ao seu rosto. - Você está deliciosa com essa roupa nova. Dá vontade de comer!

Assim como os vampiros anti-sociais gostam de agitação, os histriônicos adoram atenção e aprovação. Estão dispostos a dar duro para conseguí-las. Se tiverem uma pequena oportunidade, entrarão cantando e dançando no seu coração. Foram eles que inventaram as comédias musicais. Também fazem interpretações mais sutis. Os histriônicos são virtuosos da conversa educada, tão interessados que fazem com que você se sinta interessante. Uma de suas mais refinadas invenções é a conversa fiada, a cola milagrosa que emenda as conversas. Também inventaram a fofoca.

Os histriônicos têm o necessário para ser contratados na sua empresa ou para entrar na sua vida. Quer boa aparência? Eles têm (ou passam horas tentando ter). Borbulham de entusiasmo, cintilam de sagacidade e, às vezes, vibram de excitação

sexual. Tome-cuidado. *Histriônico* significa dramático; o que você vê é só um espetáculo e, com toda certeza, não é o que eles têm realmente a oferecer.

Os histriônicos estão sempre interpretando. Na maioria das vezes tentam interpretar comédias animadas, mas o espetáculo pode se transformar, diante dos seus olhos, em um dramalhão sórdido de encenação exagerada, com você no elenco. Ou em um drama médico. Ou em um desagradável programa de entrevistas sensacionalistas. Ou, mesmo, em luta livre profissional.

Esses atores-vampirogos têm tendência ao *distúrbio da personalidade histriônica*. A doença é antiga, mas o nome é novo, uma tentativa de substituir a menos politicamente correta *histeria*. Os médicos da Grécia antiga, como Galeno e Hipócrates, achavam que as mudanças emocionais dramáticas e as imprecisas afecções físicas que viam nos histriônicos eram provocadas pela migração de um útero infértil (*hystericum*) para outras partes do corpo.

Durante séculos a personalidade histriônica foi considerada distúrbio principalmente feminino. Essa percepção errônea provém do fato de que os tipos histriônicos mais freqüentes nas clínicas são de estereótipo feminino.

Há muitos homens histriônicos também. Costumam procurar mais aprovação e aceitação do que atenção. Seus papéis são estereótipos masculinos - o pai da década de 1950, o fanático por esportes, o contador de piadas ou executivos motivadíssimos. Os homens histriônicos também gostam de bancar os machões; os lutadores profissionais são bom exemplo. Às vezes podem ser mal diagnosticados como anti-sociais, mas, se você examinar mais detidamente, verá que a violência é fingida e que seu verdadeiro objetivo é apresentar um bom espetáculo. No próximo capítulo vamos examinar em detalhes os modelos histriônicos masculinos.

Os histriônicos eram os pacientes favoritos de Freud. Deram-lhe a ideia de que grande parte da experiência humana acontece de maneira inconsciente. Se passar algum tempo com histriônicos, você também vai acreditar no inconsciente.

O cenário interno dos vampiros histriônicos tem mais neblina do que a noite da Transilvânia. Podem perder-se em qualquer papel que estejam interpretando. Esquecem quem são e o que sentem. Ou pensam. Ou qualquer coisa. Seus verdadeiros sentimentos se expressam na linguagem corporal, no som da voz e na escolha intencionalmente reveladora das palavras. Os histriônicos também inventaram o ato falho.

COMO É O HISTRIÔNICO

O desejo de atenção e aprovação dos histriônicos é tão forte que, na própria cabeça, eles se dividem nas partes que as pessoas gostam e nas partes que não estão presentes. Quando os histriônicos são obrigados a enfrentar essas partes ausentes e inaceitáveis, tudo se desmorona.

Imagine chegar a uma festa com uma roupa novinha em folha que não poderia usar nem quando tinha cinco quilos a menos. Você se sente ligada, tranqüila, mais leve e produzida. Dá para perceber os olhares que a seguem. Durante alguns minutos, a vida é exatamente o que deveria ser. Você se sente maravilhosa! De repente passa em frente a um espelho enorme e vê, em detalhes irritantes, o que significa estar 2,5 kg além do seu peso. Essa é a agonia do histriônico.

Nas pessoas normais, há uma vozinha que diz: *O importante é quem você é, e não sua aparência*. Os histriônicos não ouvem essa voz. Quando se sentem

inaceitáveis em qualquer aspecto, uma tempestade de emoções eclode e são exigidas horas de incentivo para aplacá-las. Mas o incentivo pode não ser suficiente. Às vezes sentem-se obrigados a intensificar a interpretação chegando a um tom febril, ou a adotar um comportamento esquisito e destrutivo para reconquistar o senso de equilíbrio. Os histriônicos também inventaram os crimes passionais. Idem para a anorexia e a bulimia.

Também é possível que a tempestade emocional não se expresse externamente, que seja empurrada para dentro de um armário escuro da mente, onde vai se agitar e ferver, misturando-se a outros impulsos, até que uma coisinha à toa arrombe a porta do armário e liberte um furacão.

Quando se trata dos três elementos da saúde psicológica - instinto controlador, ligação com algo maior que si mesmo e busca de desafios - os histriônicos estão espalhados por todo o mapa. Suas convicções e capacidade de mudar variam de acordo com o humor. O mundo dos histriônicos é um poço de contradições - sol resplandecente e, no minuto imediato, neblina e relâmpagos. Ninguém sabe o que vai acontecer, nem eles mesmos.

Uma coisa é certa. Se estiver perto de um vampiro histriônico, é você quem vai precisar fazer a faxina depois da tempestade.

A vítima favorita dos Vampiros Emocionais histriônicos é alguém que os salve de si mesmos e das complexidades da vida cotidiana. Detestam mais os detalhes entediantes do que uma estaca no coração. O que oferecem em troca é um excelente espetáculo e promessas que simplesmente não conseguem cumprir.

O DILEMA DO HISTRIÔNICO

Se os anti-sociais são Ferraris em um mundo de Toyotas, os histriônicos são mais parecidos com aqueles lindos modelinhos de carros que têm todas as peças para andar, mas não fazem nada além de ficar parados exibindo sua beleza. Na verdade, parecem-se menos com carros e mais com flores lindas e raras, que exigem muitos cuidados, mas, mesmo assim, murcham em um dia. O dilema que apresentam é simples, embora bastante difícil de resolver: se você não oferecer esses cuidados, outra pessoa o fará.

LISTA DE CARACTERÍSTICAS DO VAMPIRO HISTRIÔNICO: VIVER UM DRAMALHÃO

Verdadeiro ou falso: marque um ponto para cada resposta verdadeira.

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Essa pessoa costuma destacar-se na multidão devido à aparência, ao modo de vestir-se ou à personalidade. | V | F |
| 2. Essa pessoa é simpática, entusiasmada, divertida e totalmente maravilhosa em situações sociais. | V | F |
| 3. Essa pessoa trata conhecidos como se fossem amigos íntimos. | V | F |
| 4. Essa pessoa pode tornar-se bastante aborrecida quando é forçada a dividir o centro do palco. | V | F |

5. Essa pessoa muda com frequência o modo de se vestir e o visual geral.	V	F
6. Essa pessoa adora conversar, fazer fofoca e contar casos.	V	F
7. As histórias dessa pessoa costumam tornar-se mais exageradas e dramáticas a cada vez que ela as conta.	V	F
8. Essa pessoa tem bom gosto em moda, mas talvez se preocupe um pouco demais com a aparência.	V	F
9. Essa pessoa pode ficar muito aborrecida com deslizes sociais relativamente insignificantes.	V	F
10. Essa pessoa raramente admite que está com raiva, mesmo que a raiva seja evidente.	V	F
11. Essa pessoa tem muito pouca memória para os detalhes do dia-a-dia.	V	F
12. Essa pessoa acredita em entidades sobrenaturais como anjos, deidades ou espíritos benignos que interferem regularmente na vida cotidiana.	V	F
12. Essa pessoa tem uma ou mais doenças incomuns que aparecem e desaparecem de acordo com um padrão ininteligível.	V	F
13. Essa pessoa tem problemas para realizar tarefas comuns como cuidar de documentação, limpeza doméstica e pagamento de contas.	V	F
15. Essa pessoa tem fama de quem fica doente para deixar de fazer algo desagradável.	V	F
16. Essa pessoa acompanha religiosamente vários seriados de televisão e times esportivos.	V	F
17. A comunicação dessa pessoa, embora repleta de informações incorretas, costuma ser indireta e ambígua.	V	F
18. Essa pessoa exige mais atenção que uma orquídea rara, mas acredita que é a pessoa mais fácil do mundo para se conviver.	V	F
19. Essa pessoa quase sempre parece sedutora, embora talvez não o admita.	V	F
19. Apesar de todos os problemas, essa pessoa é sempre requisitada e mais benquista do que a maioria das pessoas poderia esperar ser.	V	F

Pontuação: Cinco ou mais respostas verdadeiras qualificam a pessoa como Vampiros Emocionais histriônico, embora não obrigatoriamente para diagnóstico de distúrbio da personalidade histriônico. Se a pessoa marcar mais de 10 pontos, tome cuidado para não entrar, sem querer, no elenco da novela dela.

O QUE AS QUESTÕES AVALIAM

Os comportamentos específicos de que trata a lista de características estão ligados a diversas características fundamentais da personalidade que definem o

vampiro de emoções histriônico.

Sociabilidade

Em primeiro lugar, os vampiros histriônicos são criaturas sociais. Gostam da companhia de outras pessoas e, na maior parte do tempo, são companhia agradável. Sabem ser animadas, cordiais, espirituosas, sensuais, empolgantes ou qualquer outra coisa que você queira, menos substanciais. Sem os histriônicos, o mundo seria um local menos amistoso, só trabalho, carente de drama e estilo.

Necessidade de atenção

A atenção é essencial para os histriônicos. Quando não recebem atenção suficiente, acham que vão estrebuchar e morrer. Os histriônicos sempre procuram a platéia mais elogiosa. Tal tendência pode destruir relacionamentos. Se alguém os corteja, os vampiros histriônicos geralmente retribuem, sejam quais forem suas intenções.

Quando o patrão e os colegas de trabalho não lhes dão atenção suficiente, esses vampiros saem pelos corredores, buscando-a. Aonde vão é irrelevante para eles, mas podem desestruturar a hierarquia, entrando na sala do diretor para bater um papinho, ou pegando o telefone para fofocar com um cliente acerca de todos os problemas que a empresa está tendo. Não têm a intenção de provocar problemas, mas parece que sempre criam mais problemas do que qualquer outra pessoa.

Necessidade de aprovação

Os vampiros histriônicos preferem que toda a atenção que recebem seja positiva. Lutam pela aceitação social e se esforçam para corresponder às expectativas de todos.

Os vampiros histriônicos esperam que todos os achem maravilho-s. Acham que as críticas são ranzinzices sem sentido que seu encanto pode desfazer ou as encaram como afrontas ao direito natural. De qualquer forma, não ouvem nada que não sejam elogios irrestritos. Coitado do gerente que tentar escrever alguma coisa na quadrícula *precisa melhorar* da avaliação anual do vampiro histriônico.

Emocionalidade

Os histriônicos vivem em um mundo de emoções. A realidade para eles é definida pelo modo como se sentem, e não pelo que pensam ou sabem. Essa emocionalidade pode ser desconcertante para quem tenta argumentar com eles. Uma borboleta batendo as asas na China é o que basta para alterar o humor do histriônico. E ele precisa de muito menos para mudar de idéia.

Os histriônicos são famosos pela memória seletiva. Sabem dizer como a reunião foi animada, quem foi, que roupa estavam usando e quem estava zangado com quem, mas não se lembram dos assuntos tratados.

Dependência

Seja qual for o papel que estejam representando, por baixo da maquiagem os histriônicos sentem-se incompetentes. Deixam-se esmagar com facilidade por todos aqueles detalhes que têm tanta dificuldade para lembrar. A finalidade de seu exibicionismo incessante é bajular alguma pessoa de status, forte e competente, visando cativá-la o suficiente para cuidar deles, e talvez alterar todas aquelas regrinhas incômodas. Em geral, a estratégia funciona.

Preocupação com a aparência

A aparência é o produto à venda dos histriônicos. Dedicam grande parte da energia para mantê-la perfeita. Praticamente tanto quanto você dedica à carreira. No fim das contas não é um mau investimento. A atração física derruba todo o resto com facilidade quando se trata de prever quem terá êxito. Não é preciso dizer que os histriônicos inventaram a aeróbica, a plástica facial e a lipoaspiração.

Nenhuma criatura da noite fica mais desesperada do que o vampiro histriônico quando a aparência começa a se deteriorar.

Sugestionável

Os vampiros histriônicos são tão camaleônicos que às vezes parecem não ter forma própria. Começam a transformar-se automaticamente, assim que percebem aquilo que você quer. São excelentes hipnotizadores. Não precisam criar uma realidade alternativa; eles já a são. Têm facilidade para conversar com plantas, meditar sobre as vidas passadas e ver anjos. Os histriônicos inventaram tudo o que se refere à Nova Era.

Falta de perspicácia

Os histriônicos sabem como despertar a atenção, mas não fazem a menor ideia de como se ver a si mesmos. Sempre sabem menos acerca de seu próprio passado e de sua motivação do que sobre seus personagens de televisão favoritos.

A memória seletiva dos histriônicos transforma a vida em uma série de acontecimentos vívidos mas desconexos, cuja relação entre si é igual à dos programas transmitidos em determinada noite.

Sintomas físicos

Os histriônicos inventaram as doenças não-diagnosticáveis. Sua vida é uma confusão de realidade e fantasia, obsessão e repressão, impulso e inibição. Quando se sentem mal, expressam-no com o corpo. A doença é uma forma de arte. As doenças do histriônico devem ser interpretadas como poemas, além de tratadas com medicamentos e cirurgias. Os histriônicos sentem dor na coluna quando não conseguem enfrentar alguém. Ou prisão de ventre quando não toleram mais asneiras.

Dar-lhes comprimidos é não entender a questão. Vamos explorar as utilidades da doença como metáfora no Capítulo 9 ao examinar os vampiros passivo-agressivos.

COMO PROTEGER-SE CONTRA OS VAMPIROS HISTRIÔNICOS

Em apenas uma frase: conheça-os melhor do que eles conhecem a si mesmos.

8. Vampiros exagerados

Seja sexo, doença ou segredos do sucesso, o ramo do espetáculo é um só.

Os vampiros exagerados são capazes de fazer qualquer coisa para chamar atenção. Exageram realmente. Os histriônicos exagerados geralmente não são

grandes artistas. Os estratagemas para fazer com que as pessoas reparem neles costumam ser mixurucas, óbvios e superficiais. Para a plateia pretendida, porém, são fascinantes.

Damon ouve o riso da Vampira Shandra no corredor. Desvia o olhar da tela do computador para a porta. Não repara, mas todos os outros homens do escritório de contabilidade estão olhando na mesma direção.

Entra Shandra com um provocante vestido vermelho, com um decote espetacular. Ela sorri, cumprimenta com a cabeça e acena para as pessoas como se tivesse entrando em uma festa. Vira-se para Damon. Ele sente o coração disparar quando seus olhos se encontram.

Shandra pára de repente, olhos e boca abertos em expressão de surpresa agradável.

- Damon - diz ela, aproximando-se da mesa dele. - E você mesmo? Está tão diferente sem aquela barba!

O perfume de Shandra tem aroma de flores e condimentos, tudo misturado. Damon perde o fôlego quando ela se inclina sobre a mesa para tocar no rosto dele.

- Eu não sabia que você era tão bonito por baixo daquela barba! - Exclama ela. Roça delicadamente com as pontas dos dedos o rosto de Damon, agora macio.

Damon sente o rosto arder. Com muito esforço ele impede os olhos de se voltarem para baixo.

- Eu. ..é... achei que estava, sabe, na hora de mudar - diz ele.

Shandra inclina a cabeça e sorri como se fosse a coisa mais interessante que ouvira naquele dia.

- Você é uma gracinha! Aposto que as garotas vivem perseguindo você no escritório.

- Quisera eu - revela Damon.

Shandra ri.

-Ah! Você só está querendo bancar o modesto.

Ela o cutuca com uma longa unha vermelha ao pôr uma pilha de pastas sobre a mesa.

- O sr. Doyle me pediu que procurasse alguém para fazer estes cálculos hoje. Será que você... ?

Damon empurra para o lado todos os projetos que estão em cima da mesa e puxa as pastas para perto do coração.

- Não tem problema - responde.

Damon virou picadinho. Ninguém mais se deixaria enganar por um só minuto, principalmente as outras mulheres.

Mais tarde, durante uma pausa para o café, Jen, com uma toalha enfiada sob o suéter, diverte Brandy e Elise com sua imitação de Shandra.

- Oh, Damon, você ficou uma gracinha sem aquela barba feiosa - diz Jen, em voz rouca de Marilyn Monroe e falso sotaque sulista. Inclina-se na frente de Elise como se ela fosse Damon. - Está vendo alguma coisa de que gosta?/- pergunta, batendo as pálpebras.

Elise está rindo tanto que quase cai.

- Vocês deviam ter visto a cara do Damon! - Graceja Jen, sacudindo a cabeça. - Nem percebeu o que aconteceu.

- Como os homens podem ser tão burros? - pergunta Brandy.

Boa pergunta. Como os homens podem ser tão burros? Será que o excesso de testosterona os deixa tão cegos que não conseguem enxergar as intenções falsas e

manipuladoras de vampiros exagerados como Shandra?

Não são só os homens.

Para não presumirmos que essas caricaturas sensuais são todas mulheres e todas as suas vítimas otárias são homens, vamos voltar o relógio alguns meses atrás para um fim de semana em que Jen, Elise, Brandy e algumas outras pessoas do escritório passaram em Aspen. Havia um instrutor de esqui chamado Wolfgang, alto, louro e ainda bronzeado do verão de surfe e fisiculturismo no Haváí.

Damon passou o inverno imitando Wolfgang nas pausas para o café. Se examinarmos com atenção essas pequenas caricaturas, podemos começar a perceber o poder sombrio e enigmático que os vampiros histriônicos exercem. Para começar, suas vítimas não são as pessoas que tentam tão obviamente manipular. Pessoas como Damon costumam estar mais do que dispostas a ser usadas em troca de uma ilusão prazerosa. *São as pessoas que observam tudo que se incomodam mais e, no fim das contas, é a elas que o vampiro está sugando.*

Não se esqueça de que os vampiros exagerados tentam chamar o máximo de atenção possível, e não ligam se é de forma positiva ou negativa. Para quem passa a maior parte da vida tentando ter boa aparência, não é preciso esforço algum para fazer as pessoas do sexo oposto babar. Sua verdadeira platéia é muito mais ampla. A atenção que os sedutores vampiros exagerados anseiam é de todos com quem concorrem pela atenção, e derrubam com a maior facilidade.

Ser reparado é um esporte competitivo, e os vampiros exagerados são verdadeiros profissionais. Objetos sexuais, *drag queens*, roqueiros incríveis, atletas escandalosos, locutores de rádio desbocados e todos os sedutores de meia-tigela como Shandra e Wolfgang descobriram que quem é bem chamativo consegue o dobro da atenção tanto das pessoas que as odeiam quanto dos fãs ardorosos.

A menos que as pessoas com quem jogam seus joguinhos sexuais sejam ingênuas demais, os sedutores vampiros exagerados representam pouquíssimo risco para elas. À semelhança das prostitutas, esses vampiros oferecem uma simples transação comercial - faço um espetáculo para que você se sinta atraente e sexy; e você me paga com atenção e pequenos favores. O verdadeiro problema que esses vampiros provocam é o rompimento da ordem social. Foram os histriônicos exagerados que inventaram o assédio sexual, tanto o exercendo quanto abrindo processos por isso. Um vampiro dramático pode transformar um escritório inteiro em um campo de batalha.

Outras pessoas que concorrem pela mesma atenção e pelos mesmos favores empregando ferramentas menos eficazes, como o cérebro, o talento e o trabalho árduo, ofendem-se com o fato de que os histriônicos recebem tratamento especial porque são desagradavelmente sensuais ou apenas desagradáveis. Não é justo!

Não é mesmo. É *show business*.

A HIPNOSE DOS EXAGERADOS

Os histriônicos exagerados são o tipo de hipnotizadores que fazem as pessoas cacarejarem como galinhas, e fazê-lo com prazer. A hipnose é um espetáculo, e esses vampiros têm a habilidade instintiva de cativar uma plateia.

A realidade alternativa que os histriônicos exagerados oferecem são eles mesmos. Já vivem no mundo mágico dos espetáculos, onde tudo é maior e melhor que a vida, porém mais simples e mais fácil de compreender. Rapaz conhece garota,

o mocinho briga com os bandidos, os cavaleiros de armadura brilhante salvam donzelas - todos conhecemos as histórias e as adoramos. Os hipnotizadores histriônicos oferecem a oportunidade de vivê-las.

Os vampiros exagerados convidam-no a subir ao palco e viver sua fantasia com eles. Você pode ser o mocinho e entrar no jogo, ou um bandido estragaprazeres, cheio de críticas e vibrações negativas. De qualquer maneira, você faz parte do show.

Os vampiros histriônicos passam a maior parte da vida em transe hipnótico. Quando estão por perto, é quase impossível não se deixar hipnotizar. Para entendê-los e proteger-se, você deve prestar muita atenção a esses sinais de perigo.

Desvio dos padrões normais

Os vampiros exagerados fazem com que você fique tão fascinado com a apresentação que os libere das entediadas responsabilidades cotidianas. A estratégia mais comum é hipnotizá-lo e convencê-lo a acreditar que eles são tontos demais para cuidar de tais coisas. Os vampiros estruturam a situação inconscientemente de maneira que pareça muito mais fácil para você fazer as coisas por eles do que induzi-los a fazer sozinhos. Se você se surpreender correndo feito louco na tentativa de tirar alguém dos apuros ridículos em que se meteu, essa pessoa é sua filha ou um vampiro histriônico. Ou ambos.

Pensar em superlativos

Os histriônicos preferem impressões de cores emocionais brilhantes ao pensamento. Seu mundo consiste principalmente em superlativos e hipérboles, portanto não é de admirar que arranquem o mesmo de você. Você os ama ou odeia, mas não consegue ignorá-los.

Harmonia instantânea

Foram os histriônicos que inventaram o amor à primeira vista. Se não o conquistarem com a primeira impressão, provavelmente não o conquistarão nunca.

Ver a pessoa ou a situação como se fosse especial

Os vampiros histriônicos oferecem um negócio desonesto ou sujo. Ei-los, atraentes, estimulantes e carentes. É fácil imaginar que se você cuidar de alguns detalhes insignificantes para eles, logo lhe serão tãããããã gratos que continuarão a cobri-lo de atenção e amor. Talvez você até acredite que pode constituir uma relação com uma pessoa tão atraente a preço de banana, apenas sendo um pouco mais gentil do que todos aqueles malvados.

Continue sonhando. Os vampiros exagerados podem ser muitas coisas, mas jamais uma pechincha. Assim como todos os hipnotizadores experientes, usam suas próprias carências ocultas para controlar você. Se você se surpreender tendo fantasias agradáveis de salvamento e gratidão eterna, acorde e salve a si mesmo.

Falta de interesse em informações objetivas

Se as pessoas em quem costumava confiar lhe disserem que você está fazendo papel de palhaço, e você achar que estão simplesmente com inveja, reze para que Deus tenha misericórdia da sua alma, porque o vampiro não terá.

Confusão

Para os histriônicos, o jogo é o mais importante, mas você não pode jogar. Às vezes é fácil perceber que está sendo manipulado, mas diabolicamente difícil descobrir o que fazer. O teatro é o segredo do poder e a vulnerabilidade do histriônico. Se tiver de lidar com um histriônico exagerado, a melhor defesa é escrever um papel para si mesmo que o mantenha a uma distância segura. A única maneira de combater o espetáculo é com mais espetáculo.

COMO ESCREVER UM PAPEL SEGURO PARA SI MESMO

Quanto mais próximo dos histriônicos exagerados, mais perigosos eles são.

Se você se tornar a platéia principal, vai descobrir que o preço das interpretações é altíssimo - atenção total e satisfação de todas as necessidades deles. Se você os decepcionar só um pouquinho, o roteiro passa da comédia leve para o terror. Os vampiros histriônicos incompreendidos explodem em fúria, tristeza, ou o que for preciso para reconquistar o centro das atenções. Você jamais saberá o que deu neles ou o que foi que acertou em você.

A principal defesa é não se deixar levar pela interpretação. A maneira de fazê-lo é escrever um papel simples e de fácil compreensão para si mesmo, que o deixe de fora do vendaval da novela do histriônico.

No serviço, a maneira mais simples de se proteger é interpretar o papel de uma pessoa chata, que só trabalha e não se diverte. Quando vir um vampiro exagerado chegando, preste atenção na tela de computador ou na planilha eletrônica mais próxima. É a mesma coisa que não fazer contato com os olhos de um mendigo. Se conversar, atenha-se ao trabalho. Transforme-se em um dos figurantes do palco, simplesmente fazendo o seu serviço e sem chamar atenção. O seu cérebro primitivo pode estar gritando "repare em mim", mas para todo o resto o melhor é não dar ouvidos. Talvez seja necessário esforçar-se muito para não fugir ao personagem, principalmente se você também for uma pessoa encantadora e simpática. Imagine que você é um daqueles guardas com semblante pétreo do Palácio de Buckingham.

DOENÇA TEATRAL

Os histriônicos têm energia limitada. A desvantagem do entusiasmo deles é uma vaga impressão de cansaço e mal-estar geral quando a vida fica complicada demais. A imaginação vívida e o talento instintivo para a arte dramática voltam-se para a sensação de não querer interpretar um drama. Os vampiros exagerados esgotados podem transformar o roteiro da própria vida em dramas médicos quando descobrem quanta atenção recebem quando adoecem. Pode apostar que tais doenças serão tão exaustivas para você quanto para eles. Vamos examinar a doença dos histriônicos em mais detalhes no Capítulo 9.

OS VAMPIROS HISTRIÔNICOS E A MOTIVAÇÃO

O sexo e os dramas médicos não são as únicas mercadorias que os vampiros exagerados oferecem. Sempre que houver platéia é certo encontrá-los. No mundo empresarial, são atraídos como mariposas para a luz pelo culto sobrenatural que

afirma que o entusiasmo amorfo e transcendental é o segredo supremo da vida. Tornam-se sumos sacerdotes e evangelistas, porta-vozes da motivação.

Cleve Gower, vampiro, ex-jogador de basquete e comentarista esportivo, já está suando sob a iluminação quente do palco central da convenção.

- Joguei com Chamberlain - troveja Cleve pelo alto-falante. - Wilt Chamberlain era meu amigo. Grande atleta e ser humano ainda maior. Um dia, eu estava conversando com Wilt Chamberlain, e ele disse: "Cleve, tem muita gente talentosa por aí. Os que realmente chegam lá são os que têm personalidade." Wilt Chamberlain vivia o que pregava. Ele tinha personalidade. A pergunta que estou aqui para lhes fazer hoje é: vocês têm personalidade?

Cleve faz uma pausa para que a pergunta faça efeito.

- É como Wilt disse. Os que chegam lá são os que têm personalidade. Se você tiver personalidade, ninguém terá altura para bloquear seu arremesso para conquistar a excelência.

Há uma breve salva de palmas, mas Cleve acena pedindo que parem.

- Não nasci atleta famoso. Admito que tinha algum talento quando era um garoto pobre das favelas de San Diego. Aquele talento não serviu para absolutamente nada. Por quê? Porque eu era asmático. Era tão grave que o médico disse à minha mãe que eu não viveria até terminar o segundo grau. - Cleve balança a cabeça afirmativamente, sério. - Isso mesmo; ele disse que eu não terminaria o segundo grau. Mas aquele médico morreu, e eu estou aqui conversando com vocês. Por quê? Porque eu tinha personalidade!

Desta vez os aplausos são mais fortes. Cleve pede que parem novamente.

- Eu me recusava a acreditar que até mesmo a asma conseguiria me deter. E é para isso que estou aqui hoje. Para lhes dizer que a personalidade é tudo!

Começa a ovação.

Os porta-vozes da motivação repetem o principal mito heróico dos esportes e das empresas: a personalidade é tudo. Se você tiver a postura correta, tudo é possível. É um conceito indispensável para o êxito, mas é metafórico, e não literal. A personalidade, na verdade, não é tudo. Formação, habilidade, conhecimentos específicos e orientação clara, tudo isso tem valor. Na cabeça dos histriônicos, porém, as metáforas são sempre preferíveis aos detalhes maçantes. Esses vampiros acreditam sinceramente que estar motivado o suficiente para fazer um bom espetáculo pode eximi-los da obrigação de prestar atenção nos detalhes técnicos do dia-a-dia. É uma realidade alternativa simples, reconfortante, bem fácil de se acreditar, em especial se o seu trabalho envolve a tarefa difícil e confusa de chefiar outras pessoas. É muito mais fácil dizer aos subordinados o que devem sentir do que o que devem fazer e como fazer.

Devido ao entusiasmo, ao espírito de equipe e à capacidade de fazer grandes apresentações, os histriônicos exagerados podem ser promovidos, além de seu nível de competência, a cargos de chefia. Chefiar é um trabalho duro que requer grande dose de comunicação específica e atenção aos detalhes, nenhuma das quais é ponto forte dos histriônicos. Na chefia, geralmente preferem deixar de lado as particularidades em favor da tentativa de instilar motivação.

Na reunião de motivação das 7:30 da manhã de segunda-feira, o Vampiro Gene está, como sempre, exibindo uma fita de motivação. Hoje é Cleve Gower, um de seus

favoritos. Toda vez que Cleve diz algo de interessante, Gene anota no quadro-negro eletrônico. Entre aspas e sublinhado. No fim de cada reunião, cada membro da equipe recebe o texto impresso.

A fita acabou e Gene está falando.

- O Aprimoramento Contínuo da Qualidade é o modo de nos tornarmos uma empresa completamente voltada para o cliente. Criatividade! Flexibilidade! Sempre alertas para maneiras de fazer mais com menos. Aprimorar o nosso já excelente serviço de atendimento ao cliente e, ao mesmo tempo, aumentar o desempenho das vendas com metas automonitorizadas.

Steve levanta a mão.

- Quanto aprimoramento, exatamente?

- Não mais do que podemos realizar, garotão - responde Gene. - Se aprendermos a trabalhar com mais inteligência, e não com mais afinco.

Jamal concorda.

- Mas quanta inteligência a mais?

- Serei sincero com você - afirma Gene, sacudindo a cabeça. - A empresa acha que não é possível. Disseram que era muita... o que foi que disseram mesmo... pretensão.

Vá direto ao assunto de uma vez, pensa Gwen. Ela deixa escapar um suspiro e levanta a mão.

- Acho que é uma quantidade real...

- Sabe, o problema pode ser exatamente esse - responde Gene. Ele se levanta e escreve a palavra ACHAR. - Como pode achar o que não procurou?

Gerentes exagerados como Gene dão vida às metáforas e caminham pelos corredores das empresas como um exército de zumbis entusiasmados, motivadíssimos. Esses vampiros sugam dos funcionários a capacidade de pensar com a própria cabeça rotulando os comentários críticos como provas de má personalidade. Também é provável que omitam informações controversas por medo de desestimular as pessoas.

O estilo de Gene é bem típico do homem histriônico teatral. Ele adora fazer homilias motivadoras, conversar sobre esportes e de contar piadas incessantemente, muitas delas de mau gosto.

Seu mundo é simples, composto de mocinhos que conseguem fazer seus serviços sem exigir muito de Gene além de conversas de incentivo e um "muito bem" ocasional. Os bandidos são os maus ouvintes. Eles não riem das piadas e fazem muitas perguntas constrangedoras. Gwen está prestes a atravessar o limite e entrar no território dos bandidos.

Os vampiros histriônicos acham que você é maravilhoso até passarem a achá-lo terrível. É aí que começa a batalha. Em geral, a briga não envolve enfrentamentos diretos, pelo menos a princípio. Talvez Gwen encontre alguns folhetos de motivação na caixa postal. Se ela não entender o recado, haverá fofocas e comentários maliciosos sobre seu temperamento difícil. Gene escreverá um papel de encenqueira para ela e a induzirá a interpretá-lo diante de uma plateia. Um comentário machista na hora certa ajudará a realizar o truque. Para cair na armadilha, ela só precisa perder a calma.

As batalhas com os exagerados devem ser travadas no palco. A única maneira de Gwen vencer é criar um novo papel para si mesma, nem de mocinha nem de bandida. O papel de fiscal conservadora deve dar certo. Ela pode apresentar-se como exclusivamente dedicada ao lucro. Gene pode até responder a algumas

perguntas se achar que estão relacionadas com a geração de lucros para a empresa. Quanto mais números Gwen acrescentar, melhor. Os vampiros histriônicos geralmente detestam mais a matemática do que a água benta. Se Gwen interpretar direito, pode demonstrar sua motivação de um modo que Gene não possa criticar - porque não a entende. O pior que ele pode fazer é chamá-la de contadora chata de migalhas. É provável que a deixe em paz, ou talvez até passe a contar com os conhecimentos dela para compensar a própria ignorância.

Os 10 ELEMENTOS DA ESTRATÉGIA DE COMBATE AOS VAMPIROS: COMO NÃO ENTRAR NO ELENCO

Saia da novela interminável dos vampiros exagerados com um script novo

1. CONHEÇA-OS, CONHEÇA O PASSADO DELES E CONHEÇA A SUA META

Geralmente é fácil identificar os histriônicos exagerados. Estão bem no centro das atenções. Procure estereótipos sexuais; ouça piadas, fofocas apimentadas, efervescência despreocupada, conversas de motivação ou talvez soluções comoventes.

Se perguntar a outras pessoas a respeito de tais vampiros, você ouvirá diversas histórias contraditórias. Isso porque são, cada uma delas, pessoas muito diferentes e contraditórias.

A sua meta no caso dos histriônicos exagerados é não permitir que o arrastem para dentro do drama. Isso é difícil. A princípio, vão tentar tratá-lo como se você fosse a pessoa mais maravilhosa do planeta. Talvez o comparem com outras pessoas que foram más, cruéis, mal-agraçadas, desmotivadas etc. Que o fato de que o mundo deles consiste em mocinhos e bandidos sirva de alerta antes que você mergulhe na fantasia. Se você os decepcionar, pode ser facilmente transferido de um grupo para o outro.

Se você rejeitar a bajulação, pode evitar confusões sentimentais mais tarde. O melhor é escrever um papel para si mesmo que lhe permita ficar na coxa apenas assistindo ao espetáculo. Evite o impulso de se tornar crítico, porque mais cedo ou mais tarde isso acaba virando o refletor para a sua direção.

Os histriônicos exagerados são escandalosos. Caso você se deixe escandalizar será você o sugado.

Se estiver envolvido com um histriônico exagerado, prepare-se para fornecer muita manutenção para uma grande interpretação ocasional. Se esperar coerência ou reciprocidade, só vai arranjar dor de cabeça, tanto para o vampiro quanto para você. As consequências serão mais ou menos iguais.

Os vampiros histriônicos de ambos os sexos convidam ao assédio sexual e aos processos por assédio sexual. Pense muito antes de embarcar por qualquer um desses caminhos. Os vampiros exagerados às vezes fazem as melhores interpretações no banco das testemunhas.

2. FAÇA INVESTIGAÇÕES EXTERNAS

Os histriônicos preferem relatar as impressões emocionais acerca dos fatos, e não os fatos. Suas histórias são interessantes e divertidas, mas carentes de informações precisas, e quase sempre distorcidas. Esperam que você acredite neles e, se você não acreditar, eles vão achar que é falta de consideração. Arrisque-se a desagradá-los pedindo a opinião de outra pessoa. Você não vai se arrepender. Não esqueça a regra de não deixar que apenas um vampiro sirva-lhe como fonte de informações.

3. FAÇA O QUE ELES NÃO FAZEM

Seja chato. Seja coerente. Faça planos para o futuro. Faça com que os fatos, e não as emoções, decidam suas reações. Aprenda a manter a cabeça aberta e a boca fechada.

4. PRESTE ATENÇÃO EM ATOS, E NÃO EM PALAVRAS

Assim como no caso de todos os outros vampiros, você tem de responsabilizar os histriônicos pelo que fazem, e não pelo que dizem. Para os vampiros exagerados, a diferença entre fazer e dizer começa quando se compreende o verdadeiro teor de suas palavras. Esses vampiros quase nunca mentem, mas raramente contam toda a verdade, a não ser quando se lhe escapa pelos lábios.

Preste atenção nos detalhes. Faça perguntas para descobrir, o quem, o quê, o quando, o onde e o por que das situações antes de presumir que sabe o que está acontecendo.

5. IDENTIFIQUE A ESTRATÉGIA HIPNÓTICA

Com os histriônicos, pode ser mais produtivo identificar o que não é estratégia hipnótica. Eles querem tudo o que você quer, seja o que for. Eles até acreditam nisso. Os histriônicos são sedutores espalhafatosos, embora nem sempre esteja claro quem está seduzindo quem e com que finalidade.

Uma coisa é certa: se deixar de prestar atenção nos sinais de advertência da hipnose é você quem vai se ferrar.

6. ESCOLHA SUAS BATALHAS

Não esqueça que a batalha a vencer no caso dos vampiros exagerados é evitar a escalção como pessoa cujas emoções serão sugadas. Eles podem sugá-lo levando-o ao esgotamento com sua eterna dependência, ou fazendo com que você fique com raiva deles.

Você precisa decidir quando os dramas excêntricos e às vezes irritantes dos

vampiros exagerados passam dos limites e exigem retaliação. Se vai retaliar, não deixe de preparar e ensaiar o próprio script.

Jamais aja quando estiver com raiva. Os histriônicos improvisam muito melhor que você. Planeje minuciosamente e confira as idéias com outras pessoas antes de dizer qualquer coisa de que venha a se arrepender.

Talvez a tarefa mais ingrata seja tentar explicar os histriônicos a eles mesmos. Os vampiros exagerados desconhecem as próprias motivações, mesmo quando todas as outras pessoas as vêem com clareza. Você ficará surpreso ao descobrir o quanto são capazes de ignorar. É incrível, mas eles não enxergam a obviedade das próprias manipulações. Poupe-se de um trabalhão não se esquecendo de que os histriônicos *realmente não têm consciência do que fazem e por que o fazem*. Foram eles que inventaram a denegação.

Além de não entender a si mesmos, os histriônicos nem imaginam por que os outros fazem qualquer coisa. A compreensão da psicologia e da física está quase sempre revestida de magia. Talvez acreditem que certas coisas acontecem devido a um alinhamento dos astros, das vibrações de cristais ou da intervenção dos anjos da guarda. Se insinuar o contrário, eles vão achar que você é louco.

Por falar em loucura, a última coisa que convém fazer é envolver o histriônico em uma batalha sobre trajes adequados.

7. DEIXE OS FATOS FALAREM POR SI

Os melhores tipos de programas de controle de comportamento para os vampiros exagerados são os mesmos que funcionam para crianças indisciplinadas. Seja o mais claro possível acerca dos comportamentos rigorosos que deseja ver, e estruture todas as situações para que os vampiros exagerados recebam mais atenção por fazer o certo do que por fazer o errado.

Os histriônicos têm problemas crônicos com tarefas cotidianas. Eles se esquecem de pagar as contas, de fazer compras ou de planejar com antecipação para chegar a qualquer lugar a tempo. Não existe registro de um histriônico exagerado já haver feito reconciliação de extrato de conta. Será mais fácil fazer isso por eles do que induzi-los a fazer por eles mesmos. De fato, o pacto implícito que tentam fazer é que a interpretação teatral os exima de todas as outras obrigações.

Para que os vampiros exagerados façam qualquer coisa que achem desagradável, você terá de estabelecer limites rígidos e ater-se a eles diante de qualquer tipo de perturbações dramáticas. Jamais deixe que qualquer tipo de interpretação teatral isente os vampiros histriônicos de suas responsabilidades.

Enfim, essa é a teoria. Na prática, manter a constância com vampiros exagerados é quase impossível. Em certas ocasiões eles vão simplesmente deixá-lo exaurido. São capazes de fazer um espetáculo de duas horas para se livrar de uma tarefa de cinco minutos.

Todas as situações previstas devem girar em torno de coisas que os vampiros exagerados devem fazer, e não como devem comportar-se perto de outras pessoas. Você não irá muito longe com normas a respeito de flertes, piadas de mau gosto ou outros comportamentos desagradáveis porque os histriônicos exagerados são constitucionalmente incapazes de enxergar o próprio comportamento como algo que não seja charmoso ou adequado. É por isso que os seminários educativos sobre

assédio sexual e sensibilidade cultural raramente funcionam para os piores transgressores.

Você irá mais longe se usar a habilidade teatral dos histriônicos para orientá-los na direção de papéis mais produtivos. Se você lhes passar um sermão a respeito de assédio sexual, talvez perguntem "O que você quer que eu faça, que me comporte como um santo?"

Diga: "Sim, exatamente."

A melhor atitude com relação aos vampiros exagerados é chegar despercebido quando estiverem se comportando bem e elogiá-los exageradamente.

8. MEÇA MUITO BEM SUAS PALAVRAS AO ESCOLHER UMA BATALHA

Esta é simples. Se quiser chegar a algum lugar com os histriônicos exagerados, recorra ao elogio e à bajulação em doses açucaradas que levariam uma pessoa normal ao coma diabético. Elogios freqüentes até pelas realizações mais insignificantes é a única coisa que mantém os histriônicos exagerados próximos ao nível satisfatório.

Não gaste o seu latim com nenhuma crítica. Os histriônicos acreditarão que o problema está na sua percepção, e não no comportamento deles.

Enfim, se você se lembrar do elogio, pode muito bem esquecer todo o resto.

9. IGNORE OS ACESSOS DE RAIVA

Se você criticar ou se esquecer de elogiar, haverá acessos de raiva. Suas formas serão tão loucas e diversas quanto os vampiros. Os histriônicos exagerados recorrem às explosões emocionais da mesma forma que os rebeldes afegãos recorrem aos Kalishnikovs como armas e ameaças, ou simplesmente como expressões de exuberância geral.

As lágrimas, porém, são a especialidade do histriônico.

Para um ser humano civilizado, o sofrimento do próximo requer ação. É quase impossível ver alguém chorar sem fazer nada para que se sintam melhor - mesmo quando se sabe que estão usando as lágrimas para contornar os regulamentos.

Para lidar com o choro manipulador, empregue um velho truque dos terapeutas. Não permita que as lágrimas ou o motivo do choro se torne o assunto da conversa. Quando os vampiros chorarem, dê-lhes um lenço de papel e prossiga com qualquer que seja o assunto sobre o qual estava conversando. Essa técnica requer prática, mas funciona.

10. CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Por maior que seja a atenção que você tenha a dar, os histriônicos precisarão de toda ela. A princípio eles a arrancarão com bajulação. Eles o colocam em uma categoria especial, só sua. Em geral, a última coisa que você ouvirá antes que os

vampiros histriônicos comecem a sugar sua força vital é "você é a única pessoa com quem posso conversar".

Os histriônicos exagerados têm talentos e capacidades úteis. Sabem ser amigos bons e divertidos e trabalhadores produtivos, principalmente quando o serviço requer que a pessoa seja teatral e cativante. Os histriônicos podem florescer, mas requerem tantos cuidados como uma bela e rara orquídea. Só você pode decidir quanto vale uma flor.

9. Vampiros passivos-agressivos

Livrai-nos de demónios, fantasmas e de pessoas que só querem ajudar.

Os vampiros passivo-agressivos têm fome de aprovação. Se você lhes perguntar, estão sempre fazendo o que devem fazer, pensando o que devem pensar e sentindo o que devem sentir. São obedientíssimos, entusiasmados, frugais, corajosos, limpos e reverentes. Pelo menos em sua própria avaliação. Talvez você se pergunte como pessoas tão bondosas poderiam criar problemas para alguém. A resposta simples é: o que elas não sabem pode magoá-lo.

O que esses vampiros agressivamente bondosos não sabem é como as pessoas reais agem. Assim como todos os histriônicos, os passivo-agressivos criam um papel para si mesmos e depois se perdem nele. Ao contrário de seus exuberantes primos exagerados, o papel que esses vampiros criam é mais interno que externo. Na cabeça deles, são bons filhos - inocentes, felizes, ansiosos por agradar e sempre dispostos a fazer mais que seu quinhão.

As pessoas reais são complexas, cheias de motivações fundamentais e desejos inaceitáveis, bem como componentes angélicos. Os histriônicos passivo-agressivos têm a assustadora capacidade de negar todos os pensamentos, menos os mais superficiais e atraentes. Eles ignoram alegremente o que é feio, mesmo que esteja bem visível para todas as outras pessoas. Os histriônicos não são perfeccionistas; estão mais para simulacros de perfeccionistas. Não querem, obrigatoriamente, ser perfeitos; só querem parecer perfeitos. É como se estivessem tentando ser Barbie e Ken, sem perceber que seus modelos não passam de bonecos de plástico.

Já que o papel que estão tentando interpretar é impossível, não é de admirar que estejam sempre fugindo ao personagem.

A Vampira Meredith aproxima-se do balcão para pedir um café. Olha para os bolinhos com cobertura dupla de chocolate, mas, virtuosamente, tira-os da cabeça e opta por um iogurte. Dá um espetáculo ao examinar os valores nutritivos.

- Olha só - diz ela. - Isto só tem 120 calorias!

- Qual é, Meredith, viva um pouco - retruca Erin. - Coma um bolinho. Estão uma delícia!

- É, certo. Só de cheirar um deles, meus quadris já crescem - lamenta Meredith, dando uma palmadinha no amplo traseiro.

Quando Meredith se senta com o iogurte e o café com leite desnatado, Erin balança a cabeça.

- Você tem mais força de vontade que eu. Eu morreria sem minha dose diária de

chocolate.

Meredith dá de ombros.

- Não é tão difícil depois que a gente se acostuma. Não como chocolate há tanto tempo que nem lembro qual é o sabor.

- Você é incrível! - afirma Erin, ao dar mais uma mordida no bolinho.

A caminho de casa, Erin passa pela cafeteria. Dentro dela, vê Meredith apontando para os bolinhos com cobertura dupla de chocolate. O balconista pega quatro, embrulha e entrega a ela.

Erin, empolgada por flagrar a amiga no ato de ser humana, entra correndo e se esconde atrás de Meredith.

- Se você me der um desses bolinhos, não conto a ninguém que te vi - propõe, rindo.

Meredith volta-se para ela vagarosamente. Os olhos parecem desfocados. Olha para Erin um segundo ou dois antes de reconhecê-la.

- Oi - diz ela. - Eu estava comprando esses bolinhos para minha sobrinha.

- Ah, certo - responde Erin, constrangida. Enquanto corria para pegar o ônibus, Erin se lembra de que Meredith dissera que a sobrinha mora em Chicago.

Erin pensou que vira uma pessoa comum sucumbindo ao desejo de um chocolatezinho ilícito. Na opinião dela, não havia nada de mais nisso. Ocasionalmente ela também sucumbe aos bolinhos e depois faz piada. O que Erin viu, na verdade, foi uma vampira histriônica fugindo ao papel perfeito e se hipnotizando para acreditar que continuava nele.

Meredith age corno duas pessoas ao mesmo tempo: uma pessoa de força de vontade exemplar, que sempre obedece à dieta, e uma pessoa normal, que de vez em quando sucumbe aos bolinhos. A que tem força de vontade é a que ela enxerga em si mesma. A outra, ela praticamente não vê.

Esse tipo de divisão da personalidade é a marca registrada dos histriônicos passivo-agressivos. Por favor, não a chame de "esquizofrênica". Esquizofrenia é um distúrbio psicótico bioquímico no qual ocorre a fragmentação da realidade. Os histriônicos são as pessoas que dividem a personalidade em partes aceitáveis e inaceitáveis, e fazem o possível para ignorar a inaceitável.

Todos os vampiros recorrem à auto-hipnose para evitar se ver como realmente são, mas os histriônicos são virtuosos na arte de enganar a si mesmos. Assim como, os mágicos, desviam a própria consciência das cordinhas e dos fios que sustentam sua personalidade. Simplesmente não vêem nada em si que considerem inadequado ou desprezível. Sua imagem, de si é como uma série de fotos atraentes, cenas de um filme sem trama completa para uni-las.

O verdadeiro problema não são os bolinhos nem as dietas. Se Erin tivesse pressionado, talvez Meredith admitisse que o chocolate era para ela. Há outras coisas que seriam bem menos prováveis que Meredith admitisse. No topo da lista estão os impulsos agressivos, que tal confronto provocaria.

Para o psicólogo, *agressão* refere-se a uma progressão de pensamentos e atos relativos a impor sua própria vontade ao mundo. Em um dos extremos está o comportamento furioso, violento; no outro estão as simples tentativas de agir por interesse próprio e conseguir a que se quer. Os histriônicos, que só aceitam em si mesmos o carinho e a generosidade, rejeitam toda a progressão. Preferem acreditar que vivem a vida para os outros e jamais se colocam em primeira lugar. Muitos deles também têm dificuldade para reconhecer seus impulsos sexuais.

O problema é que todas as pessoas, vampiros histriônicos inclusive, nascem biologicamente estruturadas para o sexo e a agressão. Todos queremos coisas para nós mesmos que podem ser constrangedoras ou impróprias. As pessoas normais reconhecem que não podem agir com base nos impulsos. Os histriônicos passivo-agressivos acreditam que não têm impulsos impróprios. É isso que os torna perigosos.

Voltemos a Meredith e Erin. No trabalho, a maioria das pessoas gosta de Meredith, mas consideram-na um tanto chatinha. Apelidaram-na de "Pequena Senhorita Perfeição", sabendo muito bem que ela não é pequena nem perfeita. Para Erin, pegar Meredith em *flagrante delicto* com um saco de bolinhos é material maravilhoso para as fofocas da hora do café. Um ou dois dias depois a história dos bolinhos já correu todo o escritório. Uma semana depois já foi esquecida por todos, menos por Meredith.

Por dentro, Meredith sente-se magoada, incompreendida, traída e furiosa, mas não pode reconhecer esses sentimentos nem para si mesma, muito menos para Erin.

Não ter consciência da raiva não impede que Meredith tome providências. De repente, começa a perceber que Erin não é uma pessoa tão boa. Meredith gosta dela, sim, mas é um tanto hipercrítica e, bem... sacana. *Todo mundo* diz isso - principalmente alguns funcionários insatisfeitos do departamento de Erin, com quem Meredith começa a conversar cada vez mais.

Por fim, Meredith tenta ajudar Erin, contando-lhe de maneira bem gentil que muita gente não gosta dela. Além de não ouvir, Erin fica furiosa!

Meredith fica frenética. A única pessoa a quem pode recorrer é Jane, a chefe do departamento.

Toc, toc. Meredith bate timidamente na porta do cubículo de Jane.

- *Você teria um minuto? Preciso muito lhe perguntar uma coisa.*

- *Claro, entre - responde Jane.*

Meredith senta-se e abre a agenda para poder fazer anotações.

- *Preciso de umas idéias sobre como trabalhar com Erin. Estou chegando ao limite da tolerância.*

Jane espera um minuto para ver se há mais alguma pergunta. Obviamente, não.

- *Aconteceu algo específico que a fez se sentir assim?*

- *É só que... bem... tudo. Desde que chegou aqui, sempre tem alguma coisa. Quer dizer, gosto muito dela como pessoa e tudo, mas ela é totalmente imprevisível. Nunca se sabe se ela vai dar chique devido a algum comentáriozinho.*

- *Você discutiu com ela?*

- *Não sei se poderia chamar de discussão. Quer dizer, foi ela quem gritou. Eu só fiquei parada lá, com o queixo caído.*

Meredith demonstra a expressão perplexa que fez naquele momento.

- *Erin estava aborrecida com alguma coisa em especial?*

- *Ela disse que eu estava tentando anular a autoridade dela. - Meredith faz novamente a cara de atônita. - Dá para acreditar? Eu não sou o tipo de pessoa que tenta anular a autoridade de ninguém. Eu só estava querendo ajudar.*

- *Como estava querendo ajudar?*

- *Eu só disse a ela que algumas pessoas do departamento dela iam tirar licença porque estavam estressadas e não toleravam o estilo de chefia dela.*

- *É mesmo? Quem vai tirar licença?*

- Bem, ninguém no momento, mas tem muita gente pensando nisso. Eles vêm a mim porque têm medo de falar com ela. Eu só contei isso a Erin para que ela talvez conversasse com eles, sei lá, mas, pelo contrário, ela apelou para a agressividade.

Sob o disfarce de quem quer ajudar e defender os indefesos que estão amedrontados demais para falar por si, Meredith prepara um ataque passivo-agressivo contra Erin. Há grandes possibilidades de que todas as pessoas da unidade sofram em consequência de um saco de bolinhos idiotas.

DAR ATÉ DOER

Os histriônicos passivo-agressivos adoram dar. Na maioria das vezes é com sinceridade, mas algumas ultrapassam o limite e entram no terreno da manipulação. Eles acreditam que a Regra de Ouro é um compromisso contratual: se eles fazem aos outros, os outros têm de retribuir.

Todos recebem. Algumas pessoas pedem o que querem. Os vampiros passivo-agressivos estão mais propensos a dar, e dão até finalmente ter a idéia de que querem algo. Se você não captar a mensagem, eles insistem até adoecer e fazer com que você enjoje deles. Mas, pelo menos na cabeça deles, o departamento de contas a pagar está impecável. Todos querem algo, e todos ficam com raiva quando não recebem. É uma lei da natureza, mas os passivo-agressivos acham que podem transgredi-la.

Muitos histriônicos também acreditam que quanto mais se denegarem, melhores serão como pessoas. Vista nesse contexto, a anorexia nervosa é o píncaro da nobreza.

Os histriônicos também são frustrados e coléricos. Não que o admitam. Não obstante, frisam o fato bem-documentado de que fazem por todos, mas ninguém jamais os ouve. Só podem continuar dando em silêncio, sofrendo em silêncio e jogando mais lenha nas fogueiras subterrâneas que mantêm acesa a chama do ressentimento.

O padrão da generosidade patológica, embora não seja especificamente feminino em absoluto, corresponde ao que sempre se esperou das mulheres nesses milhares de anos de predomínio masculino. A generosidade patológica também pode ser consequência da deformação mental de uma família desestruturada. Como sempre, porém, conhecer a origem do problema não é o mesmo que resolvê-lo.

É possível considerar os vampiros passivo-agressivos vítimas de forças fora de seu controle. Provavelmente é assim que eles se vêem, e isso é, em si, grande parte do problema. Outra lei da natureza é que as vítimas fazem vítimas.

A DOENÇA COMO METÁFORA

A Vampira Allison está parada na porta da sala de Jim.

- Queria falar comigo?

- Queria, sim - diz Jim, já começando a sentir o sangue latejar na testa. Ele não gosta de confrontos com funcionários, mesmo que os problemas sejam claros e indiscutíveis. É pior ainda ter de conversar com Allison a respeito de todas as faltas ao serviço devidas a um vago problema de saúde após o outro. Não que ele ache que Allison está fingindo, mas ele não entende como uma pessoa pode ter tantas doenças raras em

tantos momentos inoportunos.

Quando Allison se senta, seus olhos se enchem de lágrimas.

- Desculpe - diz soluçando.

Por um minuto, Jim ousa ter esperança. Talvez ela finalmente tenha entendido como suas doenças incessantes têm sido problemáticas para todo o departamento.

- O médico ligou hoje - acrescenta ela, puxando um lenço de papel amarrotado do bolso do casaco. - Preciso fazer uma cirurgia de sondagem. Ele acha que pode... bem... ser grave.

É bem possível que a cirurgia de Allison não descubra nada de sério. A doença física dela é, pelo menos em parte, expressão do turbilhão de impulsos hostis não reconhecidos existentes na cabeça dela. Um anti-social talvez mandasse você pegar seu emprego e enfiar no rabo; o histriônico passivo-agressivo dirá que adora o emprego, mas fará um espetáculo para demonstrar que está doente demais para trabalhar.

Além de ser um fenômeno médico, as doenças dos histriônicos são uma forma de auto-expressão. São metáforas do que os histriônicos sentem a respeito de si mesmos e de seu mundo. Tais vampiros sentem-se confusos e esmagados; por conseguinte, os distúrbios são confusos e esmagadores para os próprios histriônicos e para as pessoas que têm de tratá-los. Ainda mais angustiante é ter de viver e trabalhar com histriônicos doentes.

Os histriônicos preferem doenças que sejam tão debilitantes quanto difíceis de diagnosticar. As alergias são ótimas, bem como todas as formas de distúrbios gastrointestinais. As doenças de *griffe* também estão entre as favoritas: hipoglicemia e viroses malignas.

Preciso deixar bem claro: *nem todas as doenças dos histriônicos estão na cabeça deles.* Nenhum histriônico passivo-agressivo que se preze fingiria uma doença. Ficam doentes mesmo. *Como* adoecem é uma questão sem resposta. Os vírus *talvez* fiquem à espreita quando o sistema imunológico está em baixa, ou talvez usem auto-hipnose inconsciente para desequilibrar a química do próprio corpo e do cérebro.

Muitos distúrbios dos histriônicos são psicológicos, da depressão ansiosa à tensão pós-traumática retardada. Os sintomas são, em geral, difusos, confusos e desesperadamente esporádicos. Algumas das epidemias da década de 1980, em especial as recordações resgatadas de abuso sexual e as personalidades múltiplas, podem ter sido resultado da confusão das metáforas dos histriônicos com a realidade. Esses distúrbios existem, mas não nos índices diagnosticados no auge da década do "eu".

HIPNOSE PASSIVO-AGRESSIVA

Os passivo-agressivos sabem obscurecer mentes melhor que o Shadow do velho programa de rádio. O único problema é que obscurecem a própria mente. Criam uma realidade alternativa na qual são admirados e amados por todos porque nunca precisam de nada para si, e nunca, nunca, fazem nada de mau. As deformações lógicas que criam para manter essa ilusão são o suficiente para arregalar os olhos de qualquer um.

Se você os ouvir com atenção, perceberá que entrou em outra dimensão, onde

tudo é divertido, mas nada tem muito sentido - *Alice no país das maravilhas* é um retrato razoavelmente realista do mundo dos histriônicos.

As pessoas reagem de maneiras diferentes à hipnose passivo-agressiva. Algumas ficam tão encantadas que querem salvar os pobrezinhos; outras têm uma dor de cabeça latejante. Todos são sugados, em especial os pobres-diabos que continuam tentando fazer os histriônicos admitirem que estão realmente furiosos.

COMPORTAMENTO PASSIVO-AGRESSIVO EM RELACIONAMENTOS

Pense um minuto nas diversas maneiras sutis de uma pessoa íntima indicar que está irritada. Fungar, bufar, suspirar, revirar os olhos, escolher palavras e frases que insinuem crítica, ou mesmo não dizer nada. A lista é interminável, e os vampiros passivo-agressivos recorrem a tudo o que figura nela para agredir os inocentes amigos, amantes ou parentes. O modelo mais comum é mais ou menos assim:

Vampiro: (Bufa, funga, ou qualquer coisa semelhante.)

Vítima: O que houve?

Vampiro: Nada.

Vítima: Como "nada"? Sempre que você faz esse som está aborrecido com alguma coisa. Diga logo, o que houve?

Vampiro: Nada.

Vítima: (Ficando inquieta.) Você sempre faz isso. Bufa e funga, faz caretas, depois diz que não é nada. Sei que tem algo te incomodando, por que não diz logo o que é?

Vampiro: (Com a voz metálica de gelo.) Eu já disse que não é nada.

Vítima: (Gritando.) Eu sei que tem algo errado! Exijo que você me diga o que é, em vez de fazer o que sempre faz, ficar sentado aí fazendo caras e bocas e dizendo que não há nada errado!

Vampiro: Você precisa controlar esse gênio.

Agora veja como lidar com esse tipo de agressão sutil.

Vampiro: (Bufa, funga, ou qualquer coisa semelhante.)

Vítima: O que houve?

Vampiro: Nada.

Vítima: Tá legal. (Vai para outra parte da casa.)

O relacionamento com um vampiro passivo-agressivo pode ser exaustivo e difícil, uma batalha perpétua do inexpressivo contra o indireto.

SÍNDROME DA AUTO-ESTIMA ELEVADA

Mary Wollstonecraft Shelley escreveu um livro sobre uma criatura triste e involuntariamente perigosa construída com partes de corpos distintos costuradas entre si. Poderia estar descrevendo outro tipo de monstro, criado com o lixo da psicologia popular de fins do século XX - a pessoa com auto-estima elevada.

A auto-estima era resultado do êxito, mas, não se sabe como, transformou-se em motivo de fracasso. Durante os últimos 40 anos, a maioria dos problemas

humanos foi atribuída às forças perniciosas da baixa auto-estima. Ensina-se auto-estima na escola e recomenda-se que as pessoas repitam afirmações com base na hipótese de que os bons sentimentos brutos podem ser modelados para se tornarem algum tipo de realização.

Agora parece que se considera a auto-estima um fim em si, o motor primordial da mente humana, como a motivação no mundo empresarial. Existe um erro lógico nesse conceito: qualquer coisa que explique tudo também não explica nada. O pior problema, porém, é que muitos métodos de aumentar a auto-estima estão inconscientemente ensinando as pessoas a serem mais histriônicas passivo-agressivas.

A ideia fundamental é aumentar a auto-estima acentuando o positivo e eliminando o negativo, o que, em teoria, é ótimo. A única dificuldade é que o negativo não é eliminado; é meramente anestesiado com afirmações e quase sempre projetado nas outras pessoas. Entrou na moda ver a baixa auto-estima como consequência de algum tipo de abuso. Imagina-se que as pessoas vão melhorar quando revelarem seus ressentimentos. Todos são amados e afirmados, menos os que abusam, e qualquer coisa que faça alguém se sentir mal é definida como abuso.

O que está faltando nesse método psicológico popular é o mesmo que falta a todas as criações dos histriônicos - a saber, uma tentativa de descer abaixo da superfície e lidar com o eu em toda sua complexidade. A psique humana está em constante redemoinho de pensamentos e impulsos contraditórios. O grande desafio que enfrentamos é entender a massa irritante de instintos e emoções, e organizá-la em um comportamento moral e produtivo.

Mesmo que minhas opiniões acerca da psicologia popular sejam preconceituosas e infundadas, ainda há problemas com a idéia de fazer com que as pessoas se sintam melhor e mais bem-sucedidas ao elevar sua auto-estima. Como veremos no próximo capítulo, sobre os vampiros narcisistas, a própria auto-estima elevada pode ser uma força destrutiva.

Os 10 ELEMENTOS DA ESTRATÉGIA DE COMBATE AOS VAMPIROS: COMO ATURAR OS TERRÍVEIS HUMILDES

Não se zangue com os passivo-agressivos.

1. CONHEÇA-OS, CONHEÇA O PASSADO DELES E CONHEÇA A SUA META

Este capítulo tentou descrever a psicologia dos histriônicos passivo-agressivos para que você possa reconhecê-los pelo padrão fundamental de esconder de si mesmos os impulsos inaceitáveis. As formas específicas de ocultação variam, mudando de acordo com o papel inocente e irrepreensível que estiverem interpretando.

Esses vampiros têm um histórico de problemas interpessoais que, segundo eles mesmos, surgem do nada para importuná-los. Seu mundo é bidimensional, cheio de vilões e vítimas. Em uma entrevista, geralmente falarão de conflitos de personalidade no emprego anterior. No primeiro encontro, falarão da última relação conturbada porque você é boa gente e vai entender. Esteja alerta. Boa gente ou não,

na próxima entrevista ou no próximo primeiro encontro, dirão o mesmo a seu respeito.

Quanto mais esses infelizes vampiros o amam, respeitam ou temem, menos capazes são de dizer diretamente "Estou com raiva" ou "Não quero fazer isso". Precisam que a muleta do mal-entendido, do esquecimento ou de cair aos pedaços faça o serviço por eles. Eles são assim mesmo; aceite ou pague por isso. A fonte mais freqüente de dores de cabeça é perseguir a única meta totalmente inatingível - fazer com que os vampiros histriônicos admitam seus verdadeiros motivos.

Mesmo que os próprios passivo-agressivos entendam tais motivações, você também deve entendê-las. Não se esqueça de que são sedentos de aprovação e que provocam mais problemas quando não a recebem.

A meta mais produtiva é evitar suas explosões passivo-agressivas oferecendo-lhes a aprovação que querem, mas fazendo com que dependa de comportamentos específicos. Jamais permita que adivinhem o que você quer; as conseqüências são grandes demais se não acertarem. Diga aos passivo-agressivos em detalhes explícitos o que é necessário para *agradá-lo* e elogie-os exageradamente quando eles o fazem. A estratégia é simples e quase infalível, mas muito pouco utilizada. É difícil elogiar quem lhe dá dores de cabeça, mas o preço por não fazê-lo é alto.

Enquanto estiverem recebendo orientações explícitas e elogios em abundância pelos êxitos, os vampiros passivo-agressivos são capazes de realizar a maioria das tarefas sociais melhor do que as pessoas normais. São amigos afetuosos, amantes dedicados e funcionários diligentes. Têm prazer em dar, e dão enquanto estiverem recebendo retribuição. Mas assim não é dar, não é? Não importa. Se você tentar aplicar lógica ao comportamento dos histriônicos passivo-agressivos, sempre acabará frustrado e confuso. Em vez disso; apenas ame-os e elogie-os. Se não conseguir, afaste-se deles.

2. FAÇA INVESTIGAÇÕES EXTERNAS

Os passivo-agressivos frustrados contarão todos os tipos de histórias acerca de quem disse e fez o quê a quem. É importante lembrar que tais percepções são sempre distorcidas pela convicção de que seria impossível que eles fizessem algo errado. As histórias dos histriônicos podem ser impressionantes e convincentes, mas não se deve nunca acreditar nelas sem procurar confirmação.

Se faltarem ao serviço por motivo de doença, exija atestado médico.

Se os vampiros passivo-agressivos disserem a outras pessoas que estão aborrecidos com você, *estão* aborrecidos mesmo. Quando querem lhe pedir algo, usam de subterfúgios, apresentando como de outras pessoas o que ele próprio deseja.

Se você for chefe, e os passivo-agressivos o procurarem para relatar discórdia no departamento, aja com cautela, sobretudo se houver reclamações a seu respeito. Não cometa o erro de pensar que, só porque tais vampiros exageram, não há validade no que dizem. São muito sensíveis ao que aborrece as pessoas e quase sempre lhe contarão em primeira mão os problemas reais. Aceite a afirmação inevitável de que *eles* não acreditam no que estão dizendo, que estão lhe contando apenas para ser úteis.

Se exigir que as pessoas lhe digam se têm algum problema com relação a

você, elas dirão que você é maravilhoso. Passivo-agressivas ou não, a maioria das pessoas sabe que deve dizer às autoridades o que elas querem ouvir. Se quiser saber o que realmente pensam a seu respeito, faça perguntas gerais sobre o que faria o escritório funcionar melhor e leia nas entrelinhas. Se a situação for delicada, talvez convenha contratar um consultor profissional para descobrir o que está, na verdade, acontecendo.

Lidar com vampiros passivo-agressivos lhe ensinará uma verdade importante sobre a condição humana - não se pode nunca saber o que está acontecendo realmente, pois não existe fonte objetiva. As pessoas vêem os mesmos acontecimentos de maneiras diferentes, segundo as próprias necessidades. No fim das contas, a averiguação não passa de questão de critério.

3. FAÇA O QUE ELES NÃO FAZEM

Entenda a si mesmo e as próprias motivações, tanto aceitáveis quanto inaceitáveis. Presuma sempre que está agindo em defesa dos próprios interesses, e saiba o que esperar receber em troca do que dá.

Seja direto. Diga às pessoas o que espera receber. Deixe claro o que pensa e o que quer. Se estiver aborrecido, diga. Não tente disfarçar as agressões de críticas construtivas. Melhor ainda: espere até, superar a ira antes de lidar com os problemas que os histriônicos passivo-agressivos provocam. Da mesma forma que com todos os outros vampiros, você devia pensar no que quer que aconteça, e não no que há de errado no que já aconteceu. Faça com que suas metas definam seus atos. É fácil falar, difícil fazer.

4. PRESTE ATENÇÃO EM ATOS, E NÃO EM PALAVRAS

O que nos enlouquece nos passivo-agressivos é que suas palavras são muito diferentes de seus atos. Se você lhes perguntar o que querem, dirão que pretendem vê-lo feliz, apesar de as coisas que eles fazem o tornem infeliz.

Superficialmente, tais atos não têm sentido, mas existe uma lógica que os ampara. Se quiser entender os histriônicos, interprete tais atos como se fossem poemas de adolescentes tristes e irados sobre como as expectativas alheias são uma prisão da qual não conseguem escapar.

Se estiver envolvido com histriônicos passivo-agressivos, não será possível evitar que eles o percebam como a pessoa que os aprisiona. Nem tente evitar. Pelo contrário, concentre-se no seu próprio comportamento e tente ser um carcereiro piedoso.

5. IDENTIFIQUE A ESTRATÉGIA HIPNÓTICA

Os vampiros passivo-agressivos vivem em uma realidade alternativa na qual eles são os generosos, nunca pedem nada em troca. Eles o deixam em uma sinuca hábil e inescapável se você não tiver uma percepção antecipada da situação. Eles o

seduzem ao adivinhar suas necessidades e lhe dar mais do que você pediu, pois são pessoas muito boazinhas. Parece que estão lhe oferecendo um cheque em branco, mas, na verdade, é um cartão de crédito. Você jamais verá o extrato de conta, mas decerto descobrirá quando estiver com os pagamentos atrasados. Se você os criticar, será o bandido ingrato.

A única saída é abster-se de usar os cartões de crédito emocionais que os passivo-agressivos oferecem alegremente. Pague sempre em dinheiro. Retribua favor com favor e nunca peça fiado.

6. ESCOLHA SUAS BATALHAS

Esqueça qualquer tentativa de fazer os vampiros passivo-agressivos admitirem o que realmente sentem. Só vai piorar sua dor de cabeça. Não cometa o erro de exigir que falem com você com sinceridade sobre os problemas.

Não existe batalha em que você possa vencer o passivo-agressivo. Quando a situação se transforma em batalha, você já perdeu.

As batalhas que pode vencer estão todas dentro de você mesmo. Lidar com histriônicos passivo-agressivos requer que você abandone as idéias de como se deve fazer as coisas. Isso pode ser útil especialmente se você for chefe.

Com atenções constantes, os histriônicos passivo-agressivos podem tornar-se empregados exemplares. Têm maior probabilidade de se tornarem problemas, entretanto, porque as táticas necessárias para mantê-los com bom desempenho são incompatíveis com a maioria das culturas empresariais.

O êxito no mundo empresarial é sempre definido pela capacidade de discernir e viver segundo normas políticas que ninguém jamais enuncia especificamente. Os histriônicos passivo-agressivos são péssimos para descobrir essas regras que não foram escritas. Se você não lhes disser o contrário, eles vão supor que o que está escrito descreve como as coisas são na realidade. Por exemplo, podem acreditar que as decisões administrativas se baseiam na declaração de missão da empresa, ou que a descrição de suas funções define o que devem e o que não devem fazer. A punição por esse tipo de ingenuidade política costuma vir depressa e, aos olhos dos vampiros histriônicos, é totalmente injusta. Eles retaliam provocando dores de cabeça para todos. Podem até chamar aquele pessoal simpático do órgão regulador do governo local.

Para transformar os passivo-agressivos em bons empregados, você terá de sair dos confins da cultura empresarial e explicar às pessoas como as coisas são realmente. Se enfrentar essa batalha, você pode ganhar algo de valor duradouro ao vencer.

7. DEIXE OS FATOS FALAREM POR SI

Tanto no trabalho quanto nos relacionamentos, os vampiros passivo-agressivos querem ganhar nota *dez* em todas as avaliações de desempenho. Você pode usar essa grande necessidade de aprovação para ensiná-los a ser menos passivo-agressivos. Eis algumas sugestões:

Sempre preste atenção. Se você ignorar uma criatura cujo maior objetivo na vida é conquistar a sua atenção, haverá consequências. Não esqueça que você não é o único a apelar aos incidentes. As dores de cabeça são ferramentas poderosas para modificar o seu comportamento. Você terá dores de cabeça se não perceber tudo de maravilhoso e útil que o vampiro passivo-agressivo fizer.

Seja explícito. Os vampiros passivo-agressivos esperam que você os agrade em retribuição. Se você não especificar com clareza o que quer, esses vampiros lhe darão o que acham que você deve querer e vão esperar que você lhes dê o que querem em troca. Se dá valor a sua sanidade mental, jamais aceite esse tipo de pacto implícito, por melhor que pareça superficialmente. Se aceitar, vai pagar, pode acreditar. A sua vida e a do vampiro serão muito mais fáceis se ninguém tiver de adivinhar nada.

Se você mora ou trabalha com histriônicos passivo-agressivos, convém que eles façam o que devem fazer, e não se sintam criticados e maltratados. Pelo menos o suficiente para retaliar. Para alcançar essa meta formidável, você e o vampiro precisam ter uma relação baseada em expectativas claras e explícitas, e não em alguma espécie de contrato não-verbalizado. Por mais inocentes que lhe pareçam, jamais aceite presentes de vampiros sem pagar por eles de imediato.

Ofereça sempre muitos comentários positivos. As instruções explícitas, embora totalmente necessárias, não funcionarão tão bem quanto você acha que deveriam. Os vampiros passivo-agressivos lidam com o mundo não o compreendendo e sendo mal-compreendidos. A única coisa que jamais entendem mal é o elogio. Use elogios aos montes.

Ignore insignificâncias. Os vampiros passivo-agressivos sempre farão aquilo em que você presta mais atenção. Se você dá muita importância aos esquecimentos, reclamações, mau humor, linguagem corporal negativa ou algo parecido, é exatamente o que receberá. Com os passivo-agressivos é possível perder um tempo considerável na tentativa de fazê-los melhorar o comportamento, em vez de fazer o serviço. Verifique se as suas exigências favorecem o comportamento que realmente quer, em vez dos que acha mais incômodos. De que adianta recompensar as pessoas por lhe darem dores de cabeça?

Evite punições porque nunca funcionam. Repreender vampiros passivo-agressivos com severidade só vai piorar a situação, pois eles terão mais motivos para temê-lo ou vingar-se. Qualquer tipo de crítica suscitará explicações, e não mudança de comportamento. Se você tentar induzi-los à culpa, vai despertar uma quantidade igual de ressentimento.

Se houver necessidade de consequências negativas pela transgressão das normas, o tipo que mais dá certo se chama *custo da reação*. Não é castigo; é mais uma espécie de aumento do preço a pagar pelos estragos. Se as pessoas se esquecerem de fazer algo ou fizerem de forma incorreta, obrigue-as a fazer novamente, sobretudo quando seria mais fácil fazê-lo você mesmo. Os profissionais criativos podem aumentar ainda mais o preço do mau comportamento acrescentando papelada - relatórios de incidentes, planos de compensação das faltas ou qualquer outra coisa que consigam imaginar. A ênfase está em pensar. Os custos de reação

criados em momentos de ira são mais vingativos do que didáticos.

Com os vampiros passivo-agressivos, funciona melhor adaptar a sua estratégia para encaixar-se na dinâmica deles. Já que o comportamento de muitos histriônicos é uma tentativa de evitar confrontos, faça com que os passivo-agressivos lidem diretamente com as pessoas a quem atacam. Não mande que o façam porque não o farão. Pelo contrário, convoque uma reunião do acusador com o acusado para discutir as acusações. Exija sempre provas objetivas, mas jamais julgue; as reuniões são uma consequência, e não um julgamento.

Para todos os comportamentos passivo-agressivos, a prevenção é a melhor estratégia. Já falamos a respeito disso, mas é importante voltar a mencionar. A maioria dos passivo-agressivos, vampiros ou não, sentem-se cronicamente desvalorizados. Precisam de mais elogios do que as outras pessoas. Calcule pelo menos quatro vezes o que você precisaria (mais, se você for do tipo machão).

Seja coerente. Se as condições que você estipular não se aplicarem sempre a alguém, não se aplicam a ninguém em momento algum.

Seja sensível. Se você descobrir o motivo de alguma hostilidade oculta, não o esfregue no nariz do passivo-agressivo. Pelo contrário, ofereça um modo positivo de resolver o problema. O que tais vampiros querem é que você os aprove.

8. MEÇA MUITO BEM SUAS PALAVRAS AO ESCOLHER UMA BATALHA

Dizer aos passivo-agressivos que o que estão fazendo é errado sempre piora a situação. Muitos vão supor que não explicaram bem a situação e explicarão tudo de novo, desta vez com mais detalhes. Os engenheiros e outras pessoas que usam mais o lado esquerdo do cérebro são especialmente propensos a persistir nesse tipo de erro. Seus esforços minuciosos só lhes arranjam dores de cabeça maiores.

Lidar com os vampiros passivo-agressivos de maneira eficaz é quase sempre uma questão de semântica. Suas palavras devem expressar entendimento da visão de mundo deles, em vez de exigir que aceitem a sua. Esses vampiros vivem uma realidade alternativa em que os pensamentos são puros, as intenções são desinteressadas e todos os erros são causados por má interpretação. É aí que você deve entrar para ter uma comunicação significativa com eles.

Elabore as frases de modo que não agridam a visão que eles têm da realidade. Em vez de criticar, reconheça que os passivo-agressivos estavam fazendo o melhor possível, depois ensine-os a fazerem melhor. Nem pense em conversar com eles quando estiver aborrecido. Eles vão considerar maus-tratos verbais.

Eles se darão melhor se você redigir as instruções em forma de pedido pessoal e especificar o que pretende fazer em retribuição. Esqueça as explicações; peça e pague.

Se os vampiros passivo-agressivos parecerem aborrecidos e você quiser saber o motivo, obterá mais informações abordando a situação de forma indireta. Pergunte-lhes qual poderia ser o motivo da preocupação de outras pessoas. Use sempre palavras emocionalmente neutras como *nervosos* ou *preocupados* ou descreva o estado emocional. Os passivo-agressivos terão sempre o maior prazer em lhe contar o que pode estar incomodando outras pessoas. Se tiverem a oportunidade

de expressar as preocupações, embora de maneira indireta, podem ter menos necessidade de representar.

9. IGNORE OS ACESSOS DE RAIVA

Os histriônicos passivo-agressivos têm acessos passivos de raiva. Quando se aborrecem com você, demonstram-no ficando doentes, entendendo mal as instruções ou falando de você com outras pessoas. Se você ficar zangado, eles vão considerá-lo um déspota e achar que as retaliações serão justificadas. A curto prazo, parece mais fácil ignorá-los e você mesmo fazer o que caberia a eles. Grande erro.

Um dos motivos por que esses vampiros são tão difíceis é que a maioria das pessoas trata passivamente seus acessos passivos de raiva e os exime das responsabilidades. Esse método garante que, da próxima vez que for preciso fazer algo difícil, os histriônicos ainda não estarão capacitados a lidar com a situação.

Além de fugir à ansiedade de fazer algo declaradamente agressivo, esses vampiros também escapam de muitas tarefas desagradáveis. O termo técnico relativo a essa vantagem adicional é *ganho secundário*. Torna muito difícil alterar o comportamento dos histriônicos. Freud percebeu isso e você também perceberá, a não ser que especifique as condições antecipadamente e não abra mão delas de jeito algum, sejam quais forem as refutações criativas que os passivo-agressivos inventem.

10. CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Se você não consegue controlar o próprio gênio, não deve nunca tentar lidar com histriônicos passivo-agressivos. Eles o farão odiá-los e a você mesmo. Se ficar com raiva de um desses vampiros, afaste-se e acalme-se antes de fazer algo de que vá se arrepender.

Os vampiros passivo-agressivos provocam muito mais problema do que deviam. Têm dinâmicas simples, e reagem bem a elogios e atenção. O problema é que o comportamento incômodo que apresentam pode induzi-lo a brigar com eles, quando na verdade as batalhas importantes são com você mesmo.

TERAPIA PARA VAMPIROS HISTRIÔNICOS

O que fazer ao ver sinais de comportamento histriônico em si mesmo ou em alguém de quem gosta? Esta seção é um índice dos tipos de auto-ajuda e métodos terapêuticos profissionais que talvez sejam benéficos. Não esqueça nunca que tentar administrar psicoterapia a alguém que conhece tornará a ambos mais doentes.

A META

O mais importante objetivo para os histriônicos é aprender a cuidar deles mesmos, em vez de recorrer ao charme, à devoção e à carência para que outras pessoas cuidem deles. Também deviam se esforçar por reconhecer e expressar as emoções negativas conscientemente. Isso, em geral, requer auxílio profissional.

AUXÍLIO PROFISSIONAL

Histriônicos se beneficiam de um método que dá ênfase ao pensamento, e não ao relato inútil de sentimentos sem ligações entre si. Muitos métodos da Nova Era fazem com que os histriônicos se sintam melhor porque não lhes pedem que mudem nada em seus egos maravilhosos. Esse tipo de terapia é como passar um dia em um spa. Acalma, mas é bem temporário.

Mais do que qualquer outro tipo de Vampiros Emocionais, os histriônicos beneficiam-se com um exame do passado. Devem concentrar-se no reconhecimento de continuidade de seus próprios pensamentos, sentimentos e das opções, e não na catalogação das coisas que lhes fizeram.

AUTO-AJUDA

Se reconhecer tendências histriônicas em si mesmo, os seguintes exercícios serão difíceis para você, mas serão eficazes.

Permita que seus pensamentos o orientem. Em primeiro lugar, aprenda a reconhecer a diferença entre o que *pensa* e o que *sente*. Experimente fazer mais escolhas com base no raciocínio.

Faça coisas para si e por si mesmo. Experimente. Você pode vir a gostar da própria companhia.

Peça o que quer. Todo mundo recebe; isso é uma lei da natureza que as boas intenções, em qualquer quantidade, não conseguem repelir. É muito melhor estar consciente do que quer e pedir que outras pessoas o dêem a você. Não é egoísmo dizer *por favor e obrigado*.

Discorde abertamente de alguém diariamente. Fale com cortesia, mas fale.

Elimine do seu vocabulário a frase "não sei". Tente fazer com que as pessoas demorem mais a lhe fazer perguntas difíceis. As coisas em que você mais precisa pensar são as mais difíceis.

O QUE PREJUDICA

Os Vampiros Emocionais costumam escolher métodos terapêuticos que os deixam piores, em vez de melhores. Os histriônicos preferem tratamento médico para as dores, em vez de qualquer exame dos problemas psicológicos que os possam estar provocando. Se dois médicos disserem que o problema é psicológico, consulte

um psiquiatra ou um psicólogo antes de procurar outros tratamentos físicos.

Muitos histriônicos são prejudicados por terapias de recuperação de "vícios", que enumeram os tipos de sintomas que as vítimas devem sentir e os estágios pelos quais *devem* passar para alcançar a cura. Os histriônicos farão com prazer tudo o que se espera, mesmo que isso os destrua e a todos os relacionamentos, menos o relacionamento com o terapeuta.

Provavelmente, os histriônicos não deviam ser tratados por terapeutas que têm o que eles têm, ou fazem o que eles fazem, mesmo que os terapeutas afirmem estar se recuperando. Os colegas de sofrimento às vezes esquecem que a verdadeira recuperação é superar a necessidade de ter pessoas sob sua dependência do modo como dependeram do terapeuta.

PARTE 3

Egos enormes, todo o resto pequeno

OS TIPOS NARCISISTAS

Na outra extremidade do beco, surge uma figura que se materializa na neblina.

Aproxima-se. A lua brilha sobre seus caninos à mostra.

Você recua, mas choca-se contra a parede.

O vampiro exhibe um sorriso profano.

De repente, o celular dele toca. Ele levanta um dedo, enfia na capa, puxa o telefone e atende.

- Pode falar - diz ele.

O vampiro ouve e sacode a cabeça.

- Tem de ser agora? - pergunta ao telefone. - Eu ia fazer um lanchinho. Certo, um minuto.

Olha-o com olhos vermelhos, incandescentes. Sua respiração fica presa na garganta.

- Estou com um problema - esclarece o vampiro. - Eu queria mordê-lo e beber seu sangue, mas preciso ir a uma grande reunião e estou com um pouco de pressa. Tome 20 paus. Podia dar uma corridinha ao banco de sangue e me comprar meio litro?

Os vampiros narcisistas têm um distúrbio que é tanto psicológico quanto cosmológico. Acham que o universo gira ao redor deles. Ao contrário dos anti-sociais, que são viciados em agitação, ou dos histriônicos, carentes de atenção, os vampiros narcisistas só querem viver as fantasias de serem os mais inteligentes, mais talentosos e as melhores pessoas do mundo em todos os aspectos.

Alguns vampiros narcisistas costumam ser um pouco mais do que pessoas que consideram estar acima dos mortais, mas um número surpreendente deles é tão perito que transforma em realidade as fantasias grandiosas. Pode haver narcisismo sem grandeza, mas não existe grandeza sem narcisismo. Mas uma coisa é certa: aos olhos das outras pessoas, esses vampiros nunca são tão grandiosos quanto se consideram.

Superestimar-se é o que os vampiros narcisistas fazem melhor. A característica que lhes falta mais nitidamente é o interesse pelas necessidades, pelos pensamentos e pelos sentimentos das outras pessoas.

Esses vampiros têm tendências ao *distúrbio da personalidade narcisista*. O

nome provém de Narciso, um jovem grego que se apaixonou pela própria imagem refletida. Para quem vê de fora, parece que os narcisistas estão apaixonados por si mesmos porque acham que são melhores que os outros. A relação verdadeira é um pouco mais complexa.

Mais do que amar a si mesmos, os narcisistas vivem absorvidos consigo mesmos. Sentem os próprios desejos com tanta minúcia que não conseguem prestar atenção a nada mais. Imagine tal distúrbio como um binóculo. Os narcisistas olham para as próprias necessidades pelo lado que amplia, e o resto do cosmos pelo lado que reduz tudo a ponto de insignificância. Não é tanto que esses vampiros se achem melhores que as outras pessoas, mas é raro eles pensarem nelas. A não ser quando precisam de algo.

A necessidade do narcisista é tremenda. Assim como os tubarões precisam nadar continuamente para não se afogar, os narcisistas precisam demonstrar de forma incessante que são especiais, senão naufragam como pedras nas profundezas da depressão. Pode parecer que estão tentando demonstrar o próprio valor para os outros, mas a verdadeira platéia são eles mesmos.

Os narcisistas são peritos em exibicionismo. Tudo que fazem é calculado para provocar a impressão certa. O consumo conspícuo é para eles o que a religião é para outras pessoas. Os narcisistas perseguem os símbolos da riqueza, do status e do poder com um fervor quase espiritual! São capazes de passar horas conversando sobre os objetos que possuem, as grandes façanhas ou o que vão fazer, e as pessoas famosas com quem andam. Com frequência exageram sem o menor pudor, mesmo quando têm realizações verdadeiras suficientes para ostentar.

Nada é suficiente para eles. É por isso que os narcisistas querem você, ou pelo menos a sua adulação. Eles se esforçarão tanto por impressioná-lo que é fácil acreditar que você seja mesmo importante para eles. Esse pode ser um erro fatal; não é você que eles querem, somente a sua veneração. É isso que eles vão sugar, e jogar o resto fora.

Para os vampiros narcisistas, os objetos, as realizações e a alta estima das outras pessoas não significam nada em si. São combustível, como a água que passa pelas guelras para viabilizar a extração do oxigênio. O termo técnico é *suprimentos do narcisista*. Se não conseguirem demonstrar constantemente para si mesmos que são especiais, os narcisistas se afogam.

O QUE É SER NARCISISTA

Para saber como os vampiros narcisistas vivem a vida, imagine que você joga golfe, tênis ou qualquer outro esporte competitivo e está tendo o melhor dia da sua carreira. Você se sente muito bem, mas a parede mental entre a confiança e o medo é tão fina quanto um lenço de papel. Tudo depende da próxima jogada e, depois, da seguinte. Para os narcisistas, o jogo abrange o mundo inteiro e não acaba nunca.

Imagine a pressão se a única meta importante da sua vida fosse provar que você é mais que humano. O maior medo dos vampiros narcisistas é o de ser comum. Não conseguem sentir-se ligados a nada maior que eles mesmos porque, em seu universo, não existe nada maior. Além das tentativas frenéticas de provar o improvável só existe um abismo escuro e inexplorado. Talvez você se sentisse tentado a considerá-los figuras trágicas, se não fossem tão mesquinhos e irritantes.

Os vampiros narcisistas geralmente são talentosos e inteligentes. Também

estão entre as criaturas mais indiferentes do planeta. Era de se imaginar que gente tão inteligente reconheceria a importância de dar atenção a outras pessoas. Vã ilusão.

Os narcisistas estão tão envolvidos nos próprios sonhos que não há espaço para nada mais. É uma irônica coincidência que às vezes a realização dos sonhos de um narcisista seja vantajosa para toda a humanidade. Foram os narcisistas que inventaram a arte, a ciência, os esportes, as empresas e tudo o mais em que se possa competir. Também inventaram a santidade, por falar nisso. A nossa vida é melhor graças às tentativas dos narcisistas de provar que são melhores que nós.

O DILEMA DO NARCISISTA

Mais do que qualquer outro tipo vampírico, os narcisistas invocam emoções ambíguas. Neles, adoramos as realizações, mas detestamos a presunção. Deploramos o modo como ignoram nossas necessidades, contudo reagimos às crianças que há dentro deles, que precisam tanto de nós.

E precisamos deles. Sem os narcisistas, quem nos orientaria? Ou quem, por falar nisso, se acharia suficientemente sábio para dizer onde termina a liderança e começa o narcisismo?

Não há dúvida de que narcisismo demais é um perigo. Mas quanto é demais?

E o que é narcisismo, afinal? Para viver, precisamos de algum instinto que ponha as necessidades em primeiro lugar. O narcisismo pode ser a força motriz da motivação. Para viver como seres humanos, precisamos equilibrar tal poder com a responsabilidade. Ser humano é lutar com o dilema do narcisista. O grande rabino Hillel o resumiu assim:

Se eu não for por mim, quem será por mim?

Se eu for somente por mim, o que serei?

Se não for agora, quando será?

Os Vampiros Emocionais são pessoas que, por algum motivo, abandonaram a luta com o dilema do narcisista. Os anti-sociais o ignoram porque não têm graça. Os histriônicos fingem que nunca agem em interesse próprio, e os narcisistas acham que só existe o que é bom para eles. Os vampiros são obrigados a caçar outras pessoas para obter a resposta que nós precisamos lutar para descobrir sozinhos. Qual é a resposta? Outro grande rabino resumiu assim:

Faça aos outros o que gostaria que fizessem a você.

Os vampiros narcisistas transgridem a Regra de Ouro praticamente sem pensar. Isso os torna malignos ou ignaros? A resposta definirá o nível de danos que eles lhe provocam.

A maneira mais fácil de ser sugado é levar para o lado pessoal a falta de consideração dos narcisistas, ficar aborrecido com o que devem achar de você para tratá-lo como o tratam. *O mais importante é lembrar que os vampiros narcisistas não estão pensando em você.*

NARCISISMO E AUTO-ESTIMA

Narcisismo não é a mesma coisa que auto-estima elevada. Auto-estima é um conceito que tem sentido principalmente para pessoas que não a têm. Os narcisistas precisam tanto de um conceito para explicar por que são especiais quanto os

tubarões de um conceito para explicar a água.

Talvez você argumente que sua necessidade constante de suprimentos narcisistas é prova de que toda a finalidade de sua vida é compensar a baixa auto-estima. Isso pode levá-lo à convicção equivocada de que, para consertar os narcisistas, só é preciso ensinar-lhes a se sentir bem com quem são, para que possam relaxar e se permitirem ser pessoas normais. Como veremos no próximo capítulo, que trata dos narcisistas que se consideram superiores aos mortais, é possível desperdiçar a vida inteira tentando alcançar essa meta fútil.

**LISTA DE CARACTERÍSTICAS DO VAMPIRO NARCISISTA:
COMO IDENTIFICAR AS PESSOAS MAIS INTELIGENTES, MAIS TALENTOSAS E
MELHORES EM TUDO NO MUNDO**

Verdadeiro ou falso: marque um ponto para cada resposta verdadeira.

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Essa pessoa realizou mais do que a maioria das pessoas de sua faixa etária. | V | F |
| 2. Essa pessoa está convicta de que é melhor, mais inteligente ou mais talentosa do que as outras pessoas. | V | F |
| 3. Essa pessoa adora competir, mas não sabe perder. | V | F |
| 4. Essa pessoa tem fantasias de fazer algo grandioso ou tornar-se famosa, e quase sempre espera ser tratada como se essas fantasias já tivessem se realizado. | V | F |
| 5. Essa pessoa tem muito pouco interesse no que as outras pessoas estão pensando ou sentindo, a não ser que queira algo delas. | V | F |
| 6. Essa pessoa gosta de se promover dizendo-se amiga de pessoas famosas. | V | F |
| 7. Para essa pessoa, é importantíssimo viver no lugar certo e aproximar-se das pessoas certas. | V | F |
| 8. Essa pessoa aproveita-se dos outros para realizar os próprios objetivos. | V | F |
| 9. Essa pessoa geralmente consegue estar sozinha em uma categoria. | V | F |
| 11. Essa pessoa sempre se sente espezinhada quando lhe pedem que cuide das próprias responsabilidades perante a família, os amigos ou os colegas de trabalho. | V | F |
| 12. Essa pessoa normalmente não leva as normas em conta e espera que sejam modificadas porque ela é especial. | V | F |
| 13. Essa pessoa se irrita quando outras pessoas não fazem automaticamente o que ela quer que façam, mesmo quando têm bons motivos para não obedecer. | V | F |
| 13. Essa pessoa critica esportes, artes e literatura dizendo-lhe o que teria feito no lugar do autor. | V | F |
| 14. Essa pessoa acha que o motivo da maioria das críticas que lhe fazem é a inveja. | V | F |
| 15. Essa pessoa considera rejeição qualquer coisa que | V | F |

- | | | |
|---|---|---|
| não seja veneração. | V | F |
| 16. Essa pessoa sofre de uma incapacidade congênita de reconhecer os próprios erros. Nas raras ocasiões em que reconhece um erro, mesmo o mais leve deslize pode precipitar uma depressão profunda. | V | F |
| 17. Essa pessoa sempre explica por que as pessoas mais famosas do que ela não são, na realidade, tão grandiosas. | V | F |
| 18. Essa pessoa sempre reclama de ser maltratada ou mal-entendida. | V | F |
| 19. As pessoas amam ou odeiam essa pessoa. | V | F |
| 19. Apesar de ter opinião bastante elevada sobre si mesma, essa pessoa é realmente muito inteligente e talentosa. | V | F |

Pontuação: Cinco ou mais respostas verdadeiras qualificam a pessoa como Vampiros Emocionais narcisista, embora não obrigatoriamente para diagnóstico de distúrbio da personalidade narcisista. Se a pessoa marcar mais de 10 pontos, e não for membro da família real, cuide-se para não ser confundido com um de seus serviçais.

O QUE AS QUESTÕES AVALIAM

Os comportamentos específicos de que trata a lista de características se relacionam com várias características fundamentais da personalidade do Vampiros Emocionais narcisista.

Talento e inteligência bem-divulgados

A primeira coisa que se ouve a respeito dos vampiros narcisistas é que eles são inteligentíssimos e muito talentosos. É provável que você ouça isso da boca dos próprios vampiros, já que eles não são nem um pouco modestos ao falar de si mesmos.

Um número surpreendente de vampiros narcisistas sabe o valor numérico de seu QI e o divulga aos novos conhecidos. Talvez também se ouça falar de pessoas famosas que tais vampiros conheceram e impressionaram de alguma forma.

Em seminários e reuniões, os vampiros narcisistas quase sempre levantam a mão, mas é raro fazerem perguntas genuínas. Os comentários têm por objetivo demonstrar a todos que sabem pelo menos tanto ou mais do que a pessoa que está falando.

O padrão de tentar impressionar com o talento e a inteligência persiste nos vampiros narcisistas muito tempo depois de causar a primeira impressão. Eles continuam até que você não fique mais nitidamente maravilhado, e então passam a ignorá-lo.

Realizações

A maioria dos vampiros narcisistas tem realizações para confirmar o alto conceito que fazem de si mesmos. Ao contrário dos outros tipos vampíricos, que se contentam com o fingimento, os narcisistas estão dispostos a trabalhar com afinco para se glorificar.

Na carreira, esses vampiros costumam ser concentrados e voltados para

objetivos. Muitos são viciados em trabalho, mas, ao contrário dos histriônicos que adoram agradar e quase morrem de trabalhar em troca de aprovação e amor, os narcisistas só aceitam tarefas que compensem em dinheiro, fama ou poder.

Grandiosidade

Os vampiros narcisistas não têm vergonha das próprias fantasias de grandeza e de quanto todos precisam admirá-los, ou deveriam admirar. Pressionados, admitem que se consideram os melhores do mundo em alguma coisa. Na verdade, não é preciso pressionar muito.

Presunção

Os vampiros narcisistas acreditam-se tão especiais que as leis não se aplicam a eles. Esperam um tapete vermelho aonde quer que vão e, quando não o encontram à espera, ficam muito mal-humorados.

Não esperam, não reciclam, não pagam preço de varejo, não esperam em fila, não limpam o que sujaram, não deixam outras pessoas os ultrapassarem no trânsito e seus impostos de renda rivalizam grandes obras de ficção. Doença ou mesmo morte não são desculpas para as outras pessoas não correrem de imediato para atender as necessidades deles. Não têm a menor vergonha de usar outras pessoas para lucro próprio. Gabam-se de aproveitar-se de praticamente qualquer pessoa.

Competitividade

Os vampiros narcisistas adoram competir, mas só quando ganham. Em geral, fazem tudo para vencer, seja pela experiência ou por meio de trapaça.

Os vampiros narcisistas preocupam-se obsessivamente com status e poder. Lutam até a morte por uma sala de canto, não porque querem uma bela vista, mas porque sabem o que uma sala de canto significa na hierarquia empresarial. Sabem o significado de tudo em todas as hierarquias. O que vestem, o carro que dirigem, o lugar onde moram e com quem são vistos não são escolhas aleatórias baseadas em algo tolo como as coisas de que gostam. Tudo o que os vampiros narcisistas fazem é mais uma etapa do jogo de autopromoção, que é a principal razão de viver deles.

Tédio evidente

A menos que o assunto da conversa seja sua grandiosidade, os vampiros narcisistas ficam nitidamente entediados. Um dos principais motivos de usarem relógios caros é poder olhar para eles quando alguém está falando.

Além do tédio, os vampiros narcisistas só têm dois outros estados emocionais. Ou estão no sétimo céu ou no fundo do poço. A menor frustração pode lhes estragar a festa e mandá-los diretamente para as profundezas.

Falta de empatia

Para o vampiro narcisista, as outras pessoas são possíveis fornecedoras de suprimentos narcisistas ou invisíveis. Mais do que qualquer outro tipo vampírico, os narcisistas são incapazes de ver no próximo como alguém que tenha desejos, necessidades e talentos próprios. Nem é preciso dizer que essa falta de empatia é fonte de sofrimentos inenarráveis para as pessoas que os amam.

Mas, apesar da falta de calor humano, há muito o que amar em tais vampiros. Muita gente se destrói ao acreditar-se culpadas porque os narcisistas não retribuem seu amor. Esforçam-se muito, às vezes durante a vida inteira, sem perceber que

esses vampiros não podem dar o que não têm.

Uma característica assustadora que os narcisistas compartilham com os anti-sociais é a capacidade de simular empatia quando querem algo. Os narcisistas são os melhores bajuladores do planeta. Fazem ótimas massagens no ego, mesmo quando estão sugando até a última gota de sangue das pessoas. Não é necessário dizer que tal talento faz deles grandes políticos. Embora os anti-sociais e os histriônicos sejam sensuais, os maiores sedutores são os narcisistas.

Incapacidade de aceitar críticas

O maior pavor dos vampiros narcisistas é ser vulgar. Que Deus os livre de fazer algo tão vulgar quanto cometer um erro. Até as mais leves críticas parecem estacas no coração. Se você repreender vampiros narcisistas, o mínimo que eles farão será explicar em detalhes por que a sua opinião está errada. Se você estiver certo, a situação será muito pior. Eles se derreterão diante dos seus olhos e se transformarão em crianças dependentes e infelizes que precisam de doses imensas de incentivo e elogios só para conseguir respirar. É impossível vencer. Não existe vampiro narcisista objetivo com relação aos próprios erros.

Ambiguidade nas outras pessoas

As outras pessoas costumam ter opiniões fortes com relação aos vampiros narcisistas. Elas os amam por seus talentos ou os odeiam profundamente pelo egoísmo patente. Ou ambas as coisas. É difícil dizer o que provoca mais danos - o egoísmo, o ódio ou o amor.

Os vampiros narcisistas sempre sabem o que querem de você. Não serão nem um pouco reticentes ao pedir ou simplesmente tomar. Para lidar bem com esses filhos das trevas ensimesmados, é preciso também ter certeza do que quer deles. Pechinche sempre e faça-os pagar *antes* de receber o que querem de você. Não esqueça esta regra, pois não há muito mais que você precise saber.

Bem, talvez mais uma coisa: A não ser que queira ter o coração partido, jamais obrigue vampiros narcisistas a escolher entre você e o principal amor deles, isto é, eles mesmos.

11. Vampiros que se consideram superiores a todos os mortais

Com um talento igual ao deles, quem precisa de desempenho?

O narcisismo traz dentro de si as sementes do êxito e do fracasso. Os sonhos grandiosos de ser especial e singular podem ser usados como estímulos para seguir em frente, ou como racionalizações para não ter de fazer o que o êxito exige.

Muitos narcisistas obrigam-se a chegar ao êxito. Reconhecem que podem conseguir pelo menos alguns dos suprimentos de que precisam só por ter um escritório com um nome na porta e ganhar muito dinheiro. Os narcisistas desafortunados que não se dão bem na carreira precisam lutar mais para receber a admiração que acreditam merecer.

Os vampiros narcisistas que não conseguem realizar os sonhos grandiosos

podem transformar a realidade em sonhos. Tornam-se pessoas que se acreditam superiores aos meros mortais.

Sem nenhum apoio objetivo, os deuses narcisistas acreditam-se mais talentosos e inteligentes que as outras pessoas. São especialistas em descobrir pocinhos que os deixem ser peixes grandes e extorquir suprimentos narcisistas das pessoas cuja necessidade de que alguém precise delas é tão grande quanto sua necessidade vampírica de serem adorados.

A casa está em silêncio, exceto pelo ruído das teclas do computador do Vampiro Tyler.

- Tyler,- são duas horas. Ainda está na Internet? - grita Rachel, do quarto.

- Estou quase acabando. Vou para a cama daqui a pouquinho.

- Venha logo, amor, venha descansar. A Internet ainda estará lá de manhã.

- Eu sei, eu sei. Já estou indo. Estou fechando uma grande venda com um cara da Noruega.

Fechando negócio! O coração de Rachel se anima. Nos últimos seis meses, desde que Tyler inaugurou o Netmarket.com, não houve venda alguma, embora ele esteja trabalhando noite e dia. O projeto é uma grande idéia. É uma rede com serviço de assinatura para compras voltada para pequenas empresas, na qual Tyler pode pôr clientes e fornecedores em contato em qualquer parte do mundo. O potencial de lucros é enorme. Rachel viu as projeções.

Mas, também, todas as idéias de Tyler são ótimas. A criatividade dele é um dos principais motivos da admiração de Rachel. Simplesmente conversar com ele a faz ver o mundo de maneira diferente.

Mas conversas interessantes não põem comida na mesa. Rachel espera com toda sinceridade que o Netmarket ponha comida na mesa. Tyler diz que é só questão de tempo para tudo se acertar.

Rachel está preocupada porque o tempo está correndo. Deitada na cama, ouvindo o ruído suave das teclas, ousa ter a esperança de que hoje seja a grande noite. Seria tão maravilhoso se Tyler conseguisse fazer esse projeto dar certo. Estão precisando de dinheiro. Não que ela o pressione. Desde que foi promovida no emprego, eles têm conseguido sobreviver com o salário dela. Bem mal. Ela quer que esse projeto dê certo principalmente por Tyler. Ele precisa de um pouco de sorte para variar.

Meia hora depois, as teclas ainda estão batendo. Se for a grande oportunidade de Tyler, talvez ela devesse estar presente para dar apoio. Arrasta-se para fora da cama e caminha de mansinho até o escritório para ficar ao lado do marido.

Tyler é um desses narcisistas que se acredita superior aos reles mortais. É verdade que ele entende muito da arte e da ciência das compras. Pergunte a ele. Ele não terá a menor timidez para explicar que sabe mais do que a maioria dos professores universitários de administração, para não falar dos chefes dos cinco ou seis departamentos de compras onde ele trabalhou e foi demitido. Irá longe na explicação de que suas ideias são tão radicais que muita gente simplesmente não entende sua grandeza.

Rachel tenta entender. Ela ama Tyler e quer ajudá-lo a vencer na vida. Sabe que ele trabalha-com afinco, quanto ele se preocupa e como fica deprimido quando nada dá certo. Na cabeça de Tyler, ajudá-lo significa liberá-lo de qualquer coisa que possa desviá-lo do trabalho em tal projeto. E por isso que Rachel sustenta a casa, cuida da arrumação e das crianças. Ela acha que vai compensar se ajudar Tyler a fazer decolar a empresa. Mais que isso, Rachel espera que Tyler perceba que seus

sacrifícios por ele significam que existe alguém que acredita nele e gosta dele. Talvez isso o ajude a acreditar em si mesmo e fazer o que precisa para sair do atoleiro. Tarde da noite ela às vezes se pergunta se o que está fazendo realmente ajuda.

Não ajuda. O amparo de Rachel não é mais perceptível para Tyler do que o ar que ele respira. Ele pode precisar dela, mas nunca pensa nisso. Assim como a maioria dos vampiros narcisistas, ele só presta atenção no que acha que pode perder. Rachel está ao lado dele, carinhosa, sólida e, portanto, praticamente ignorada. Magoa Rachel o fato de ser raro Tyler reconhecer seu esforço, mas fazer exigências e bancar a durona não fazem parte da natureza dela. Se estivesse na pior, ia querer alguém que a amparasse.

Rachel está cometendo o pior erro possível no trato com Vampiros Emocionais. Ela está presumindo que compreende Tyler com base no que sabe sobre si mesma. Rachel às vezes tem problemas de baixa auto-estima. Quando faz alguma besteira, mesmo que seja pequena, ela se sente fracassada. Rachel imagina que Tyler se sente tão mal quanto ela se sentiria se fosse demitida de empregos e não conseguisse ganhar dinheiro. Assim, de acordo com a Regra de Ouro, ela tenta dar a ele o que seria útil para ela.

Quando outras pessoas oferecem afeto, apoio e incentivo a Rachel, ela se sente bem consigo mesma o suficiente para levantar e fazer o que é preciso fazer. Nesse aspecto, Rachel é como a maioria das pessoas, mas não é igual a um vampiro narcisista.

O narcisismo *não* é, decididamente, problema de baixa auto-estima. Apesar dos contratemplos, Tyler não tem dúvidas a respeito do próprio valor. Quando fica angustiado, não culpa a si mesmo. É mais provável que esteja se sentindo magoado e maltratado porque as pessoas não reconhecem de imediato a qualidade de suas idéias para promovê-lo a melhor da turma, lugar que acredita pertencer a ele. A última coisa que o deus narcisista levaria em conta é que os contratemplos são resultados de seu próprio comportamento. Mesmo quando ele passa por períodos de depressão, durante os quais ele fala da pessoa terrível que ele é, o que Tyler procura não são conselhos sobre como fazer melhor, mas alguém que lhe confirme o que já sabe intimamente - que ele é ótimo do jeito que é. Infelizmente, é exatamente isso que Rachel faz.

O que Rachel devia fazer, então? Para responder a essa pergunta, precisamos examinar melhor o que impede os talentosos e inteligentes deuses narcisistas de realizar seu potencial.

COMO OS DEUSES NARCISISTAS OBSTRUEM O PRÓPRIO ÊXITO

Não raro, os deuses narcisistas são inteligentes e criativos, mas é preciso mais do que isso para se ter êxito na carreira. Especificamente, são necessárias duas outras coisas: *a capacidade de fazer aquilo que não se quer fazer porque o serviço o exige, e a capacidade de vender você mesmo e as suas idéias a outras pessoas*. O narcisismo impede o aprendizado dessas duas habilidades.

Para ter êxito em qualquer sistema, é preciso ser percebido como participante dele. Isso em geral, significa passar por um período de iniciação exercendo tarefas bobas porque alguém de status ligado ao sistema quer que esses serviços sejam feitos. Não há como contornar essas tarefas. Os deuses narcisistas percebem, logo,

que o serviço que lhe pedem que faça não tem sentido e costumam acreditar que, devido a sua inteligência superior, são os primeiros a descobrir esse fato surpreendente. Com frequência usam essa pseudodescoberta como justificativa para não fazer o que consideram sem importância.

Tal método apresenta dois problemas. Primeiro, os deuses narcisistas estão propensos a confundir o que não lhes agrada com o que não tem importância. Sejam visitas a clientes, política ou verificação de fatos e números, todo serviço requer que se faça o que não se quer fazer. O primeiro passo rumo ao êxito é aprender a fazer esses serviços assim mesmo, sem levar em conta como você se sente.

O segundo problema do narcisista com relação a tarefas servis é que o que não tem importância para os narcisistas pode ser de importância essencial para todas as outras pessoas. Para alguém que escalou a hierarquia da empresa em 20 anos, subindo a duras penas, é inconcebível que um recém-contratado que jamais entrega a papelada em dia espere uma reengenharia da empresa à sua imagem e semelhança.

Além da capacidade de fazer serviços necessários porém desinteressantes, o êxito requer a capacidade de vender. Vender, antes de tudo, significa prestar atenção suficiente nas outras pessoas para saber o que estão dispostas a comprar. Os deuses narcisistas não dão a menor importância para o que as outras pessoas querem. Acreditam que são as melhores ratoeiras e que as pessoas deviam estar abrindo caminho à força até sua porta. Isso os torna vendedores horríveis. Na opinião deles, conversa de vendedor é oferecer um resumo da idéia e agir como se fosse burrice pensar em comprar outra coisa.

A falta de consideração dos deuses narcisistas com relação ao que provocam nas outras pessoas os cega para as verdadeiras particularidades de sua vida. Assim como os anti-sociais, são capazes de repetir os mesmos erros e não aprender com eles. Os narcisistas *sabem* modificar o comportamento quando descobrem que os está impedindo de conseguir o que querem. O engraçado é que raramente descobrem, porque as outras pessoas não explicam o problema de maneira que sejam capazes de compreender.

A HIPNOSE DO DEUS NARCISISTA

Os deuses narcisistas criam realidades alternativas que afastam os poderosos e atraem os fracos.

Os narcisistas sabem que são os melhores. Quem duvida de si sente atração pela certeza dos narcisistas. Quando querem alguém, esses vampiros podem fazer com que essa pessoa se sinta a segunda mais especial do planeta.

No corredor escuro, a caminho do escritório de Tyler, Rachel se lembra de como era quando ela e Tyler se conheceram. Ele enviava bilhetes manuscritos diariamente; isso foi antes do e-mail. Ele enviava poemas. Eram bem ruins, mas ela adorava assim mesmo. Ele lhe dava flores e aqueles animaizinhos de pelúcia, que ela ainda conserva sobre a cômoda. Eles se olhavam nos olhos em jantares à luz de velas (ela preparava a comida e Tyler levava as velas), conversando a noite inteira sobre suas grandes idéias e sonhos maravilhosos. Rachel nunca conhecera uma pessoa tão inteligente. E Tyler a amava; dizia com frequência. E mais: ele precisava dela. Ela sabia disso desde que viu aquele apartamento que mais parecia um chiqueiro, onde ele morava.

Desde aquela época, o amor ficou soterrado sob as ruínas de uma grande idéia atrás

da outra, contudo Tyler ainda precisa dela.

Os narcisistas que querem algo estão dispostos a trabalhar com afincos e diligência para obtê-lo. Nos estágios iniciais do relacionamento, quando ainda é novo e incerto, esses vampiros são entusiásticos, se não dedicados, ao namoro. A falta de elegância não importa. O que atrai mesmo as vítimas é a carência dos narcisistas.

As possíveis vítimas consideram os deuses narcisistas pessoas inteligentes e talentosas que precisam de alguém que cuide deles. Essas pobres almas ignorantes ousam ter esperança de que, em troca pelo trabalho árduo e pela afeição, os vampiros sintam gratidão suficiente para retribuir o amor.

Os deuses narcisistas ignoram completamente que alguém possa considerá-los menos que perfeitos. Uma vez assegurado o relacionamento, param de se esforçar. O narcisista espera que as outras pessoas fiquem deslumbradas até com a pouca atenção que darão a qualquer coisa pelo prazer de associar-se a pessoa tão superior. As vítimas pouco fazem para desestimular essa idéia.

No início, tanto o vampiro quanto a vítima acham que é um bom negócio. Durante algum tempo, o relacionamento parece ser um doce. Depois vai, lentamente, se tornando amargo.

Por mais que as vítimas se empenhem, os deuses narcisistas sentem muito pouca gratidão. Esperam que as vítimas sejam gratas a eles. Depois de algum tempo, até a mais carinhosa das vítimas se cansa de ver suas necessidades ignoradas. Cria, então, uma sinuca hipnótica própria. Continuam dando e, portanto, sendo pessoas boas porém exploradas, ou se aborrecem, vão embora, ou passam a agir de maneiras que consideram egoístas e nocivas. Não conseguem vencer, então na maioria das vezes só conseguem magoar a si mesmas.

Se as vítimas se permitem pedir algo, geralmente é algo vago e posterior ao fato, como gratidão, por exemplo. As vítimas jamais pensam em exigir comportamentos específicos com conseqüências específicas para o não-cumprimento. Infelizmente, os ultimatos e as condições, exatamente o que ajudaria o relacionamento, são tão estranhos para as vítimas quanto a gratidão para o vampiro.

A situação vai piorando. Os vampiros fazem menos e querem mais, porque é exatamente o que as vítimas lhes ensinaram a esperar, sem perceber. O relacionamento é marcado por uma crise atrás da outra, toda vez que as vítimas percebem, novamente, que foram passadas para trás.

Rachel sai da cama para ficar com Tyler enquanto ele faz a primeira venda. Descalça, entra no escritório na ponta dos pés. Tyler, como sempre, está inclinado sobre o teclado. Só vê Rachel quando ela está de pé atrás dele. Parece estar estudando a vista aérea de um castelo com um exército de esqueletos que se acumulam ao redor.

- Tyler, o que é isso? É um daqueles jogos, não é?

Ele se vira para ela, com o sorriso amarelo de quem foi flagrado com a mão dentro da lata de biscoito. Ao fazê-lo, bate em uma tecla e surge na tela o logotipo do Netmarket.com.

- Estava só fazendo uma pausa enquanto espero que o Bjorn da Noruega responda ao meu e-mail. Resolvi dar uma olhada no velho castelo. Bjorn disse que não ia demorar.

O mensageiro instantâneo surge na tela.

- Viu? Deve ser ele - diz Tyler.

A mensagem corre pela tela em letras maiúsculas, como se alguém estivesse gritando

de muito longe para ser ouvido.

- TROLLMEISTER, PEGUE O BASTÃO. É SUA VEZ DE JOGAR!

Rachel sente um milhão de coisas ao mesmo tempo, nenhuma delas piedosa.

- Você não estava trabalhando coisa nenhuma! - A fúria gélida de sua voz assusta até a ela mesma. - Você estava jogando esses jogos idiotas de novo!

- Não, você não entendeu. Eu só estava...

- Não precisa mentir, Tyler. De agora em diante, pode jogar todos os jogos de computador que bem entender!

- Como assim? - A voz dele é quase um sussurro.

Rachel fica olhando para ele sem dizer nada. Nunca tinha pronunciado aquelas palavras. Os olhos estão cheios de lágrimas e ela está ofegante.

- Acho que você devia arranjar um lugar para morar. Os lábios de Tyler tremem quando ele fala.

- Não, amor, por favor. Me perdoa. Eu faço qualquer coisa.

Se você está aplaudindo Rachel por finalmente chutar o vagabundo, talvez não tenha entendido bem os dois. Rachel ama Tyler e acredita piamente no poder e na obrigação do amor. Se der as costas a Tyler depois de todos esses anos de esperança e ajuda, vai repudiar o que, até este momento, tem sido a força mais importante de sua vida.

Tyler não tem consideração e parece incapaz de ganhar a vida, mas não é uma pessoa ruim. Ele não bebe, não a trai nem bate nela. Os filhos o adoram; quando tem tempo para eles, jogam Nintendo juntos. Que direito Rachel teria de abandoná-lo por jogar no computador no meio da noite? Não seria egoísmo maior do que qualquer coisa que Tyler tenha feito?

Há grandes probabilidades de que Rachel deixe Tyler ficar em troca de algumas vagas promessas de melhorar. Isso seria um grande erro. O erro não é deixar Tyler ficar; é a incerteza das promessas. Rachel precisa é fazer com que o relacionamento dependa de Tyler fazer algumas coisas bem específicas. Como eu disse antes, neste mesmo capítulo, os vampiros narcisistas aprendem a agir de outra forma, mas geralmente ninguém ensina direito. A didática eficiente tem dois elementos: um bom plano de aula, que vamos discutir mais adiante, e motivação suficiente para aprender. A única coisa que realmente proporciona motivação suficiente para os vampiros narcisistas mudarem é a perda iminente de algo a que dão valor.

Os narcisistas são insensíveis, mas não são burros. Podem soltar fogo pelas ventas, mas entendem os ultimatos. Se você lhes disser que tomem jeito ou caiam fora, e eles acreditarem que é sério, terá a atenção deles de uma maneira impossível de conquistar por qualquer outro meio. É evidente que nem sempre tomam jeito, mas um ultimato claro, dependente de comportamentos bem específicos, é a melhor, e única, chance que você terá.

Por que se incomodar? Não seria melhor divorciar-se do narcisista, ou demiti-lo, e seguir adiante? Não posso responder por você; essa pergunta suscita outro dilema dos narcisistas.

OUTRO DILEMA DO NARCISISTA

Os narcisistas, por mais incômodos que sejam, acrescentam algo ao mundo: criatividade.

Os narcisistas precisam ser diferentes e especiais. Como já vimos, conseguem abalar a sensação de ligação com outras pessoas e com qualquer coisa maior que o ego avantajado do próprio vampiro. Os narcisistas são, por definição, forasteiros. Se você parar para pensar, porém, o único lugar de onde pode provir a criatividade é o lado de *fora*. Os Vampiros Emocionais, devido aos impulsos e às necessidades insaciáveis, têm muito mais motivação para ser criativos do que as pessoas normais, cuja vida está mais equilibrada. A satisfação raramente motiva novas idéias.

De todos os tipos vampíricos, os mais criativos são os narcisistas, devido a inteligência e necessidade de ser especiais, e os paranóicos, que vamos conhecer mais adiante, em razão do profundo senso de alienação.

A maioria das pessoas acha que criatividade é coisa boa, mas poucas, mesmo as que a têm, compreendem realmente o que é.

Há pouco tempo me convidaram para ministrar palestra em um seminário chamado "Como despertar o gênio criativo em você". Convidaram especialistas para pequenas palestras sobre como fazer fluir a veia criativa para elaborar um novo plano de marketing. O fato de que os organizadores do seminário pensavam que era possível abrir e fechar as idéias novas como torneiras foi minha primeira pista de que jamais haviam experimentado a criatividade em primeira mão.

A criatividade é uma aberração mental que pode ser mais maldição do que bênção no ambiente empresarial típico.

Para começar, só se chama "criatividade" quando gera idéias que sejam úteis, práticas e econômicas. Na maior parte do tempo, chama-se "ser esquisito" ou "ter mau caráter". A criatividade nasce das mesmas raízes da rebelião. Quem gosta das coisas do jeito que são não tem motivação para pensar em nada de novo. Nem é favorável a idéias novas que mudem seu modo de agir.

Criatividade significa ver com olhos diferentes das outras pessoas, e também acreditar que a nova visão é melhor do que a já existente. Nada poderia ser mais insensível, desrespeitoso, incômodo e ameaçador e, bem, narcisista.

Sem narcisistas à volta, você terá muito menos idéias criativas na empresa ou na vida. Se isso é bom ou ruim cabe a você decidir. Existe, porém, uma alternativa a aceitar os narcisistas como são, ou livrar-se deles.

COMO SOCIALIZAR OS DEUSES NARCISISTAS

Com motivação suficientemente forte e um bom plano de aulas, é possível ensinar os deuses narcisistas a agir de maneira mais socializada. Talvez você não consiga alterar o narcisismo fundamental, mas pode fazer com que ajam de maneiras não tão destrutivas para os relacionamentos e as carreiras. Em primeiro lugar, as condições precisam estar bem claras:

- *Está dizendo que faria qualquer coisa para preservar este casamento? - Rachel pergunta a Tyler no fim de uma noite longa e lacrimosa*
- *Qualquer coisa - responde ele.*
- *Muito bem. Eis minhas condições. Primeiro, você pode continuar esse projeto Netmarket por mais três meses. Se não estiver ganhando o equivalente ao salário mínimo até lá, quero que arranje um emprego de verdade e faça o possível para mante-lo pelo menos um ano.*
- *Três meses? Mas demora mais que isso para fazer uma coisa como essa decolar.*
- *Então trabalhe nisso nas horas vagas. Depois de fazer duas horas de serviços*

domésticos diariamente.

-Mas...

- Sem mas. É pegar ou largar.

Talvez você esteja pensando que Rachel jamais diria essas palavras nem em um milhão de anos, e acertou. Isso é o que ela *devia* dizer, pois é o único método que tem ao menos uma sombra de possibilidade com um deus narcisista como Tyler. Infelizmente, passa despercebido pela bondade e pela consideração sem limites que Rachel acha essenciais para qualquer relacionamento amoroso.

Será que ela consegue ser tão fria e calculista, mesmo que seja para salvar o casamento? Depende dela. Deixemos Rachel lutando com o narcisista vampiro e seus próprios demônios.

A única maneira de ensinar habilidades humanas fundamentais aos narcisistas é mostrar-lhes com clareza que é para seu próprio bem que agirão de determinada forma. Condições fortes são essenciais. Podem esforçar-se bastante se acreditarem que é o único modo de evitar divórcio, demissão, romper amizades ou ir para a cadeia. A maioria das condições não é suficientemente atraente. Depois de imposta a condição, é preciso dirigir os esforços para dois objetivos específicos:

1. Os deuses narcisistas precisam aprender a se obrigar a fazer o que não querem fazer.

2. Os deuses narcisistas precisam aprender a vender eles mesmos e as suas ideias prestando bastante atenção nas outras pessoas para saber o que estariam dispostas a comprar.

Esclareça, ao oferecer sugestões de mudança, que você está agindo pelo seu próprio bem, e não como agente de uma autoridade moral superior ou por simples bondade. Os narcisistas não acreditam no seu altruísmo. A maioria deles argumentaria que a santidade de Madre Teresa era, pelo menos em parte, para satisfazer o próprio ego.

Os 10 ELEMENTOS DA ESTRATÉGIA DE COMBATE AOS VAMPIROS: INDUZIR OS GÊNIO A FAZEREM ALGO DE ÚTIL PARA VARIAR

Ensinar um pouco de ética profissional aos deuses narcisistas.

1. CONHEÇA-OS, CONHEÇA O PASSADO DELES E CONHEÇA A SUA META

Os deuses narcisistas são pessoas que têm dificuldade para realizar o próprio potencial. Estão por toda parte, nas salas de descanso, no trabalho e nos salões de bate-papo da Internet. Estão sempre conversando sobre como são mais inteligentes e talentosos do que as pessoas que são meramente ricas e famosas.

Não raro são inteligentes mesmo, mas se você estiver pensando em convidar um deles para entrar na sua vida precisa saber mais do que o número de seu QI. Examine minuciosamente seu histórico e esteja certa de que o comportamento futuro será semelhante ao que fizeram no passado. Os deuses narcisistas querem logo explicar que *desta vez* será diferente. Custam a compreender que os próprios obstáculos vão garantir a repetição de tudo. Parece que a única coisa que aprendem com

erros é que outras pessoas os cometem.

A meta no caso dos deuses narcisistas é, da mesma forma que com todos os outros vampiros, evitar que eles o suguem. É difícil, porque podem sugá-lo de inúmeras maneiras. Os deuses conseguem aumentar as esperanças ou sugar até a última gota de apoio e afeto que você tiver, e ainda querer mais. São capazes de induzi-lo a um acesso violento de autodestruição devido à falta de sensibilidade deles, ou aliená-lo até o ponto em que você rejeite uma idéia excelente só porque provém deles. A lista é interminável, e os narcisistas não assumem responsabilidade por nada disso.

Narcisismo significa jamais ter de pedir perdão.

Os deuses narcisistas exigem muito. A sua meta mais importante é conseguir algo em troca do que você dá.

2. FAÇA INVESTIGAÇÕES EXTERNAS

Os deuses narcisistas contam histórias maravilhosas sobre as grandes realizações deles. Quase sempre tais histórias são grandes exageros. Confira sempre. Essa é a utilidade óbvia da verificação.

Uma utilidade menos óbvia e, portanto, mais importante é a constatação externa do valor das idéias deles. Os deuses narcisistas costumam apresentar uma boa idéia de maneira tão irritante que é fácil descartá-la. Os vampiros paranóicos fazem o mesmo.

Em geral, quase todas as grandes ideias parecem ameaçadoras ou impertinentes quando você as ouvir. Às vezes é preciso pedir uma opinião externa para impedir que o seu próprio ego bloqueie uma descoberta realmente criativa.

3. FAÇA O QUE ELES NÃO FAZEM

Seja qual for a tarefa, faça a parte difícil primeiro. No trato com os deuses narcisistas, a parte difícil é exigir o que você quer deles com clareza e objetividade. Isso é difícil, e importante, se você se considerar uma pessoa que só dá, sem receber. No caso dos narcisistas, se não estiver disposto a tomar, você será lesado.

Caso tenha a capacidade de dar, você tem uma grande oportunidade sempre negada aos narcisistas. Pode participar do grupo, ser uma pessoa normal que joga com as mesmas regras que todos os outros. Alegre-se por fazer parte de algo maior que você. Os narcisistas estão condenados a viver em um mundo onde nada pode ser maior que seus próprios egos.

4. PRESTE ATENÇÃO EM ATOS, E NÃO EM PALAVRAS

Se precisar lidar com narcisistas, a palavra-chave é responsabilidade. Insira essa palavra em qualquer relacionamento que tiver, desde o início. Será muito mais difícil tocar nesse conceito mais tarde. Os deuses narcisistas são famosos por iniciar projetos que jamais terminam porque nunca executam as partes difíceis. Pode parecer que estão trabalhando com afinco, mas, na verdade, estão trabalhando muito

pouco, pelo menos no que compensa. Se os deuses estiverem trabalhando para você ou com você, especifique tarefas e defina prazos e quantias em dinheiro. Inspecione a produção minuciosamente para conferir se eles estão produzindo o que você esperava. Os deuses narcisistas às vezes acham que aparar arestas é arte.

5. IDENTIFIQUE A ESTRATÉGIA HIPNÓTICA

Os narcisistas querem que você os ache especiais.

Se por trás da gabolice você achar que está vendo uma pessoa triste e assustada que seria, oh, tão grata se alguém realmente gostasse dela, cuidado!

Tome ainda mais cuidado se vir alguém que precisa tornar-se exemplo de falta de sensibilidade. O exemplo será você. Os narcisistas têm a capacidade assustadora de se transformar em vítimas assim que você os ataca.

6. ESCOLHA SUAS BATALHAS

Se você acha que consegue ensinar um narcisista a se importar com o que os outros sentem, talvez seja melhor ficar em um ambiente escuro, silencioso, até que a alucinação vá embora. Os deuses narcisistas não compreendem a empatia, e jamais a compreenderão apenas ouvindo o que você lhes diz.

Com palavras bem escolhidas e condições bem elaboradas, talvez você consiga fazê-los modificar comportamentos irritantes, mas não o narcisismo essencial.

7. DEIXE OS FATOS FALAREM POR SI

Quando ouvir os deuses narcisistas contando vantagens, pergunte a si mesmo por que, se são tão inteligentes, não são ricos. É uma pergunta retórica. As respostas que você encontrar serão essenciais para ajudá-lo a lidar com esses vampiros de maneira eficaz.

O motivo por que os deuses narcisistas não têm êxito é que não conseguem se obrigar a fazer coisas que não querem fazer. Você precisa descobrir quais são essas coisas. Dê um jeito de estruturar o seu trato com os deuses para que eles recebam as maiores recompensas por fazer o mais difícil, e não por simplesmente conversar sobre o assunto.

8. MEÇA MUITO BEM SUAS PALAVRAS AO ESCOLHER UMA BATALHA

As palavras que você precisa usar com mais cautela nas proximidades dos deuses narcisistas são quaisquer palavras que pareçam críticas. Por mais construtiva que seja, para os vampiros narcisistas a mais leve crítica parece a ferroadada atroz de um crucifixo. Eles gritam, rosnam e racionalizam até amanhecer, mas, a não ser que a crítica seja muitíssimo bem-feita, eles não aprendem nada.

Para lidar com deuses narcisistas em casa ou no trabalho, é preciso aprender a criticar com eficiência, pois eles cometem muitos erros que jamais reconhecerão sozinhos.

A crítica é uma arma fácil de se usar mal com os vampiros. Ou com qualquer pessoa. Se você não tomar muito cuidado, pode fazer mais mal do que bem. Eis algumas idéias para ampliar ao máximo os efeitos positivos e reduzir os danos ao mínimo.

Elogiar mais que criticar. Se quiser fazer bom uso da crítica, principalmente com os vampiros narcisistas, a primeira etapa é elogiar com maior frequência. Os narcisistas precisam de toneladas de elogios e, para chegar a algum lugar, você precisará fazê-los. Só não deixe de elogiar pelos motivos certos. Surpreenda-os agindo bem e recompense-os.

Não seja espontâneo. A crítica espontânea costuma assumir a forma de explosão emocional - um modo de expressar mágoa ou raiva, em vez de intervenção planejada para ajudar a outra pessoa a melhorar. Há lugar para a expressão emocional, é claro, mas não como método de induzir outras pessoas a mudarem de comportamento.

Conheça sua meta. O que você quer que o vampiro faça em consequência do que você disser? Não é preciso explicar com todas as letras o que os vampiros fizeram de errado para pedir-lhes que façam certo da próxima vez. Às vezes um simples pedido é a melhor crítica.

Peça permissão. Antes de criticar, pergunte: "Está aberto a comentários?" Se o vampiro disser que sim, você conta com, pelo menos, um assentimento rudimentar para ouvir.

Critique o comportamento, e não a pessoa. Todos conhecemos essa norma, mas a transgredimos diariamente. Concentre-se nas palavras escolhidas. Se começar qualquer frase com as palavras *você é* e a próxima palavra não for *maravilhoso*, tudo o que disser será percebido como agressão pessoal, seja qual for a intenção. Seja mais eficaz pedindo o que quer ou dizendo o que pensa.

Em vez de dizer "você é insensível", o melhor método é dizer: "Quando você respondeu antes que eu terminasse de falar, eu me senti rebaixado. Era essa a sua intenção?" Ou simplesmente peça ao vampiro que espere até você terminar de falar para responder. Não se esqueça de que a palavra *interromper* traz consigo uma acusação. Para obter melhores resultados, use linguagem neutra.

Conceda uma saída ao vampiro. Permita um motivo socialmente aceitável para cometer um erro antes de dizer qual foi o erro. Comece a crítica com "Sei que você está ocupado" ou qualquer outro enunciado que implique que o vampiro estava tentando fazer um bom trabalho.

Ensaie. Ensaie a crítica aos narcisistas como faria com um discurso importante. Ouça a si mesmo e imagine como se sentiria se alguém lhe dissesse isso. E multiplique por 10.

Dê tempo ao vampiro para pensar. Se o vampiro responder imediatamente, será mais provavelmente uma tentativa de explicar por que está certo e você está errado. Dizer "não espero que você responda agora - conversaremos sobre isso amanhã" é um modo de desestimular reações automáticas de defesa. Não se esqueça de dizer isso e afastar-se imediatamente.

A crítica é uma ferramenta importante para mudar o comportamento de vampiros. Assim como qualquer outra ferramenta, para que a crítica funcione precisa ser utilizada com atenção, habilidade e planejamento.

9. IGNORE OS ACESSOS DE RAIVA

A maioria dos vampiros que conhecemos até aqui recorre aos acessos de raiva para conseguir o que querem. Os narcisistas praticam acessos de raiva como se fosse uma arte marcial. São faixa preta em discursos intermináveis e em indiferença. Apesar da habilidade óbvia, os deuses narcisistas têm acessos de raiva relativamente fáceis de desconsiderar. A ira é uma forma de arte dramática, e os deuses são atores terríveis. Não prestam atenção suficiente na platéia para envolver as pessoas na apresentação. Não se esqueça de que eles não são bons vendedores.

Não obstante, são criativos. Os narcisistas criaram uma forma de explosão emocional manipuladora que é só deles. Podemos chamar de acesso de raiva provocado pela culpa. Quando as coisas vão mal mesmo, e esses vampiros percebem que se meteram em uma grande encrenca, podem explodir em torrentes de auto-acusação. Para os incautos, pode parecer que esses filhos das trevas ensimesmados estão finalmente compreendendo o que todos tentam lhes dizer há séculos. De jeito nenhum. São sentimentos temporários e, se você cavar um pouquinho, mesmo que seja de leve, essa consciência de si recém-descoberta, encontrará a autocomiseração à flor da pele. E crises de culpa incrivelmente nítidas.

- Não a culpo por querer ir embora. - A voz de Tyler falha e os olhos estão cheios de lágrimas. - Quem ia querer viver com um fracassado?

- Você não é um fracassado - diz Rachel. Ela também está chorando. - Você simplesmente...

Tyler levanta a mão.

- Não negue. Ambos sabemos que porcaria de ser humano eu sou.

Não largue a arma. Dói, mas no fim é melhor para todos.

10. CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Os narcisistas exigem uma quantidade enorme de elogios, atenção e outros agradados. Assim como os pombos da praça, quando acaba o milho eles vão embora. Às vezes é melhor deixar que partam.

Mesmo com boas intenções e boas técnicas, às vezes não há nada a dizer ou fazer que seja páreo para as fantasias grandiosas dos deuses narcisistas. Se a situação ficar difícil demais, eles podem criar uma realidade alternativa para si mesmos e

mergulhar nela, definitivamente.

De dia, Tyler é um preguiçoso irresponsável que não consegue parar em emprego algum, que mora sozinho em um apartamento imundo. À noite, fantasiado de Trollmeister, ele fica à espreita na Internet, é um valente guerreiro que derrota todos os participantes de jogos de fantasia. Ele é legendário em um pequeno grupo seletivo de jogadores. Ninguém sabe seu verdadeiro nome nem de onde ele é. Só que ele é o melhor.

11. Vampiros astros

Quem não ama essas pessoas? Na verdade, a gente as adora!

Os astros narcisistas interpretam o papel principal na história de sua própria vida, que, para eles, não se distingue da história da civilização. Esses vampiros acreditam do fundo do coração que são as pessoas mais importantes do planeta. Se você compreender e aceitar esse único fato essencial, os astros deixam de ser um perigo e se tornam mero incômodo. Se o fato de acreditarem ser a jóia da criação o ofende e o faz querer dizer a eles que não são tão grandiosos como pensam, afaste-se depressa, pois eles o destruirão.

Infelizmente, há poucos lugares para onde fugir, pois aonde quer que você vá, é provável que haja um astro narcisista em posição de autoridade sobre você. O que fazer então? Lutar contra eles, fugir deles ou aprender a lidar com eles?

Tudo o que aprendemos até agora sobre os vampiros narcisistas também se aplica aos astros, só que, ao contrário dos que se consideram deuses, eles sabem trabalhar e vender. Esses vampiros estão dispostos e capacitados a fazer o que for preciso para transformar em realidade os sonhos grandiosos. Quase. Os sonhos dos astros são sempre inatingíveis. O que são e o que têm nunca lhes bastam. Sempre querem mais.

As capacidades dos astros narcisistas, junto com sua tremenda fome, podem trazer-lhes êxito, mas nunca satisfação. Eles constroem impérios, governam nações, criam excelentes obras de arte e acumulam quantias enormes de dinheiro com uma só finalidade: provar como são maravilhosos. Os astros podem ostentar incessantemente o que possuem e o que fazem, mas depois que conseguem o que possuem ou fazem o que fizeram, tudo perde o valor para eles. Sempre precisam de mais.

Seja dinheiro, homenagens, símbolos de status ou conquistas sexuais, os astros sempre querem algo. E também conseguem o que querem. Todos têm uma coleção de troféus. Aumentar a coleção é a única finalidade da existência dos narcisistas; não existe meta superior a essa.

O lugar mais perigoso para se estar é entre um astro narcisista e o próximo troféu.

Com precisão cirúrgica, o Vampiro Antônio abre as caixas de material fotográfico espalhadas sobre a mesa da sala de jantar.

Oriana está parada à porta, balançando a cabeça em sinal de desaprovação.

-Mais uma câmera?

Antônio segura o que parece uma grande caixa preta.

- Isto não é uma câmera; é uma Hasselblad!

Retira a lente de um estojo de couro e, com reverência, prende-a à câmera.

- Está vendo isto? É a melhor lente do mundo. A resolução é incrível. Dê uma olhada.

Ele oferece a câmera a Oriana, que, obediente, olha pelo visor.

- Uma beleza - diz ela. - Mas não me parece tão diferente de todas as suas outras câmeras.

Antônio fica tenso.

- Lá vem ela de novo. Vamos ouvir o sermão "gastando demais em câmeras". Já sei que é esse.

- Eu não disse que...

Antônio põe a câmera sobre a mesa.

- Qual é o problema? Acha que não trabalho o suficiente? - Ele começa a contar nos dedos. - Doze anos de treinamento 24 horas por dia, 60 ou 70 horas de cirurgias por semana, mais o tempo que passo nas editoras. Era de se esperar que o mínimo que eu poderia desejar da vida fosse usar um pouco do dinheiro que ganho para me dar um pouco de prazer. Você e as crianças não estão passando necessidades. O seu carro que está na garagem é um Mercedes, não é?

Oriana fica calada, esperando que Antônio termine.

COMO LIDAR COM AS NECESSIDADES INSACIÁVEIS DOS ASTROS

Os astros adoram brinquedos caros. Sentem necessidade de ter o melhor, para mostrar que *são* os melhores. Um impulso implacável de comprar é o centro de sua personalidade. Não adianta perguntar aos astros narcisistas por que precisam ter tanto e fazer tanto. Eles não sabem, da mesma maneira que as flores não sabem por que se voltam para o sol.

Não perca tempo tentando descobrir. Use-os. Mesmo com tanto talento, inteligência e poder secular, os vampiros astros são ridiculamente fáceis de manipular. Veja como.

Primeiro, bajule. Não há como contornar. Se quiser manter algum tipo de relacionamento com os astros narcisistas, você terá de admirá-los, admirar suas realizações e seus brinquedos, incessantemente. Em geral bajular os astros não vai requerer muito esforço da sua parte. Eles ficarão mais do que felizes ao inventar motivos para se parabenizar. Você só precisa ouvir e aparentar interesse.

Conheça suas necessidades. É importante saber o que você quer para si com tanta clareza quanto os astros sabem o que querem para eles. Os astros *sempre* sabem o que querem e estão sempre tentando descobrir como obter. Se as suas necessidades não estiverem claras para você mesmo, ou se você espera que esses vampiros lhe dêem o que você merece, jamais conseguirá nada.

Vincule suas necessidades as deles. Os astros vão conseguir o que querem, faça você parte dessas necessidades ou não. Transforme-se em parte delas. Para conseguir um tratamento pelo menos razoável dos vampiros astros, você terá de calcular todos os ângulos, exatamente como eles fazem.

Oriana não quer ter uma câmera só dela, mas há muitas coisas que quer de Antônio. No topo da lista está o desejo que ela tem de que ele passe mais tempo com ela e com a família, o que é desejo quase universal entre as pessoas próximas aos

astros. Para conseguir o que quer, Oriana precisa vincular isso ao desejo de Antônio de realizar grandes façanhas e possuir coisas grandiosas. Eis um exemplo de como lidar com tal situação:

- Posso segurar? - pergunta Oriana.

Antônio lhe passa a Hasselblad, e ela a segura com cuidado.

- Eu queria saber o que esta câmera faz de tão especial.

Antônio dá um sorriso de orelha a orelha.

- Você devia perguntar o que ela não faz. E a câmera mais avançada que existe no mundo atualmente. Vamos começar pelo encaixe da lente...

Oriana ouve com paciência e entusiasmo toda a preleção de Antônio. Por fim, percebe uma deixa.

- Pode ser uma pergunta boba, mas essa câmera consegue fotografar coisas em movimento, mesmo estando distantes? Talvez um evento esportivo?

- Essa câmera consegue captar as gotas de suor do nariz de um jogador de futebol a cem metros de distância.

- Nossa! Então dá mesmo para fotografar esportes em ação, e até a expressão facial dos jogadores?

- Com toda certeza! Por que perguntou? Você quer fotografar algum esporte em especial?

- É que outro dia na partida de futebol do Ramon eu fiquei olhando os garotos. Comecei a pensar no ensaio fotográfico maravilhoso que se poderia fazer sobre o futebol da terceira série. Foi tão bonitinho, estavam jogando como gente grande, depois ficaram brincando com as poças de lama quando iam para a lateral. Se alguém pudesse captar esses contrastes... É claro que seria preciso um fotógrafo muito bom e um equipamento excelente pra conseguir as poses do tipo "um em um milhão" em que estou pensando.

Antônio dá um tapinha na câmera nova.

- É esta maquininha a indicada para o serviço. Ela mesma.

Oriana está sendo manipuladora? Com toda certeza. Não há como deixar de manipular no trato com os astros. Os vampiros compreendem que a maioria das interações humanas tem um componente manipulador, mas que algumas técnicas funcionam melhor que outras. Contar a Antônio que Ramon está muito triste porque o pai não comparece aos jogos de futebol também é estratégia manipuladora, mas não funciona com os astros. Eles não se sentem culpados por estar sempre ocupados demais para atender às necessidades de qualquer outra pessoa. Se você não se conforma com o fato de que Oriana precisa apelar aos truques para induzir Antônio a fazer o que qualquer pai normal faria com prazer, acho que você não deve casar-se com um astro narcisista. Ou trabalhar para um deles. Para que os astros narcisistas ajam como seres humanos normais, geralmente é preciso induzi-los.

Manipular astros narcisistas é um ramo de atividade que não pára de crescer: os varejistas preparam armadilhas para vampiros, onde vendem produtos comuns como alimentos, roupas e automóveis por um valor cinco vezes mais alto. Sejam Rolls-Royces ou canetas-tinteiro, o ambiente é notavelmente semelhante. A loja tem decoração mais requintada do que qualquer casa, o atendimento é obsequioso, com esnobismo suficiente para os vampiros acreditarem que conquistaram o atendimento com seu charme e sua inteligência - e, é claro, os preços são astronômicos. Se você tiver de perguntar quanto custa, não pode pagar.

A moral da história é a seguinte: para os astros narcisistas tudo é sempre uma transação comercial. Se quiser algo, você precisa assemelhar-se a uma dessas lojas o máximo possível. Tenha boa aparência, bajule e atribua a si mesmo um preço superior ao do mercado. Não esqueça nunca que quanto mais alto o preço da mercadoria, mais os vampiros astros vão desejá-la.

GENTE ESPECIAL ESPERA TRATAMENTO ESPECIAL

Os astros narcisistas recusam-se a viver segundo as regras dos mortais comuns, ou com seus salários.

Na reunião da empresa de advocacia, o Vampiro T. Buford Whiting, diretor, levanta-se.

- Eu sempre disse que a alma desta empresa são os batalhadores. Sem eles, que firmaram o renome desta empresa em anos de contato íntimo com a comunidade empresarial, nossa carteira de clientes se resumiria em pouco mais que testamentos, divórcios e perdas e danos pessoais. Foi o nosso renome que nos tornou prósperos e, portanto, acho que é mais do que justo que as pessoas que criaram esse renome também prosperem. Para isso, sugiro que a comissão por encaminhamento de clientes suba cinco pontos percentuais.

Vários advogados mais jovens levantam-se e argumentam que aumentar esse percentual significa que a empresa vai pagar quase o dobro para que joguem golfe com empresários do que paga pelos verdadeiros serviços jurídicos.

Em sua refutação, Buford afirma que essa opinião é ingenuidade infantil com relação à verdadeira administração de empresas de advocacia.

A sugestão é aprovada.

Os astros narcisistas sempre acham que o que fazem é a parte mais valiosa do processo. São requintados o bastante para conquistar todos os votos de que precisam antes de fazer a sugestão.

O desprezo flagrante dos astros pelas normas da justiça pode irritar as pessoas que trabalham com eles, mas a ira acaba beneficiando o astro, pelo menos a curto prazo. Para os construtores do sistema, que na maioria também são astros, os iniciantes impertinentes que se irritam com seu funcionamento estão apenas demonstrando que lhes falta inteligência para utilizá-lo. Assim como Buford, a maioria dos astros acha que a habilidade política é a característica mais importante que se pode ter. A longo prazo, os sistemas de valores de tais vampiros costumam distorcer as empresas onde trabalham até o ponto de tornar mais importante a política interna do que o produto ou o serviço que a empresa vende.

Na empresa de Buford, jovens e talentosos advogados, que preferem trabalhar em problemas jurídicos complicados a jogar golfe com figurões, sofrem conseqüências financeiras. Se não gostarem, podem ir embora. Há advogados famintos suficientes para ocupar as vagas. A desvantagem dessa estratégia aparece gradualmente. A empresa perde alguns processos, e mesmo assim gente como Buford tranqüiliza os egos e explica que o verdadeiro problema é a incompetência dos juizes de hoje em dia, e que o veredicto com certeza será anulado na apelação. Apesar da qualidade dos serviços jurídicos que oferece, a empresa de Buford é bem-sucedida em sua verdadeira finalidade: atrair e manter clientes. E ganhar muito dinheiro.

O trabalho dos astros dá um jeito de se desviar da orientação para os produtos ou os serviços a fim de se voltar para a política. Esses vampiros nem sempre fazem o melhor trabalho, mas fazem as melhores massagens no ego. Se os clientes também forem astros, é isso que importa.

QUEM SE IMPORTA COM O QUE PENSAM OS POBRES?

É raros os astros narcisistas se tornarem líderes amados. O motivo é não entenderem seus subalternos o suficiente para inspirar confiança e lealdade. No mundo dos astros, as outras pessoas têm dois tipos distintos: as que têm algo que os vampiros querem e aquelas nas quais eles nem reparam. Os astros raramente resistem à tentação de mostrar aos pobres como são insignificantes.

Chegou o dia do juízo na RYCO. Estão distribuindo abonos. Todo ano nesse dia os funcionários descobrem quanto valem, em dólares e centavos, para o proprietário, o Vampiro Charlie Ryan. Na RYCO, não existe outro valor.

As mãos de Blake tremem ao abrir o envelope. Fica ofegante ao ver o número, pensando a princípio que o pessoal da folha de pagamento omitiu um zero. Ninguém ganha US\$1.000! É pior do que não ganhar abono algum.

Cautelosamente, Blake se aproxima de Sonya, sua chefe.

- Será que não houve algum tipo de... sabe...

- Não houve erro - diz Sonya. - Lamento, Blake.

- Mas a minha produção foi a maior de toda a divisão.

- Eu sei que foi.

- Então, por quê?

Sonya solta um longo suspiro.

- Foi o piquenique; você não apareceu.

- Mas minha mulher estava doente. Qual é a importância de um piquenique comparado a...

- É importante para Charlie Ryan, Blake. Importantíssimo.

Parece que os vampiros astros esquecem que, um dia, os inferiores podem vir a ter algo a oferecer. O caminho percorrido, pelos narcisistas durante a vida está sempre marcado por terra chamuscada e pontes incendiadas.

Os narcisistas não têm a menor consideração pelos sentimentos alheios porque podem. Se tais vampiros querem montar uma empresa e depois afastar os melhores talentos por falta de respeito ou de habilidade política, não há como detê-los. Eles têm dinheiro e poder para fazer o que quiserem, e decerto não dão a menor importância para o que os outros acham disso.

Dentre os inúmeros autores que escreveram sobre os narcisistas, Christopher Lasch é o mais eloqüente.* Ele acha que o narcisismo está se tornando epidêmico, em especial nos mundos dos negócios e da política. Lasch pode estar certo, mas ainda nos deixa sem saber o que fazer a respeito. Os narcisistas certamente não vão mudar porque um especialista lhes diz que é ruim ser narcisista.

"Christopher Lasch, *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. Nova York: W. W. Norton, 1991.

Nenhuma crítica negativa fará com que os astros narcisistas mudem. Eles sempre têm um coro de defensores egocêntricos para cantar seus louvores. Os narcisistas sempre preferem a bajulação à crítica justificada.

As pessoas costumam amar ou odiar os astros. Não existe meio-termo, e é quase impossível prever quem vai sentir o quê. Algumas pessoas perdoam qualquer comportamento do narcisista devido a seu talento e sucesso; outras pessoas ofendem-se até perante pouca presunção. Lembre-se disso da próxima vez que quiser se queixar do seu chefe narcisista.

A HIPNOSE DO ASTRO

Os astros criam um universo alternativo no qual são especiais, e o seu êxito e a sua felicidade dependam de satisfazer todos os caprichos deles. Caso trabalhe para eles, o poder que exercem sobre você pode ser suficiente para transformar seu universo alternativo naquele em que você vive. Para confundir ainda mais, esses vampiros administrativos quase sempre criam sistemas que nem eles entendem, porque não os planejam. Tudo é improvisado pelos funcionários para compensar as deficiências da personalidade do chefe. Só há uma regra nesses sistemas: fazer as vontades do chefe. Os vampiros astros gostam de tagarelar sobre trabalho em equipe, delegação de poderes e achatamento da empresa, ignorando solenemente que quando eles aparecem todo o trabalho pára porque a tarefa principal é agradar o chefe. A tira *Dilbert* é um manual bem melhor desse tipo de estrutura organizacional do que qualquer livro de administração.

O SEXO DO ASTRO

Os astros são famosos por se|em trouxas com relação ao sexo. As pessoas ficam cismadas ao ver como gente tão inteligente faz papel de idiota quando baixa as calças. Por que fazem isso?

O sexo é apenas uma das diversas formas de adulação que os astros narcisistas esperam das outras pessoas. Os astros são sedutores de primeira classe e adúlteros de classe internacional, mas não passam de calouros quando se trata de amor. Quase nunca encaram o sexo como relacionado com o amor, pelo menos quando o praticam.

Não é tanto do sexo que os narcisistas gostam; é de ganhar o jogo. Os anti-sociais procuram o sexo porque é divertido. Quando o relacionamento se torna difícil demais, costumam partir para outra porque há mais peixes no mar. Os astros, não; é questão de honra querer todos os peixes, de todos os oceanos, o tempo todo. Para os vampiros narcisistas o sexo é mais importante como gesto de reverência do que por ser gostoso ou uma forma de intimidade humana. O problema é que as pessoas com quem praticam sexo nem sempre pensam assim.

Os astros são muito burros quando usam o poder como preliminar. São capazes de se iludir, pensando que os romances de escritório são pré-requisitos do emprego.

Cena 1: Preliminares

- *Eu lhe dei a vaga porque você era a mais qualificada - diz o vampiro gerente. - O que mais posso lhe dizer?*

- *O que me preocupa não é o que você diz. É o que os outros dizem. Talvez pensem que não tenho experiência.*

- *Confie em mim, ninguém pensa assim. No fundo todos sabem que você é*

qualificada... aqui em cima, onde realmente conta.

- Mas terminei o mestrado há pouco tempo, no ano passado.

- É disso que eu falo. Precisamos de ideias novas para sacudir um pouco o ambiente. Incendiar o departamento. Acredite, está precisando.

- Acha que sou qualificada mesmo?

- Mas é claro!

Cena 2: Seis semanas depois do início do caso

- Podia me dizer como chegou a esse preço no contrato da Austin? - pergunta o vampiro gerente.

- O que há de errado? Pedi aos técnicos que calculassem a duração do serviço e acrescentei 40% para as despesas extras.

- Foi assim, né? E o apoio administrativo? Ou você está trabalhando por 25 centavos a hora?

- Mas você não disse que era importante conseguir esse contrato? O pessoal da Austin está com um orçamento apertado e...

- Todo mundo está com o orçamento apertado. Já lhe ocorreu que podem estar dizendo isso só para assustar e fazer com que você reduza o preço? Olha, da próxima vez que elaborar um orçamento, que tal vir aqui bater um papinho comigo antes de concluir? A gente chega a uma quantia que seja boa para todos.

- Os outros gerentes não precisam da sua ajuda para fazer orçamentos.

- Que é isso, meu bem? Não interprete assim. Só estou querendo ajudar. Este ramo está cheio de tubarões e não quero que você seja devorada viva.

Cena 3: Uma semana depois

- Que história é essa que me contaram de que você anda reclamando com o Franklin que eu estou pegando no seu pé?

- Eu não reclamei com ele. Só pedi conselhos.

- Você pediu conselhos a um vice-presidente executivo sobre como lidar comigo? Como pôde fazer uma coisa dessas? Por que não falou comigo primeiro?

- Eu falei algumas vezes, mas acho que você não levou a sério.

- Como assim? Eu só lhe pedi que...

- Pedisse a você que aprovasse todos os meus orçamentos antes de enviar aos clientes.

- Mas eu só estava tentando ajudá-la a aprender os macetes.

- Você disse que eu estava qualificada para esta função. As vezes acho que você mudou de ideia.

- Meu bem, você precisa entender que se trata de negócios. Não podemos deixar nossas questões pessoais interferirem.

Já interferiram.

Existem, é claro, todos os tipos de implicações jurídicas e políticas nessa historinha, mas se você se concentrar em apenas uma, acaba julgando quem está certo e quem está errado, e quanto vale a causa em danos morais. Já há gente juficiente fazendo isso.

Quando os narcisistas querem algo de uma pessoa, eles as vêem como maravilhosas. É por isso que a hipnose é tão eficaz. Assim que os astros conseguem o que querem, as percepções retornam ao que, para eles, é normal - considerar inadequadas as pessoas normais. O problema é que as pessoas que seduzem podem ainda estar sob a ilusão de que são especiais como os astros disseram que eram.

Todos são prejudicados pelos pecadilhos dos astros: as pessoas que seduzem,

os colegas de trabalho que se sentem passados para trás na hora da promoção, e todas as outras pessoas que ficam nas coxias vendo a novela chegar ao final infeliz para que possam voltar ao trabalho. E tudo isso antes da chegada dos advogados.

A TRAMA PARA MUDAR O ESTILO DOS ASTROS

Os astros geralmente são poderosos. A maneira mais eficaz de modificá-los como seres humanos é mudar o modo como empregam o poder. Como você já deve ter adivinhado, tal tarefa requer uma hipnose potentíssima.

A estratégia que tem as maiores probabilidades de mudar o modo egoísta como os astros encaram o poder é criar um universo alternativo no qual prestar atenção nas outras pessoas tenha relação direta com a realização dos sonhos grandiosos desses vampiros.

Os astros narcisistas são tão presunçosos com relação a sua capacidade administrativa quanto com todo o resto. Eles gostariam de inspirar a lealdade do tipo "sou capaz de cair sobre a minha espada por você" que acreditam ser a marca registrada da grande liderança. Na verdade, é muito mais provável que eles despertem nas pessoas o desejo de apunhalá-los, ou simplesmente ir embora para trabalhar em outro lugar. Os astros raramente admitem, mas sua incapacidade de inspirar lealdade fere seu ego administrativo. Aliás, a alta rotatividade pode arruinar seus objetivos de maneira constrangedora.

É raro os astros narcisistas admitirem problemas, mas se atiram a uma idéia mais eficiente quando a encontram. Seu ponto forte é a capacidade de transformar a ambição crua em realidade: só precisam de alguém que lhes mostre como.

A necessidade é satisfeita por gente que ganha a vida manipulando os astros. Os melhores consultores administrativos e autores de livros de administração geralmente são idealistas enrustidos cuja missão é fazer com que os narcisistas bem-sucedidos se tornem seres humanos mais responsáveis.

Os Drucker, Covey e Senge da vida fazem sua magia ao vincular o sucesso às estratégias humanas que todos nós aprendemos no jardim da infância - ouvir, dividir, revezar-se e contar o que de fato acontece - e assegurar aos narcisistas que as técnicas deram certo para pessoas ainda mais bem-sucedidas do que eles. Manipuladores? Com certeza, mas é a manipulação que funciona.

Se os administradores narcisistas aprenderem a prestar atenção nas necessidades das outras pessoas, isso pode mudar a vida deles. Além de aprimorar os objetivos, passam a receber respeito mais autêntico das pessoas que trabalham com eles. O discernimento recém-descoberto também lhes abre a porta do salão vazio que têm no coração.

Lembre-se dos três requisitos da saúde mental que rascunhei no Capítulo 2 - percepção de controle, busca de desafios e sentir-se ligado a algo maior que si mesmo? Os astros narcisistas tiram as melhores notas em dois dos três. Dirigem, orgulhosamente, o leme da própria vida e são comandantes do próprio destino. Adoram desafios, quanto mais difíceis, melhor. A grande deficiência é que vivem em um miniverso, que não é maior que seus próprios desejos.

Os bons consultores ampliam o universo dos astros. Imagine a sensação de expansão mental que você sentiria se tivesse passado a vida inteira na solidão e, de repente, se surpreendesse como membro da humanidade.

Os gurus da administração empregam a habilidade hipnótica para incitar os

narcisistas a entrar na equipe e trabalhar em conjunto, o que não é nada fácil. Não é que os astros não tenham ouvido falar em trabalho de equipe; é que eles estão mais inclinados a considerá-lo uma manobra de relações públicas do que um verdadeiro meio de administrar a empresa ou viver a vida.

A DEPRESSÃO E A IRA DO ASTRO

Apesar dos esforços de consultores, terapeutas e outras pessoas de importância, muitos vampiros astros parecem não apreender a ideia de ligar-se a algo maior que eles mesmos. É esta falha que acaba tornando-lhes a vida insatisfatória. Não obstante, estes vampiros sempre acreditam que a falta de satisfação provenha das pessoas que os criticam ou não se esforçam o suficiente para agradá-los.

Antônio está com aquela cara de sobrelhas franzidas quando passa pela porta. Oriana sabe que as coisas andam mal na clínica. Também sabe que daqui a alguns minutos Antônio vai descobrir alguma coisa - qualquer coisa - para descontar as frustrações.

Oriana olha ao redor na sala, na esperança de que as crianças não tenham se esquecido de subir com as mochilas. Os sapatos de Marta estão no corredor. Oriana corre para tirá-los do caminho, antes que Antônio perceba.

- Como foi seu dia? - arrisca Oriana.

Antônio não responde. Mau sinal.

Oriana pensa em coisas positivas para falar.

- Ramon fez três gols no treino de futebol.

Antônio grunhe e continua a folhear a correspondência.

- Pegou meu paletó de tweed na lavanderia? - ele pergunta.

Oriana sente um calafrio lhe percorrer a espinha.

- Eu ia, mas não tive tempo.

Os vampiros astros costumam sentir dois tipos distintos de raiva que podem ser indiscerníveis para o observador externo.

No mundo dos astros, a incompetência é o crime mais grave. Os padrões que definiram para si mesmos são altos, e ainda mais altos para a gatinha a seu redor, cuja função é manter tudo funcionando bem para que os astros possam trabalhar. Não é preciso dizer que os astros se irritam com frequência, principalmente quando os erros de outra pessoa provocam o mais leve inconveniente. O acesso de raiva favorito destes vampiros é o sermão arrogante sobre os padrões mínimos de competência. É raro tais sermões surtirem o efeito desejado de inspirar as pessoas a trabalhar com mais afinco e tomar mais cuidado. Não raro os astros percebem, corretamente, que as pessoinhas a seu redor ignoram *propositadamente* suas ordens e instruções. Isso costuma levar a mais acessos de raiva.

O outro tipo de raiva dos astros é a deles mesmos, quando não ganham. O moral pode cair por terra ao mais leve indício de que cometeram um erro. Os astros são seus mais severos críticos, mas quando começam a se criticar, sempre descobrem algo a criticar em outras pessoas também. Irritar-se com todas as outras pessoas parece desviar os astros da decepção consigo mesmos. É difícil dizer se os astros se irritam porque estão deprimidos ou se ficam deprimidos porque estão irritados, mas é certíssimo que quando os vampiros narcisistas ficam deprimidos,

todos são sugados.

Se estiver perto de um astro, em vez de se encolher de medo da irritação ou retaliação, é mais útil tentar descobrir qual é o verdadeiro problema e discuti-lo.

- *Tônio, que tal deixar de lado o mau humor e conversar sobre o que está realmente acontecendo?* - pergunta Oriana.

- *Como assim?*

Oriana põe as mãos nas cadeiras.

- *Diga logo. Sei que você só fica tão irritado quando há alguma coisa muito grande o incomodando. Aconteceu alguma coisa na clínica?* §

- *Acho que estou aborrecido. - Seu lábio inferior treme quase imperceptivelmente quando ele força um sorriso fatalista. - Sabe, não é grande coisa, mas eles... me suspenderam por gritar com uma enfermeira na sala de operação.*

Comportamentos passivo-agressivos enfurecem os astros, mas eles os atraem como um ímã. Faz sentido. Pelo modo como pisam nas pessoas com críticas brutais, quem poderia acusar qualquer pessoa por retaliar? Os astros, ora bolas.

Os astros narcisistas e os histriônicos passivo-agressivos são uma dupla infernal. Um pode fazer com que o outro chegue a espasmo de autodestruição. Se você tiver de lidar com a ira de um astro, o mais importante é não reagir da forma que um histriônico passivo-agressivo reagiria.

Subestime as transgressões dos astros, em vez de exagerá-las, mesmo que só um pouco. Por mais incômodos que sejam, os narcisistas não usam o sadismo como os valentões anti-sociais; não gostam de infligir sofrimento por prazer. Os astros são apenas um bando de bebês insensíveis que têm acessos de raiva bem criativos. Chame-os de irascíveis, de irritantes, de FDP, mas não de perversos. Perversidade é crime. Se usar essa palavra só vai conseguir que os astros assumam uma postura defensiva. Se impugnar o renome deles, os astros estarão mais interessados em provar que você está errado do que em ouvir o que você tem a dizer.

Os histriônicos costumam usar a palavra abuso para qualquer coisa que os incomode, e esse uso acabou entrando no vernáculo. Em geral, o termo abuso só é pertinente quando você consulta um advogado ou é entrevistado em um programa de televisão.

Embora a ira dos astros seja diferente da dos valentões anti-sociais, as mesmas estratégias funcionam. Se tiver de lidar com um astro furioso, releia os métodos sugeridos para os valentões no Capítulo 7. A meta, como sempre, é com que os vampiros parem de pegar no seu pé, e não com que reconheçam o quanto dói ser perseguido.

Além das estratégias para o trato com valentões, é preciso lembrar-se de mais uma coisa com relação à ira dos astros.

Os astros, devido à competência, às realizações e à arrogância em geral, são quase sempre mais respeitados do que benquistos. As pessoas que amam tais vampiros, na malfadada tentativa de humanizá-los, às vezes contam histórias de errinhos engraçados que os astros cometem. Nem pense em fazer isso! Os erros dos astros não são pequenos e não têm absolutamente graça alguma.

Os 10 ELEMENTOS DA ESTRATÉGIA DE COMBATE AOS VAMPIROS: COMO DEIXAR DE SER TRATADO COMO TIETE

No trato com os astros, jogue fora o passe de entrada nos bastidores.

1. CONHEÇA-OS, CONHEÇA O PASSADO DELES E CONHEÇA A SUA META

Os astros narcisistas o atraem devido a talentos, habilidades e poder próprios. Quase sempre são pessoas especiais e você se sente especial perto deles. Você não é especial. Para os narcisistas, as outras pessoas são as fontes de seus suprimentos, e não seres humanos reais, amadurecidos. Só os astros são tridimensionais.

Um dos modos mais fáceis de detectar vampiros narcisistas é olhar ao redor quando precisar de ajuda em um momento inconveniente. Eles são os que nunca estão por perto.

As histórias dos astros são sempre listas impressionantes de realizações. Não se assuste demais ao descobrir como trataram os outros enquanto realizavam grandes façanhas. O que aconteceu com tais pessoas é o que acontecerá com você.

Sempre haverá dois tipos de pessoas no passado dos astros. As pessoas superiores a eles sempre os acharão maravilhosos, mas se você quiser mesmo saber como eram esses vampiros, terá de conversar com os colegas e os figurantes da vida deles. Não há grandeza sem narcisismo, e o narcisismo é cáustico para os relacionamentos humanos. A pergunta que convém formular sobre o passado dos astros não é se eles eram narcisistas, mas se conseguiram conter essa característica.

Os astros administram muitas empresas, talvez a sua. Se você trabalha para eles, saiba que esperam Ser tratados de determinada maneira, e é melhor você conhecer que maneira é essa. Observe as pessoas bem-sucedidas e faça o que elas fazem.

Com os astros, a sua meta é obter o melhor retorno por seu investimento. Isso se aplica tanto quando você se envolve em relacionamento pessoal quanto profissional com eles. Sei que parece mercenarismo, mas é o método que funciona melhor. Os narcisistas de todos os tipos são famosos por relacionamentos desequilibrados nos quais a outra pessoa é a única a ceder. É mais difícil se deixar envolver se ficar de olho no objetivo desde o início. Os astros não lhe darão nada só por merecimento. No mundo em que vivem, eles são os únicos que merecem algo. Irão, porém, dar muito para obter algo que queiram. Faz sentido, então, sempre saber o que eles querem e fazê-los pagar dando-lhes o que você quer.

Se quiser a atenção dos astros, você terá de vender a si mesmo e as suas idéias, apresentando o produto da mesma maneira que um Rolls-Royce - como artigo de primeira linha que os narcisistas *talvez* não possam pagar. Eles geralmente dão um jeito de pagar pelos luxos de alto status. Se você for um desses produtos de luxo, se dará bem. Os astros não querem ser pechincha.

2. FAÇA INVESTIGAÇÕES EXTERNAS

No caso dos astros, é mais problemático tentar dar informações externas do que recebê-las. Pelas costas, todo mundo concorda que os astros cometem erros.

Ninguém quer falar na frente deles, pois os astros têm forte propensão a ignorar informações que insinuem que são menos que maravilhosos e a matar os mensageiros que trazem má notícia.

Se você tiver más notícias para dar a um astro, verifique se há fatos e números para apoiá-las, ou opiniões de pessoas com status *muito* superior ao do próprio vampiro.

Quanto a averiguar externamente, os vampiros astros são famosos por pagar as dívidas com vagas promessas e muitas mensagens no ego. Mensagens no ego são muito gostosas, portanto talvez seja útil conferir com outras pessoas para ter certeza de que está indo ao fundo da questão, em vez de ficar na superfície.

3. FAÇA O QUE ELES NÃO FAZEM

Valorize as pessoas de menor status e lhes dê ouvidos. Além disso, ajude-as a compreender o que precisam fazer para serem figurões. Isso é importantíssimo no trabalho, onde é forte a tentação de imitar os astros, em vez de aprender com os erros deles.

Apesar de todos os talentos, os astros são terríveis como membros de equipe ou instrutores de equipes eficientes. Nas organizações dos astros, a expressão *trabalho em equipe* vive sendo rebatida como peteca em um piquenique da empresa, mas a verdadeira ênfase está nos incentivos individuais para os melhores jogadores. O sistema do astro, naturalmente, cancela qualquer motivação de trabalhar em equipe.

Toda pessoa em cargo de autoridade precisa tomar sua própria decisão quanto a recompensar o trabalho em equipe ou dar todos os prêmios aos astros em ascensão. Escolha com cautela.

4. PRESTE ATENÇÃO EM ATOS, E NÃO EM PALAVRAS

Os astros conhecem o jargão. Leram os best-sellers de administração e conhecem todas as palavras da moda, mas foram eles que inventaram o "faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço".

5. IDENTIFIQUE A ESTRATÉGIA HIPNÓTICA

Os sinais a observar são a combinação de ver a pessoa como especial e experimentar atração instantânea. Os astros narcisistas criam uma realidade alternativa na qual são os maiores, e você também será o maior se lhes der o que querem. No mundo deles, a única retribuição que você pode querer é o prazer da companhia deles. Eles se esforçam por fazer com que você os veja como especiais o bastante para estarem imunes às normas que se aplicam às outras pessoas.

Nas organizações dos astros, confusão é a palavra de ordem. Você acredita nos discursos floreados e nas declarações de missão com guirlandas douradas, ou no que vê com os próprios olhos? Esses vampiros são famosos por tentar hipnotizar as

pessoas para que acreditem que o que é melhor para eles é o melhor para a empresa.

6. ESCOLHA SUAS BATALHAS

A batalha mais importante a vencer é a do respeito dos astros. Você não será respeitado por mérito, nem devido aos próprios talentos e realizações. Digam o que disserem, esses vampiros sempre acreditarão que são melhores que você. A única maneira de conquistar o respeito dos astros é fazer jogo duro. Se você anda com tais vampiros, precisa mostrar-lhes que é capaz de jogar no time deles. Se não demonstrar constantemente que é tão durão quanto eles, vão tirar de você o que querem e jamais lhe dar algo em troca.

Há, porém, algumas batalhas que não convém vencer. Na verdade, são batalhas que podem *parecer* que você venceu, mas perdeu. Para que os deixe em paz, os astros talvez lhe digam o que você quer ouvir, mesmo que não pensem assim. O preço desse tipo de falsa deferência é o respeito deles:

Os astros nunca acham que estão errados, jamais sentem gratidão, não acreditam que alguém tenha os mesmos direitos e privilégios que eles e é raro acharem que os atos de outras pessoas mereçam elogio espontâneo. Se você exigir qualquer uma dessas benesses, os astros dirão quaisquer palavras que você queira ouvir e nunca mais lhe darão nada além de devoção da boca para fora. Os astros reconhecerão formalmente o seu valor pelo preço da consideração genuína. Em público, dirão o que julgarem politicamente correto, e rirão de sua presunção em particular. Se eles o elogiarem, ou estão tentando atacá-lo pelo seu lado narcisista, ou estão indicando que você é uma das pessoinhas que precisa de doses ocasionais de elogios para funcionar, da mesma forma que os carros precisam de gasolina.

Tome muito cuidado com o que pede aos astros. São famosos por receber o que as pessoas têm de melhor e só retribuir com palavras vazias, que valem menos que nada. Cabe a você saber a diferença entre bagatelas inconseqüentes e sinais de respeito genuíno.

7. DEIXE OS FATOS FALAREM POR SI

O que há de mais importante para os astros é a transação. Para não ser sugado por esses vampiros, você deve sempre se ver como mercadoria, porque é assim que eles o vêem. Para sobreviver com astros, é preciso saber o que eles querem de você e o que você quer em troca. Depois, será preciso negociar para alcançar o melhor preço possível. Os astros não têm o menor senso de justiça. Quando querem algo, porém, geralmente pagam o preço, contanto que seja exigido logo de saída. Não faça fiado.

Para negociar um bom preço, você precisa saber o que os astros valorizam. No topo da lista está tudo o que lhes proporcione boa figura. Pode ser qualquer coisa, de lucros impressionantes e funcionários capazes de fazer um trabalho excelente sem muita supervisão, a esposas para exibir como troféus e carros da moda. Os suprimentos dos narcisistas têm todos os tipos e formatos.

O próximo item da lista desses vampiros é a adoração. Não se deve puxar demais o saco dos astros. Se estiver vendendo a eles uma ideia, faça-o rapidamente.

Vá sempre direto ao assunto e diga-lhes quais serão as vantagens para eles se lhe derem o que você quer. Nem pense em se fazer de João Sem Braço; não é fácil enganar tais vampiros. Prepare-se com antecedência. Saiba que os vampiros sempre o fazem.

A oportunidade de ganhar dinheiro é uma boa moeda de troca. O sexo pode valer alguma coisa, se você for atraente e se fizer de difícil. Os vampiros astros também gostam de desafios e de pessoas interessantes que estimulem o intelecto. Adoram uma boa discussão, mas talvez você não consiga convencê-los de nada em que já não acreditem. É válido tentar, contanto que você não recorra ao moralismo para impor sua opinião. Os astros caem no sono durante sermões.

Os astros *esperam* lealdade, portanto geralmente não estão dispostos a pagar muito por ela. Investem, porém, muito dinheiro e esforços para se vingar de alguém que pensam tê-los traído.

O que os vampiros astros não valorizam em hipótese alguma é ser justo com os outros, ou ser vistos como bonzinhos. Eles se orgulham por não fazer papel de palhaços com facilidade e destroem quem tenta constrangê-los.

O que esses vampiros mais odeiam é lamentação, a não ser que sejam eles a se lamentar. Não dão o mínimo para os problemas da sua vida. Podem considerá-los problemas a resolver, porém nunca darão a devida atenção nem serão solidários.

Finjam o que fingirem ser, por dentro, os astros permanecem durões e céticos. Se não conseguir ser tão durão quanto eles, afaste-se deles. Eles vão devorá-lo vivo.

8. MEÇA MUITO BEM SUAS PALAVRAS AO ESCOLHER UMA BATALHA

Os astros são ainda mais sensíveis às censuras do que os deuses. Talvez seja bom reler a seção sobre como criticar os narcisistas no Capítulo 10.

As palavras nas quais você deve prestar mais atenção são as usadas na conversa de vendedor. Se você acha que lidar bem com os astros é igual a vender de porta em porta, está agindo da maneira certa. Seus produtos mais importantes são você mesmo e suas ideias.

Muita gente tem dificuldade para se promover porque acha que é presunção. Não querem comportar-se como aqueles convencidos do segundo grau. Infelizmente, é exatamente como eles que você deverá comportar-se.

Se tiver dificuldade para fazer isso, pergunte-se por que acha ruim o que faziam aqueles convencidos. Alguém lhe ensinou que a timidez se aproxima da devoção? Ou chegou a tal conclusão enquanto ficava na sala de aula com um nó na garganta, sabendo responder, mas não se atrevendo a falar? O primeiro passo para se promover é perceber que um pouco de relações públicas não é ruim, só é difícil.

A seguir, você precisa lembrar o que aqueles alunos cheios de popularidade *faziam* realmente. Eles não se gabavam de si mesmos, nem espezinhavam ninguém (pelo menos em público). Eram bem mais astuciosos. Eis algumas técnicas de autopromoção que você pode não ter aprendido na escola. Funcionam perfeitamente bem ainda hoje.

Não tenha medo de pedir o que quer. "Eu queria muito um papel na peça da escola." Esqueça essa história de trabalhar com afinco e fazer um trabalho tão bom a

ponto de receber algumas propostas. No mundo real, as pessoas conseguem muito pouco do que não pedem.

Seja entusiástico. "É claro que quero jogar no ataque!" Guarde para si as suas dúvidas. Jamais converse sobre emoções ambíguas com alguém que esteja pensando em lhe dar uma tarefa difícil.

Bajule. "Fiquei maravilhado com o desempenho do clube de debates nas finais do ano passado. O seu treinamento compensou mesmo." O melhor que você pode dizer às pessoas é que está maravilhado com elas. Se quiser que outras pessoas o vejam com olhos favoráveis, dê-lhes uma lista das realizações delas, e não das suas.

Conte histórias que acentuem seus pontos fortes. "Quando eu estava fazendo campanha para capitão do grupo de animadoras de torcida..." Enumere as realizações contando histórias sobre o que aconteceu e o que você aprendeu ao executar tarefas responsáveis, de alto status.

Ensaie. Nada disso surge natural ou espontaneamente. É interpretação, e precisa de ensaio. Aqueles aprendizes de vampiros campeões de popularidade sabem disso, e você também deve saber.

9. IGNORE OS ACESSOS DE RAIVA

Os astros têm acessos de raiva com regularidade quando as pessoas dificultam a vida deles. Exigem competência e castigam com rigidez quaisquer errinhos. É bom fazer investigações externas para decidir se os vampiros realmente têm razão ou se estão apenas querendo manipular. Se estiverem querendo manipulá-lo, enfrente-os de frente, ou apresente uma queixa formal. Se tentar vingar-se deles sub-repticiamente é você que vai se machucar. Não chame de *abuso* ou *constrangimento* o que tais vampiros fazem antes de consultar um advogado.

Se você chefia astros, *não* ignore seus acessos de raiva. Eles destroem o moral, e as pessoas *consultam* advogados.

Os astros têm outro tipo de acesso de raiva que é mais silencioso, porém muito mais destruidor. Usam o próprio poder para intimidar as pessoas e obrigá-las a deixar que façam tudo como querem. Com o tempo, refazem seu mundo à própria imagem e semelhança.

O mundo dos astros é o dos negócios; por toda parte deixam suas marcas. Nas trevas sob as sombras gigantescas não pode haver sonhos maiores que a glória individual e os lucros do trimestre.

Os números dizem que a empresa está prosperando, porém nos cubículos e na linha de produção há sempre dificuldades e a vida das pessoas não tem valor.

Compram-se e vendem-se carreiras em vastos bazares, onde as pessoas de status mais baixo precisam gritar seus elogios aos estranhos que passam. Está mais difícil do que nunca ver o panorama geral, e ainda mais difícil saber onde qualquer um de nós se encaixa.

A verdade nua e crua é mais rara que o mico-leão-dourado, e a ética é simplesmente uma função de como se cortam os dados em fatias ou cubos. As

declarações de ideais ousados transformaram-se em papel de parede neutro, e os programas inovadores se deterioraram na poeira inominável do controle de despesas.

Grupos de trabalho de autoridade obscura vagueiam pelo terreno nivelado, esperando não cometer algum erro enorme. Em alguns locais, ainda se oferecem sacrifícios humanos a deuses irados e sempre há advogados famigerados rosnando logo além da luz.

No coração cinzento e de risca de giz dos astros, as perguntas não respondidas se agitam, depois rolam para o lado e voltam a dormir. Palavras que antes inspiravam pairam no ar, finas como nuvens, cheias de ar quente e vazias de contendo. Nossos profetas são assessores de imagem, e as vozes mais baixas e pacatas se afogam em meio aos trovões dos comunicados de imprensa conflitantes.

Esforçamo-nos por executar as tarefas, mas sempre nos sentimos esmagados e perdidos. Como descobrir o caminho em um mundo de vampiros? As respostas estão no nosso coração, onde sempre estiveram, como instruções escritas em um pedaço de papel e enfiadas em alguma gaveta abarrotada.

Precisamos controlar o que podemos. O destino e os vampiros dão as cartas, mas precisamos jogar com as cartas que recebemos. Precisamos encarar nossos medos, transformá-los em desafios e persegui-los. Acima de tudo, precisamos lembrar que estamos ligados a algo maior que nós. Por mais profunda que seja a escuridão, se viajarmos juntos não nos perderemos.

10. CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Se você quiser ter êxito com os astros, precisa jogar na divisão deles e conforme as regras impostas. Se o fizer, porém, há o risco bem real de ficar igual a eles. Com as mordidas, os astros criam mais vampiros do que todos os outros tipos vampíricos juntos. Só entre no mundo deles se souber como sair. Muitos se perderam.

TERAPIA PARA VAMPIROS NARCISISTAS

O que fazer ao ver sinais de comportamento narcisista em si mesmo ou em alguém de quem você gosta? Esta seção é um índice dos tipos de auto-ajuda e métodos terapêuticos profissionais que talvez sejam úteis. Não esqueça nunca que tentar administrar psicoterapia a alguém que conhece tornará a ambos mais doentes.

A META

Os narcisistas precisam ter sobretudo a noção da ligação com o resto da humanidade. Enquanto não aprenderem a empatia, os vampiros narcisistas estão condenados a caminhar pela noite à procura de uma vítima após a outra. Infelizmente, aprender empatia leva anos. O objetivo imediato dos narcisistas é agir, em público ou em particular, *como se* valorizassem as necessidades, os pensamentos e os sentimentos das outras pessoas. Com suficiente empenho no fingimento, os narcisistas finalmente descobrirão que sua minúscula alma pode crescer até chegar

ao tamanho de seu ego.

AUXÍLIO PROFISSIONAL

Os narcisistas se dão melhor com terapeutas velhos e antiquados, que não se maravilham com eles. É claro que não são o tipo de terapeutas que os narcisistas normalmente escolheriam para si. Eles querem *yuppies* jovens, bem-vestidos, ou especialistas famosos e importantes no campo. Uma das primeiras lições terapêuticas que os narcisistas precisam aprender é que conseguir o que querem pode não ser o que é melhor para eles.

AUTO-AJUDA

Ouca! Se você é narcisista, o mais importante a fazer por si mesmo é tentar entender e valorizar as outras pessoas. É utilíssimo ouvir em silêncio quando as pessoas o estiverem criticando. Não responda imediatamente; espere pelo menos 24 horas para meditar a respeito de sua resposta. Durante esse tempo, pense nas maneiras em que a crítica poderia estar certa.

Evite falar de si mesmo. Você só consegue ouvir o que os outros têm a dizer se não estiver tentando convencê-las de como você é excelente. Se precisar falar de si, fale de seus erros.

Seja um discípulo. No máximo de oportunidades possíveis, deixe que as outras pessoas liderem e faça o que elas mandam.

Passe algum tempo com gente diferente de você. Entre em uma organização composta por gente boa que seja diferente de você - e participe. Se você for liberal, entre no Rotary; se for conservador, entre em um time de boliche do centro da cidade. A finalidade desse exercício é aprender que ser um bom ser humano independe de política e do status social.

Faça obras de caridade. Obra de caridade não significa levantar verba em festas chiques! Estou falando de sujar as mãos, fazer trabalhos humildes. Cate lixo, construa casas ou sirva sopa. Lave as mãos antes de servir a sopa.

Acima de tudo, *jamais perca a oportunidade de fazer uma boa ação anônima.*

O QUE PREJUDICA

Os narcisistas sofrerão ainda mais danos em praticamente qualquer situação na qual sejam tratados de maneira diferente das pessoas comuns.

PARTE 4

Tudo demais enjoa

OS TIPOS OBSESSIVO-COMPULSIVOS

Uma mulher pálida e atraente surge das trevas.

- *Você é hemofílico ou usuário de droga endovenosa, ou pratica sexo sem proteção com parceiros múltiplos?*

- *Não - você responde, perguntando-se do que se trata.*

- *Tem o hábito de consumir pratos típicos temperados com alho? - Ela fareja o ar. - Não, acho que não. - Sabe qual é o seu tipo de sangue? Não tolero AB, mas ocasionalmente não resisto à tentação. Mas preciso tomar remédio, senão fico com problema de gases.*

De repente, você percebe o que essa mulher excessivamente cautelosa pretende fazer. Você foge correndo noite adentro. - Espere - ela grita. - Faltam poucas perguntas.

Você consegue imaginar um vampiro que o suga por meio de trabalho árduo, sendo consciencioso e sempre fazendo o certo? Sei que consegue, se um vampiro obsessivo-compulsivo já o pegou cometendo um errinho insignificante ou saindo para se divertir antes de terminar todo o serviço. Os vampiros obsessivo-compulsivos são o excesso personificado. No mundo deles, nenhum erro é insignificante e o trabalho nunca está concluído.

Esses vampiros têm características do *distúrbio da personalidade obsessivo-compulsivo*. É mais um nome confuso porque também é o nome de uma neurose caracterizada pelas repetições rituais, como lavar as mãos e trancar as portas. O *distúrbio* obsessivo-compulsivo provavelmente envolve algum problema na química do cérebro e costuma ser tratado com medicamentos. A *personalidade* obsessivo-compulsiva é um modelo de idéias e atividades que em geral não reage às drogas. Para confundir ainda mais, o *distúrbio* obsessivo-compulsivo costuma ocorrer em pessoas com *personalidade* obsessivo-compulsiva. Como talvez você já tenha percebido, o trato eficaz com esses vampiros significa ater-se aos detalhes.

O motor que aciona tanto o *distúrbio* quanto a *personalidade* é o medo. Os vampiros obsessivo-compulsivos têm pavor de fazer qualquer coisa errada. Para eles, a menor rachadura em sua fachada perfeita os deixa abertos e vulneráveis à infiltração de todos os horrores do universo.

Os vampiros obsessivo-compulsivos vêem a existência como uma batalha contra as forças do caos. Suas armas são o trabalho árduo, obediência às regras, atenção minuciosa aos detalhes e a capacidade de adiar a gratificação para a próxima encarnação, se preciso for.

Sem os obsessivo-compulsivos para realizar as tarefas desagradáveis e minuciosas que fazem com que o mundo funcione, as nações cairiam, as empresas deixariam de funcionar e os lares se desmoronariam na mais completa confusão. Pelo menos é assim que esses vampiros pensam, e pode ser verdade. *Precisamos* mesmo deles. Confiamos na honestidade deles, dependemos de suas habilidades e de seus esforços incansáveis. Talvez você já esteja quase acreditando que *somos nós* que os sugamos. Porém também tem mais.

Os vampiros obsessivo-compulsivos querem criar um mundo seguro transformando todo mundo em obsessivo-compulsivo. Só então estarão protegidos

contra si mesmo.

Eis o segredo deles: dentro de cada obsessivo-compulsivo há um anti-social tentando sair. Esses vampiros excessivamente conscienciosos se desviam da briga com a criatura inaceitável que têm dentro de si mantendo o coração no lugar certo e o nariz no trabalho. A batalha interna é aterrorizante demais para eles encararem, portanto se obrigam a olhar para fora. Para você. Enquanto estiverem protegendo você contra seus impulsos, os vampiros obsessivo-compulsivos não precisam olhar para os próprios impulsos.

O QUE É SER OBSESSIVO-COMPULSIVO

Imagine todo seu futuro dependente de uma só atividade crítica - um exame, uma apresentação, um evento esportivo ou talvez uma entrevista para emprego. Você não consegue parar de pensar nisso. Repassa todos os detalhes para ter certeza de que está perfeito, pontuando os pensamentos com jorros de adrenalina quando prevê um erro. Uma parte da consciência do obsessivo-compulsivo é esse tipo de ansiedade constante com relação até mesmo à menor das apresentações.

Para conhecer a outra parte, imagine-se entrando no escritório com a cabeça superatribulada e vendo a caixa de entrada abarrotada até o teto e filas de pessoas no saguão trazendo-lhe mais trabalho. A seguir, imagine olhar ao redor no escritório e perceber que todas as outras pessoas estão conversando, rindo e, em geral, não fazendo nada. Isso é a consciência do obsessivo-compulsivo - sempre ensaiando algo, morrendo de medo de erros, sufocado por tarefas triviais e ressentido com as outras pessoas, que não prestam atenção nos detalhes. Dá para imaginar como se sentiria terrivelmente solitário se você fosse a única pessoa competente do planeta?

Todo o trabalho incessante e todas as atividades mentais foram criados para impedir os obsessivo-compulsivos de pensar naquela criatura assustadora que vive dentro deles. Isso não quer dizer que estes vampiros se tornariam assassinos se permitissem que sua personalidade aflorasse. O monstro interno é pouco mais que um adolescente rebelde, há tanto tempo isolado do resto da personalidade que assumiu o aspecto de uma ameaça alienígena. Os obsessivo-compulsivos, assim como os histriônicos, tentam livrar-se do que há de inaceitável em si mesmos, em vez de aprender a conviver com tais características. Os histriônicos conseguem simplesmente ignorar o que não lhes agrada. Os obsessivo-compulsivos precisam enterrar-se em pilhas de trabalho, ou enxotar essas características com uma espada em chamas.

QUANTO É DEMAIS?

Não há êxito sem compulsão. Já que está lendo um livro sobre o aprimoramento das habilidades interpessoais, em vez de ver televisão, é provável que você já saiba disso. Ser um pouco obsessivo-compulsivo leva a uma vida realizada e virtuosa. Ser obsessivo-compulsivo demais leva à derrota pessoal e ao esgotamento das outras pessoas. Quanto é demais?

Como vimos no caso dos deuses narcisistas, um dos elementos da socialização é aprender a cumprir tarefas que não quer fazer porque é preciso fazê-las. É óbvio que tem de haver um limite, mas qual? Deve haver um ponto no qual a

pessoa está trabalhando demais ou sendo boa demais.

Infelizmente, não é possível expressar a resposta como uma espécie de proporção entre bom e ruim ou trabalho e lazer. A diferença entre a consciência normal e o comportamento do vampiro obsessivo-compulsivo não está em quanto a pessoa trabalha, mas na estratégia que emprega para se manter trabalhando quando devia estar se divertindo. Os vampiros obsessivo-compulsivos aplicam a violência psicológica - surtos de medo, crises de culpa e ameaças terríveis de castigo. E apenas a si mesmos.

CASTIGO, ONDE O BEM E O MAL SE ENCONTRAM

Os vampiros obsessivo-compulsivos acreditam que castigo é sinônimo de justiça. A punição é a única estratégia que os obsessivo-compulsivos conhecem para controlar o próprio comportamento ou o de outras pessoas. Também é a única que querem conhecer.

O castigo tem duas finalidades distintas. A primeira é ser um modo de impedir que as pessoas façam o mal. Nesse aspecto, não é especialmente eficaz. Qualquer psicólogo lhe dirá que recompensar as pessoas pelo comportamento positivo é um meio muito mais eficiente de induzi-las a fazer o que você quer.

É o segundo uso do castigo que o torna tão benquisto entre os vampiros obsessivo-compulsivos. O castigo é um dispositivo inteligente que permite a quem é bom fazer o mal sem se considerar mau.

Os obsessivo-compulsivos têm as mesmas tendências violentas inatas que todos temos, mas consideram-nas incivilizadas, perigosas e decididamente proibidas. A não ser que, é claro, se esteja aplicando a violência a uma pessoa *má*. O motivo secreto de os obsessivo-compulsivos se manterem afastados do pecado é poderem ser os primeiros da fila quando chega a hora de apedrejar.

Os obsessivo-compulsivos usam o castigo sob todas as formas, de sermões arrogantes e notas baixas de desempenho à queima de bruxas na fogueira. Sempre consideram que é para o bem da pessoa. Por mais freqüente que seja o uso da punição, os obsessivo-compulsivos jamais compreendem sua verdadeira natureza, nem compreendem que simplesmente não funciona. O único resultado previsível do castigo é gerar mais necessidade de punir.

Foram os vampiros obsessivo-compulsivos que criaram a frase "isso dói mais em mim do que em você", e acreditam totalmente nela. Não existe exemplo mais claro que esse para se perceber a tenebrosa confusão da alma deles.

Os obsessivo-compulsivos estão sempre tentando estabelecer a ordem. O problema é que a mente humana é fundamentalmente desordenada. Junto com os impulsos nobres, nossos pensamentos estão repletos de emoções ambíguas e anseios incivilizados. Esses infelizes vampiros precisam esconder-se dessa realidade por trás de pilhas enormes de trabalho. Dali podem atirar pedras com segurança.

**LISTA DE CARACTERÍSTICAS DO VAMPIRO OBSESSIVO-COMPULSIVO:
VÍCIO DISFARÇADO DE VIRTUDE**

Verdadeiro ou falso: marque um ponto para cada resposta verdadeira.

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Essa pessoa é viciada em trabalho. | V | F |
| 2. Essa pessoa tem dificuldade para relaxar. | V | F |
| 3. Essa pessoa acredita que existe uma maneira certa e uma errada de fazer tudo. | V | F |
| 4. Essa pessoa costuma descobrir algo errado no modo de outras pessoas fazerem qualquer coisa. | V | F |
| 5. Essa pessoa demora exageradamente para se decidir, até com relação a insignificâncias. | V | F |
| 6. Depois que se decide, é quase impossível que mude de idéia. | V | F |
| 7. Essa pessoa raramente responde com um simples sim ou não. | V | F |
| 9. A atenção a detalhes dessa pessoa pode incomodar, mas já impediu que outras pessoas cometessem erros perigosos ou caros. | V | F |
| 9. Essa pessoa tem um código moral bem claro. | V | F |
| 10. Parece que essa pessoa nunca joga nada fora. | V | F |
| 10. Essa pessoa administra a própria vida segundo o ditado: "Quem quer faz, quem não quer manda fazer." | V | F |
| 12. Essa pessoa é capaz de passar tanto tempo organizando uma tarefa quanto a executando. | V | F |
| 13. Essa pessoa está sempre arrumada e bem-organizada. | V | F |
| 14. Em reuniões, essa pessoa quase sempre sugere o adiamento de um ato até que se possa obter mais informações. | V | F |
| 15. Essa pessoa reconcilia o extrato de conta até o último centavo. | V | F |
| 16. Essa pessoa é controladora. | V | F |
| 17. Essa pessoa não se considera controladora, só correta. | V | F |
| 18. Quando lhe pedem opinião sobre algo escrito, essa pessoa sempre corrigirá a gramática e a ortografia, e às vezes não fará comentários com relação ao contexto. | V | F |
| 19. Essa pessoa expressa a ira fazendo perguntas hostis que considera simples pedidos de informação. | V | F |
| 19. Essa pessoa se irrita ou se aborrece quando lhe pedem que se desvie da rotina. | V | F |
| 21. Essa pessoa sempre se sente esmagada por todo o trabalho que precisa fazer. | V | F |
| 22. Embora essa pessoa nunca o diga diretamente, está claro que se orgulha de trabalhar mais do que todas as outras pessoas. | V | F |
| 23. Essa pessoa se orgulha tanto de uma folha de presença perfeita quanto de qualquer outra realização. | V | F |
| 24. Essa pessoa tem dificuldade para terminar as tarefas. | V | F |
| 25. Essa pessoa é capaz de passar por qualquer tipo | | |

de dificuldade pessoal para cumprir uma promessa,
e espera que você faça o mesmo.

V F

Pontuação: Cinco ou mais respostas verdadeiras qualificam a pessoa como Vampiros Emocionais obsessivo-compulsivo, embora não obrigatoriamente para diagnóstico de distúrbio da personalidade obsessivo-compulsivo. Se a pessoa marcar mais de 10 pontos, não se aproxime muito para não ser pulverizado.

O QUE AS QUESTÕES AVALIAM

Os comportamentos específicos de que trata a lista de características se relacionam com várias características fundamentais da personalidade do Vampiros Emocionais obsessivo-compulsivo.

Amor pelo trabalho

Esqueça os prazeres dos sentidos. A grande paixão da vida dos vampiros obsessivo-compulsivos é o trabalho: é o xodó, a alegria, a obsessão, a droga, o Alfa e o Omega de sua existência. É seu dom e a cruz que têm de carregar. Quando os obsessivo-compulsivos estão trabalhando, sentem-se bem consigo mesmos e seguros. Se você quiser se sentir seguro, é bom começar a trabalhar também.

Responsabilidade

Pode confiar nos vampiros obsessivo-compulsivos. Eles cumprem as promessas e são honestíssimos. A palavra deles vale um contrato assinado e, não raro, é tão cheia de labirintos e confusa quanto os contratos. No mundo deles, a lei é só letra sem espírito.

Rigidez

Preto-branco, certo-errado, bom-mau - foram os obsessivo-compulsivos que inventaram a dicotomia, que, assim como a linha reta, não existe na natureza. Os obsessivo-compulsivos também inventaram a linha reta. Embora eles adorem a complexidade, têm dificuldades com a ambigüidade, principalmente a ambigüidade moral. Passam a vida lutando para impor ordem a um universo caprichoso.

Preocupação com detalhes

Os vampiros obsessivo-compulsivos são famosos por não ver as florestas por causa das árvores. Correm freneticamente de um detalhe para outro, jamais compreendendo que todos os detalhes mínimos se encaixam em uma espécie de quadro amplo.

Perfeccionismo

O perfeccionismo é um vício que se disfarça de virtude. Pode levar à excelência, mas geralmente não leva. Fazer tudo certinho pode tornar-se prioridade principal, obscurecendo a importância da tarefa ou os sentimentos das outras pessoas. O rastro dos vampiros obsessivo-compulsivos é uma sucessão de tarefas insignificantes realizadas com perfeição e de pessoas importantes partindo frustradas porque não estão à altura.

Repressão emocional

A maioria dos obsessivo-compulsivos sofre de constipação emocional, que Freud achava ser causada pela rigidez na educação para usar o banheiro. Ele chamava esse problema de *retenção anal*, porque foi reprimindo a vontade de ir ao banheiro que conseguiram chegar a controlar seu universo exageradamente exigente.

Para essas pessoas, reprimir é um ato criativo. O controle emocional é a mais importante forma de arte. Orgulham-se como qualquer artista se orgulharia. Todos os vampiros obsessivo-compulsivos parecem vir do mesmo planeta que o Sr. Spock de *Jornada nas Estrelas*, um lugar onde se irritar com o raciocínio ilógico é o único sentimento permitido.

Indecisão

Os obsessivo-compulsivos tentam manter as opções em aberto depois de fechadas as janelas da oportunidade. Têm como estratégia fundamental na vida reduzir ao mínimo as perdas, ao invés de ampliar os ganhos ao máximo. Tal estratégia se expressa em todas as decisões conscientes que esses vampiros tomam, ou deixam de tomar.

Uma das manifestações mais comuns da indecisão do obsessivo-compulsivo é a quantidade de coisas que eles acumulam, porque não conseguem jogar nada fora. Esses vampiros sempre exigem mais espaço para guardar objetos inúteis do que para viver ou trabalhar.

Hostilidade não-reconhecida

Os obsessivo-compulsivos ofendem-se secretamente com as pessoas que não são tão diligentes e honestas quanto eles. Acontece que, para eles, essas pessoas são praticamente todas. O ressentimento só fica oculto para eles; todas as outras pessoas o percebem muito bem.

O DILEMA DO OBSESSIVO-COMPULSIVO

Digam o que quiser sobre os vampiros obsessivo-compulsivos serem difíceis e exaustivos, mas é preciso admitir que eles *fazem* o que dizem. Sem o trabalho árduo e exemplo de rigidez deles, todos talvez cáissemos no abismo.

12

Vampiros perfeccionistas e puritanos

Os mortos-vivos podem ser controladores?

No fundo, os dois principais subtipos de vampiros obsessivo-compulsivos se assemelham de tal forma que as mesmas estratégias funcionam com ambos. Os perfeccionistas e os puritanos são obcecados por controle e mais desgastantes quando tentam reduzir as próprias ansiedades procurando controlar a sua vida. Os

perfeccionistas tentam controlar seus atos, o que você faz e, principalmente, como o faz; os puritanos tentam controlar a sua alma.

A princípio, esses vampiros não parecem nem um pouco perigosos. São inteligentes, responsáveis e trabalhadores, quando muito um tanto tensos. Parecem educados, decerto não o tipo de pessoa que perderia a cabeça ou faria uma cena. Atraem pela competência e responsabilidade. Você pode até querer seguir-lhes o exemplo. Só mais tarde, quando cometer um erro, ou tentar induzi-los a fazer algo à sua maneira ou, que Deus o livre, fazer-lhe um elogiozinho, é que você descobre o quanto estes vampiros são perversos.

Os perfeccionistas e os puritanos sugam energias sonogando a aprovação, oferecendo-lhe, pelo contrário, críticas mesquinhas e comentários não solicitados sobre o erro do seu método. Por mais que você trabalhe, por melhor que você seja, por mais que você se empenhe em obedecer ao regulamento, nunca será suficiente. Ao primeiro erro, os vampiros obsessivo-compulsivos concluirão que você é preguiçoso, imoral ou, pelo menos, descuidado. Eles não perdem a cabeça. As palavras parecem provenientes de um local onde só existe retidão e autoridade moral, mas queimam como fogo e cheiram a enxofre. Os vampiros obsessivo-compulsivos não deixam de apelar aos poderes do inferno para alcançar o que consideram metas celestiais.

POR QUE SEMPRE PARECEM ZANGADOS?

Embora jamais o admitam, os perfeccionistas e os puritanos passam a maior parte do tempo emburrados. Carregam grande quantidade de ressentimentos avulsos, que podem anexar com facilidade a qualquer pessoa que não obedeça às mesmas normas com relação a trabalho e moralidade a que eles obedecem, isto é, praticamente todas as pessoas. Esses vampiros sempre se sentem constrangidos, depreciados e decepcionados com a negligência dos outros. São famosos por suspirar, sacudir a cabeça e resmungar entre os dentes ao se preparar para o próximo sermão. Para ouvir estes sermões, ninguém *tenta* ajudá-los.

Por dentro, os vampiros obsessivo-compulsivos querem se rebelar, tanto quanto as outras pessoas querem se rebelar contra eles. Jamais se desviam do caminho reto e estreito, porém, porque a própria consciência cruel os aguilhoa e mantém os pés presos ao fogo. O sofrimento que provocam em você é nada se comparado ao que infligem a si mesmos.

Para piorar as coisas, estes vampiros não têm consciência da própria ira, da vontade de se rebelar, ou de qualquer outro pensamento desagradável que possam ter. Na cabeça deles, tudo o que é inaceitável fica soterrado embaixo de pilhas de livros de leis e pilhas de trabalho.

Os perfeccionistas e os puritanos estão sempre zangados porque são pessoas boas presas em um mundo ruim.

A HIPNOSE OBSESSIVO-COMPULSIVA

Cuidado com a confusão! Os vampiros obsessivo-compulsivos enchem a cabeça de minúcias propositadamente para obscurecer os objetivos dos próprios atos. Se não tomar cuidado, eles farão o mesmo com você. Os obsessivo-

compulsivos criam uma realidade alternativa na qual até as tarefas mais simples estão lotadas de centenas de detalhes confusos e esotéricos que é preciso manter sob controle rígido, senão tudo desmorona. O que vivem tentando manter sob controle são seus próprios impulsos agressivos.

Em todo o nosso estudo dos vampiros, vimos que os impulsos inaceitáveis expulsos da consciência sempre retornam de forma mais sombria e perigosa. Os vampiros obsessivo-compulsivos poderiam ser os garotos-propaganda de tal processo. A última coisa que esses filhos das trevas pensariam em fazer conscientemente é tomar providências hostis em interesse próprio. Relegam os impulsos agressivos ao topo das intenções inconscientes, onde vai buscá-los para se vingar.

Os perfeccionistas e os puritanos tentam hipnotizá-lo para que acredite que sua ira é digna de louvor, já que está a serviço da bondade e da luz. Não se deixe enganar; por trás de toda moral e responsabilidade, sob a pilha de normas e por baixo das racionalizações, os vampiros obsessivo-compulsivos são valentões. Lembre-se disso para que eles não possam sair furtivamente da neblina e mordê-lo.

PRODUTO *VERSUS* PROCESSO

Para lidar com eficiência com os obsessivo-compulsivos, é preciso saber o que eles estão fazendo, mesmo quando não estejam fazendo nada. Essa afirmação, assim como tudo o que tem a ver com esses vampiros complexos e confusos, tem diversos níveis de significados. Para entendê-los, vamos analisar as idéias de produto e processo.

Produto é *o que* se quer fazer. Processo é *como* se faz. Os dois são distintos - é preciso não se esquecer disso, pois os obsessivo-compulsivos não se lembram.

Pense em todos os atos como algo que tem um produto ou uma meta. No trabalho, os produtos, além do que se vende, consistem em aumentar a qualidade, reduzir os custos, elaborar planos de marketing e tomar decisões específicas. Em casa, os produtos podem ser lavar a louça, manter a casa arrumada para receber visitas inesperadas e criar filhos morais e responsáveis.

Os obsessivo-compulsivos normalmente confundem processo com produto. Para eles, *como* se faz pode tornar-se mais importante do que fazer. É sempre útil recorrer a perguntas bem-formuladas para manter estes vampiros obcecados concentrados no produto, e não perdidos nas florestas dos processos que, segundo eles, cercam tudo. Perguntas como "qual é o seu objetivo final aqui?" e "o que você gostaria que eu fizesse?" são bastante úteis no trato com os vampiros obsessivo-compulsivos.

As perguntas de esclarecimento dos produtos podem ajudá-lo a manter as tarefas em foco. Os obsessivo-compulsivos costumam pensar que só existe um meio de alcançar qualquer meta. Quanto mais clara for a definição do objetivo, mais provável é que tais vampiros permitam diversos modos de atingi-lo. Se você tem a infelicidade de trabalhar para um chefe obsessivo-compulsivo, tornará sua vida mais suportável se combinar prazos específicos. Quando o chefe começar a xeretar para ver como você está executando a tarefa, diga educadamente que o produto estará na mesa dele na data devida. Se ele tentar interferir no processo (e qualquer obsessivo-compulsivo o fará), você pode lembrar que *o que* você deve fazer está no contrato, mas *como* fazer não está. Isso quer dizer que o chefe vai alterar os termos do

contrato? Ao adotar esse método, você transforma o *como* em assunto de negociação, em vez de conclusão inevitável, porém não enunciada.

Não é preciso acrescentar que essa estratégia só funciona se você entregar os produtos no prazo e segundo especificações já combinadas.

Se você conseguir fazer com que os obsessivo-compulsivos especifiquem antecipadamente em que produto você deverá trabalhar, é menos provável que eles alterem a meta mais tarde. Ao contrário dos outros vampiros, os obsessivo-compulsivos têm uma forte noção de justiça. A lógica interna deles dita que, se houver regras, devem obedecê-las. O melhor a fazer é conseguir registrar as regras por escrito antes do início do jogo.

Por falar nisso, a técnica de fazer perguntas para esclarecer o produto funciona quase tão bem com o vampiro obsessivo-compulsivo que só pensa que é seu chefe.

EXIGIR PRIORIDADES

Para os obsessivo-compulsivos, o produto é um alvo em movimento. Quando você pergunta "o que você quer que eu faça?", a lista deles cresce cada vez mais, quanto mais pensam no assunto. Na cabeça deles, assim que se especifica um produto ele começa a voltar ao processo. Dá para ver isso acontecer. Diante dos seus olhos, as metas finais metamorfoseiam-se em tarefas cada vez menores de importância também cada vez menor.

Nesse ponto, você precisa fazer a segunda pergunta: "Qual é a prioridade principal?" Para os vampiros obsessivo-compulsivos, estar no comando é sempre o objetivo principal. A maneira mais fácil para eles manterem o controle é tornar vagos os produtos e as prioridades, e manter todas as conversas interminavelmente presas ao processo. Ao perguntar, de forma específica, o que eles querem que você faça, e em que ordem, talvez você consiga assumir o controle do próprio destino.

Isso nos leva a uma análise dos *seus* motivos ocultos. Se a prioridade principal for demonstrar para esses vampiros que eles não podem lhe dar ordens, é provável que você venha a cometer mais erros do que deveria. Infelizmente, os obsessivo-compulsivos estão sempre certos. Se você quiser lidar com eles de maneira eficiente, precisa pôr de lado qualquer tendência à rebelião sem motivo e aprender com eles, quando sabem mais que você.

A outra meta que talvez você queira alcançar nas interações com os vampiros obsessivo-compulsivos é conquistar a aprovação deles. Desista. Antes de lhe fazer um elogio, os obsessivo-compulsivos precisam descobrir por todas as maneiras possíveis erros que você tenha cometido para, só depois, conferir se eles, não ocorreram. Quando tiverem reunido informações suficientes para justificar um elogio, talvez você já tenha esquecido o que fez.

Se houver obsessivo-compulsivos na sua vida, você precisa aprender a avaliar o próprio desempenho e elogiar-se por suas realizações. Eles jamais o elogiarão, mesmo que o amem.

PERFECCIONISTAS

O perfeccionismo é um vício disfarçado de virtude. Para quem só quer que

tudo seja perfeito, os vampiros perfeccionistas podem fazer com que muitas coisas dêem errado.

Domingo, 18:32. Kevin assusta o gato ao pular e gritar "Fim!" muito mais alto do que pretendia. Finalmente terminou! A Vampira Sarah e as crianças passaram o fim de semana na casa da mãe dela e ele passou todo o tempo cuidando de uma lista imensa de afazeres com pequenas tarefas que se acumulavam havia meses. Também conseguiu limpar a casa todinha. Sarah sempre diz que quer que Kevin tenha iniciativas com relação às tarefas domésticas, e assim ele fez. A caminho do aeroporto para aguardar o avião das 19:30, no qual Sarah chegará, Kevin imagina como ela ficará contente.

20:47. Kevin entra na garagem de casa com a família. Está prevendo a expressão de surpresa no rosto de Sarah quando vir a casa. Antes mesmo que ele desligue o motor, Sarah olha para o meio-fio e sacode a cabeça.

- Amanhã é dia do lixo. Você traria as latas de lixo para fora enquanto preparo alguma coisa para as crianças comerem? Estão mortinhas de fome.

- Claro. - responde Kevin. "Droga!" pensa. "Tinha de reparar na única coisa que esqueci!"

Assim que entra com as malas, Kevin corre para a cozinha a fim de pegar o lixo.

Sarah está inclinada sobre a pia, raspando um prato com a unha.

- Kevin, eu lhe pedi que enxaguasse os pratos antes de colocar na máquina de lavar. Quando a comida resseca no prato, você sabe que é quase impossível tirar.

Em vez de dizer algo, Kevin corre para a sala e liga a televisão.

Os perfeccionistas, que Deus abençoe-lhes os coraçõezinhos neuróticos, nem imaginam como são chatos para todos a seu redor. Não é que não liguem para o que os entes queridos sentem; é que se envolvem tanto em pequenos detalhes do processo de viver que não percebem o produto final. Se Kevin também perder de vista o panorama geral, vai tornar a situação pior para si mesmo e para Sarah.

Kevin precisa perceber que a omissão de elogios, por mais que o magoe, não é uma agressão. É uma distração que ele pode corrigir se continuar concentrado no produto que pretende ter. Se ele explodir, retirar-se ou deixar de ajudar em casa, no futuro Sarah *vai* atacar porque haverá um bom motivo para descarregar nele um pouco de seu ressentimento flutuante.

Para compreender como Kevin pode evitar desastres futuros, precisamos verificar desde o início como ele entrou em tal situação desafortunada.

Pelo trabalho duro, Kevin esperava de Sarah uma expressão espontânea de prazer. Isso é, no mínimo, irreal. Os perfeccionistas nunca fazem nada espontaneamente, a não ser talvez reparar em erros. Para os obsessivo-compulsivos, a idéia de uma surpresa agradável é uma contradição. Espontaneidade significa perda de controle, o que em geral é ameaçador demais para se levar em conta. Se Kevin se esforçar, talvez lembre que a maioria das tentativas de surpreender Sarah não teve final feliz.

Kevin também devia perceber que, para o perfeccionista, poucos serviços são bem-feitos o suficiente para merecer elogio espontâneo. Ele pode fazer com que Sarah reconheça o esforço e a intenção de agradá-la, mas terá de pedir o que quer objetivamente. Em vez de ficar amuado na sala - reação que Sarah interpretará, corretamente, como uma típica saída masculina -, Kevin precisa dizer a ela que está magoado com a falta de atenção a seu trabalho. Ela compreenderá isso porque se sentiu assim a vida inteira. Podem ambos concordar que magoa trabalhar demais

sem reconhecimento, e que devia fazer algo para que nenhum dos dois precise passar por isso de novo. O cenário fica pronto para um trato.

Kevin pode se oferecer para cuidar de mais serviços domésticos se Sarah concordar em especificar os produtos - pratos lavados, tapete limpo, grama aparada ou qualquer outra coisa - e deixar que ele se encarregue do processo.

Não sou ingênuo para acreditar que Sarah vai cumprir o trato, mas o importante para Kevin é implantá-lo como regra escrita. Os perfeccionistas costumam obedecer às regras, gostem ou não. Ao esclarecer produto e processo, Kevin pode transformar uma situação difícil e dolorosa com uma perfeccionista em modelo para futuras conversas produtivas. Como solução, é melhor que televisão.

COMO OS IMPERFEITOS PODEM LIDAR COM OS PERFECCIONISTAS

Se você tem de viver ou trabalhar com um perfeccionista, eis algumas idéias que podem levar a conversas produtivas, em vez de a discussões acaloradas e indiferença.

Peça o que quer diretamente. Dizer "você sempre me diz o que fiz de errado, nunca o que faço certo", não o levará a lugar algum, mesmo que seja verdade. Em vez disso, pergunte: "Do que você gostou no que fiz?" Sofrer três críticas equivale a uma nota bem abaixo de um 10.

Se estiver magoado, diga. Não tente demonstrá-lo indiretamente por meio de rebeldia, afastamento, erros "acidentais" ou lamentando-se com amigos, parentes ou colegas de trabalho. O comportamento passivo-agressivo só faz com que os perfeccionistas se sintam mais justificados em sua ira. Não há por que jogar gasolina no fogo.

Não critique o perfeccionismo. Os perfeccionistas podem dizer que o seu perfeccionismo é um problema, mas não acreditam nisso. Intimamente, orgulham-se de como trabalham com afinco e do que realizam. Aliás, se você lhes indicar algum erro, eles se sentirão justificados para também atacá-lo. O defeito principal deles é serem bons demais. Você quer mesmo competir com isso?

Negociar o produto. O ideal é lutar por isso, e não por uma meta real. Não se envolver no processo é a única coisa que os perfeccionistas não conseguem fazer com perfeição. Não obstante, quanto mais claramente você especificar com antecedência o produto pelo qual é responsável, mais fácil será o seu serviço.

Exigir prioridades. Nas mãos dos perfeccionistas, as tarefas costumam se acumular. Você sempre tem o direito de perguntar o que fazer primeiro. Pratique isso. Vai ajudá-lo e incentivar os perfeccionistas a manter a perspectiva. A principal função da administração é definir prioridades para os subordinados. Verifique sempre se as pessoas que querem chefia-lo estão cumprindo com as obrigações.

Demonstre gratidão. Saiba que, por mais duros que sejam com você, os perfeccionistas são duas vezes mais duros com eles próprios. Admita: eles são melhores do que você. Têm de ser.

PURITANOS

Os puritanos são os perfeccionistas morais. Tentam fazer com que o mundo seja seguro para a verdade, a justiça e o amor, recorrendo à censura, à punição e à crueldade. Nunca percebem que são os principais incitadores das forças do mal às quais se empenham tanto em combater. Se houver um puritano na sua vida, você sabe que é muito mais fácil ser santo do que viver com um santo.

Karma entra na sala de Rebecca usando mais fitas no peito do que um general búlgaro. Vermelha pela AIDS, cor-de-rosa pelo câncer de seio, amarela pelo holocausto, preta por algo que Rebecca não se lembra no momento.

- O que há, Karma? - pergunta Rebecca.

- É este memorando - responde Karma, segurando uma folha de papel vermelho brilhante e batendo com ela na mesa de Rebecca.

Rebecca reconhece o memorando; ela o enviou ontem com os cheques de abono para agradecer ao pessoal do departamento pelo trabalho árduo durante o ano e para lhes desejar boas festas. Ela o puxa para mais perto e relê.

- Não vejo qual é o problema - diz, ao devolver o memorando a Karma.

- O problema é esse. Você não percebe que esse memorando, com suas menções diretas ao culto cristão, poderia ofender algumas pessoas que optaram por não comemorar os mesmos feriados que a cultura predominante?

- Mas não há nada aqui que fale do Natal - diz Rebecca. - Não mencionei nenhuma festa específica de propósito. Achei que o memorando poderia se referir tanto ao Natal, quanto ao Hanukkah ou ao Kwanzaa.

- E o Rahim, que é muçulmano? Os muçulmanos não têm essa tal de época de festas nesta época do ano. E será que você pensou em Kelly, que é testemunha de Jeová? Ela não aprova a comemoração de nenhum feriado.

- Eu não sabia que Rahim e Kelly estavam aborrecidos. Eles não disseram nada...

Karma cruza os braços soltando faíscas.

- Francamente, Rebecca, eu esperava, principalmente de você, um pouco mais de sensibilidade cultural. Você é afro-americana e deve saber o que é ver as pessoas ignorarem suas raízes.

Os puritanos são uma montanha de contradições. Farão de sua vida um inferno tentando levá-lo para o céu. Não vêem erro lógico em fazer as pessoas sofrerem para acabar com o sofrimento, ou em ridicularizar alguém publicamente para poupar os sentimentos de outrem. Os puritanos agridem todas as pessoas para convencê-las a serem tão justas e boas como eles. Por mais que, no íntimo, gostem de fazer você sofrer, os puritanos sempre encaram seus atos como generosíssimos. Quando são incômodos ou carrascos, é para o seu próprio bem, ou para o bem da humanidade.

Antes de jogar esses vampiros desalmados no fundo do poço, precisamos nos esforçar para compreendê-los. É possível que alguns conhecimentos nos ajudem a torná-los menos incômodos.

POR QUE OS PURITANOS SÃO TÃO MESQUINHOS?

Os puritanos pensam que o mundo é injusto com as pessoas morais, portanto

se sentem justificados quando retribuem o favor. Na verdade, o mundo é mais ambíguo do que cruel, mas é raro os puritanos darem valor a essa sutil diferença. O problema está na confusão típica que o obsessivo-compulsivo faz entre processo e produto.

As pessoas com códigos morais rígidos passam a vida obedecendo a normas arbitrárias porque esperam recompensas concretas pela obediência e castigo pelas infrações. Os puritanos não entendem que a virtude é a própria recompensa. Continuam esperando que algum poder superior apareça para louvar os santos e punir os pecadores. Foram os puritanos que inventaram a idéia de céu e inferno com essa finalidade, mas, para muitos deles, a outra vida não virá a tempo para acertar as contas. Eles acham que precisam interferir e fazer o serviço de Deus, pelo menos no tocante à punição dos pecadores.

O que os puritanos procuram, na verdade, são algumas recompensas mundanas. O problema é que aqui no mundo real as recompensas vão para as pessoas que sabem como ganhá-las, e não obrigatoriamente para quem as merece. Os puritanos seguem, em minúcias, um processo que esperam levar à glória e à riqueza, mas só conseguem estrelas para sua coroa.

Obedecer às normas *pode* recompensar as pessoas com a sensação de ligação a algo maior que elas mesmas - a saber, o resto da humanidade. Infelizmente, os puritanos, em sua incessante procura do acerto das contas morais como objetivo supremo, não raro deixam passar despercebida a maior recompensa que a vida tem a oferecer. Não é de admirar que sejam ressentidos.

COMO LIDAR COM OS PURITANOS SEM SE QUEIMAR

Há duas maneiras fundamentais de lidar com os puritanos: fazer o que eles querem e rir quando viram as costas, ou ensinar-lhes como obter as recompensas mundanas que realmente querem. A primeira é a mais fácil e muito mais praticada.

Se quiser experimentar a segunda, precisa indicar, com educação, que o motivo do problema é a confiança no castigo e na censura. A gentileza é necessária porque os puritanos baseiam as estratégias externas no que fazem dentro da própria cabeça. Se você for enfático demais, eles dirão com orgulho que tais táticas fizeram deles o que são. Isso pode deixá-lo em uma situação bem constrangedora.

O castigo é uma estratégia terrível para melhorar o comportamento alheio. A principal consequência é fazer com que as pessoas queiram evitar o carrasco, ou retaliar. A censura também não funciona. Só torna as pessoas mais curiosas a respeito do que não têm permissão para ver. O método dos puritanos para lidar com o pecado geralmente faz o número de pecados aumentar, em vez de diminuir. Isso também acontece dentro dos puritanos, mas tentar explicar isso a eles pode fazer com que você vá parar na fogueira.

Pelo contrário, tente explicar o modo de obter recompensas mundanas. O amor vai para quem é bom, o respeito vai para quem respeita e a riqueza vai para quem sabe como aproveitar as oportunidades.

Vejam os exemplos de Karma. Além de justiça para os oprimidos, ela talvez queira que pessoas influentes como Rebecca a respeitem, ouçam suas idéias e a considerem uma boa funcionária, merecedora de trabalho responsável e de possíveis promoções. Karma está provocando exatamente a impressão oposta.

O que Rebecca poderia dizer a ela? Com relação ao memorando, nada.

Rebecca deve agradecer a ela e deixar o assunto morrer o mais depressa possível. Rebecca precisa encarar o incidente como indicação de que Karma se sente menosprezada e que provavelmente é a mentora de outras pessoas com altos princípios morais do escritório, que não estão dispostas a fazer papel ridículo.

Na maioria das empresas, as pessoas que trabalham com afinco e obedecem às regras se decepcionam diante da falta de êxito. Pelo menos uma parte do motivo disso é a censura, que parece ser a estratégia em que todos pensam quando há puritanos envolvidos. Ninguém diz aos obsessivo-compulsivos o que realmente precisam fazer para progredir, pois a verdade é um tanto constrangedora. Karma e sua equipe passam os dias dedicando-se diligentemente às tarefas que acreditam serem importantes e se tornando cada vez mais ressentidos quando os esforços não compensam. Rebecca precisa libertá-los da idéia de que o trabalho árduo, por si só, será recompensado e ensinar como, na realidade, conquistar os prêmios.

Poderia começar explicando que fazer um bom trabalho e ter êxito são idéias completamente diferentes. Fazer um bom trabalho significa administrar com competência os subalternos na hierarquia da empresa. O êxito provém de lidar com os superiores. As habilidades necessárias costumam ser bem diferentes, portanto não é boa idéia confundir uma com a outra.

Por exemplo, as seguintes atividades fazem parte do bom trabalho, mas provavelmente não terão nada a ver com a ascensão na hierarquia empresarial:

1. *Trabalhar diretamente com os clientes.* Na maioria das empresas, o atendimento ao cliente é uma meta importante, mas não é realizada por pessoas importantes na empresa. Vender é uma possível exceção. Se para subir tiver de lidar com clientes, é muito melhor aproximar-se das pessoas que compram o seu produto do que das pessoas que o usam.

2. *Pertencer a grupos de trabalho do seu nível ou abaixo dele.* As forças-tarefa e as comissões resolvem problemas, organizam o trabalho e fazem as coisas. Não rendem muitas glórias aos participantes.

3. *Treinamento.* O treinamento é uma necessidade absoluta, mas o mundo empresarial acredita no velho ditado: "Quem sabe faz, quem não sabe ensina."

4. *Sugerir maneiras dispendiosas de elevar a qualidade ou a moral.* Se você é o dono ou o presidente, pode pensar grande e ser elogiado por isso. Se for qualquer outra pessoa, vão interpretá-lo como prova de que você não entende nada a respeito de administração de empresas.

As seguintes atividades podem ter pouco a ver com o bom serviço, mas levam à ascensão dentro da empresa:

1. *Conquistar novos clientes.* Não precisam ser muitos negócios novos nem bons negócios. No mundo empresarial, são sempre os batalhadores que estão no topo da pirâmide. Comparado a conquistar novos clientes, ganhar o Prêmio Nobel é café pequeno.

2. *Cortar despesas.* O corte nas despesas é uma tarefa sagrada da administração.

Faça-o com frequência e visivelmente para mostrar que você tem talento para a chefia. Nas reuniões, seja sempre aquele que pergunta se é possível fazer de maneira mais econômica. Há uma exceção importante: jamais fale de corte de despesas e dos salários dos executivos ao mesmo tempo.

3. *Fazer alguma coisa com pessoas de cargos superiores.* Isso se aplica principalmente se você for a pessoa que está no comando da reunião com um retroprojetor e gráficos incríveis. Caso contrário, seja aquela que pergunta se é possível fazer de maneira menos dispendiosa.

4. *Apoiar a administração em questões controversas.* Fazer um bom trabalho quase sempre exige cooperar e ceder. Subir na carreira exige que você cuide de seus próprios interesses. Pode ser triste, mas é verdade. As promoções não são concedidas por voto popular.

5. *Gerar papelada.* Quase tudo o que for publicado com seu nome (a não ser memorandos que critiquem a administração) aumentará seu renome. Relatórios, manuais de normas e regulamentos, declarações de metas, declarações de missão, planos de melhoria de qualidade e artigos sobre os valores da empresa são ótimas opções. Evite documentos que expliquem regulamentos governamentais, pois farão com que as pessoas o confundam com o governo.

6. *Socializar.* As maiores recompensas sempre vão parar nas mãos das pessoas que estão sempre dando apertos de mão, e não nas das pessoas que ficam dentro de uma sala produzindo.

No mundo empresarial, os verdadeiros segredos do sucesso são quase sempre censurados, porque os puritanos como Karma ficariam indignados se tomassem conhecimento deles. A indignação é provável, mas o importante mesmo é o que os puritanos fazem depois que param de soltar fumaça pelas ventas. A maioria dos puritanos não quer ser mártir de seus princípios. O que querem mesmo são as mesmas coisas que todas as outras pessoas querem. Se você lhes contar como realmente é, em vez de tratá-los com paternalismo, podem reagir. A princípio, eles se sentirão ofendidos. Indubitavelmente vão querer fazer um sermão sobre moralidade, mas se você ficar firme e não pedir desculpas por falar a verdade, eles podem vir a respeitá-lo. Depois, talvez até escutem.

Tenha um pouco de fé nos perfeccionistas e nos puritanos e em todos os outros obsessivo-compulsivos. Lembre-se de que precisamos tanto deles quanto eles de nós.

Os 10 ELEMENTOS DA ESTRATÉGIA DE COMBATE AOS VAMPIROS: O QUE FAZER QUANDO OS MOCINHOS ESTÃO NA SUA COLA

Convença os obsessivo-compulsivos de que você não é bandido.

1. CONHEÇA-OS, CONHEÇA O PASSADO DELES E CONHEÇA A SUA META

É fácil reconhecer os perfeccionistas. Eles se aproximarão de você e se identificarão. Depois, é provável que lhe digam o que está errado no que você estiver fazendo. Os puritanos também são fáceis de identificar; é raro passarem muito tempo sem se ofender com alguma coisa. Estes tipos vampíricos tentam controlar quaisquer situações em que se encontrem, até os mínimos detalhes. Especialmente os mínimos detalhes. Esses vampiros reprimem as ansiedades relativas a problemas maiores por meio do excesso de preocupação com os pequenos. Se você deixar, eles vão administrar as próprias ansiedades delegando-as a você.

É fácil cair nas mãos deles. Se você concordar com as exigências, eles vão acumular ainda mais exigências. Se você se rebelar ou ficar furioso com essa mesquinhez, eles tentarão deixá-lo sob controle ainda mais rígido, pois está claro que o problemático é você.

Sua meta deve ser a negociação, e não a recriminação. Toda tarefa tem um produto - seja o que for que se precise fazer. Toda tarefa também tem um processo - os comportamentos por meio dos quais se chega ao produto final. Negocie para entregar um produto bem específico em data bem específica. Se você entregar as mercadorias, haverá menos discussões sobre os métodos de produção. Não que os vampiros obsessivo-compulsivos não tentem. Trate as tentativas de controlar o processo como pedidos para alterar o produto final, o que significa reiniciar toda a negociação. Se não for para alterar o produto final, por que alterar o processo? Não é preciso dizer que você precisa ter um histórico de entrega de mercadorias para que uma estratégia como essa funcione.

Moral da história: Se você fizer o que diz que fará, esses vampiros excessivamente controladores irão sugar alguém menos responsável.

2. FAÇA INVESTIGAÇÕES EXTERNAS

Os vampiros obsessivo-compulsivos costumam estruturar a vida para reduzir os fracassos ao mínimo, e não para elevar o êxito ao máximo. Em consequência, terão pressa em lhe dizer o que há de errado com qualquer idéia nova. Não permita que esses vampiros sejam a única fonte de informações com relação ao que é possível. Foram eles que disseram a Leonardo Da Vinci que a máquina voadora criada por ele jamais sairia do chão.

Se você trabalha com vampiros obsessivo-compulsivos, pode torná-los menos extenuantes e mais concentrados se pedir esclarecimentos sobre as metas e as prioridades aos superiores - quanto mais superiores na hierarquia, menor. Tire proveito do fato de que o código de conduta dos obsessivo-compulsivos sempre exclui discussões com autoridades.

Em casa, você jamais vencerá uma discussão com um vampiro obsessivo-compulsivo somente com a força das suas idéias. Para os perfeccionistas, a opinião documentada de um especialista famoso talvez abra a discussão. Para os puritanos, algumas passagens bíblicas podem ajudar. Eles costumam esquecer aquelas que falam em misericórdia e perdão.

3. FAÇA O QUE ELES NÃO FAZEM

Olhe para o panorama geral, prestando atenção nos detalhes que se encaixam no padrão geral. Saiba o que quer e que sempre há mais de um meio de consegui-lo. Tenha senso de humor com relação a si mesmo. E o mais importante: só recorra ao castigo como último recurso.

4. PRESTE ATENÇÃO EM ATOS, E NÃO EM PALAVRAS

Os vampiros obsessivo-compulsivos querem que você preste atenção em como trabalham com afinco, quanto produzem e em como o fazem bem. Não se deixe distrair pela quantidade ou mesmo qualidade do trabalho deles. Preste atenção na importância do que fazem com relação ao objetivo final.

5. IDENTIFIQUE A ESTRATÉGIA HIPNÓTICA

A técnica hipnótica favorita dos obsessivo-compulsivos é fazer com que você morra de medo por meio de um antiquado sermão sobre o fogo do inferno e enxofre. Os perfeccionistas não param de falar dos problemas terríveis que surgirão se você não fizer tudo exatamente como eles mandam. Os puritanos dizem que se você não tiver as mesmas crenças que eles, vai arder em um lago de chamas. Ambos os tipos vampíricos têm prazer secreto em infligir sofrimento, porque se auto-hipnotizaram para acreditar que o fazem para o seu próprio bem.

Esses vampiros não são desalmados. Às vezes é possível romper o encanto dizendo-lhes que o estão magoando sem querer. Se tentar convencê-los de que estão magoando de propósito, acredite, você está frito.

6. ESCOLHA SUAS BATALHAS

Nem tente convencer os obsessivo-compulsivos a deixarem de ser controladores. Nem terapeutas experientes conseguem isso. (Cá entre nós, pelo menos uma parte da dificuldade está no fato de que sempre é mais difícil curar pessoas que têm as mesmas neuroses que você.)

Jamais espere que os vampiros obsessivo-compulsivos vejam algo de egoísta ou propositalmente prejudicial nos próprios atos. Eles são peritos em iludir-se e também na interpretação da lei ao pé da letra. Se certos atos passaram pela censura interna dos obsessivo-compulsivos, isso quer dizer que foram racionalizados e são, pelo menos na cabeça do vampiro, perfeitamente lícitos, morais e altruístas.

Como já vimos, as batalhas que você tem mais probabilidade de vencer consistem em fazer com que os perfeccionistas e os puritanos especifiquem produtos e prioridades, e negociar alguma liberdade quanto a como fazê-lo.

7. DEIXE OS FATOS FALAREM POR SI

Compreenda sempre que os vampiros obsessivo-compulsivos estão tentando sinceramente ser boas pessoas e fazer um bom trabalho. O problema é que são bastante ingênuos com relação ao modo de agir dos seres humanos. Deixam que suas convicções acerca de como as coisas deviam ser os impeçam de ver como as coisas realmente são. Por conseguinte, esses vampiros às vezes estão erradíssimos com relação a quais processos levam a qual produto.

Talvez você possa ajudá-los a fazer escolhas melhores explicando as particularidades que estão em ação. Com delicadeza, lembre a eles que as recompensas vão para os resultados, e não para as boas intenções. Diga-lhes que faz parte da natureza humana querer ver o que não se deve ver e fazer o que não se deve fazer. Insinue respeitosamente que quanto mais criticar os erros das pessoas, mais elas se irritam - e as incentiva a errar ainda mais para se vingarem.

Sobretudo, informe a esses vampiros a quais condições precisam obedecer para obter o que querem de você. Isso é importantíssimo se eles forem seus empregados. Explique-lhes, as regras não escritas, pois eles jamais as descobrirão sozinhos. Embora os vampiros obsessivo-compulsivos pratiquem a censura para evitar constrangimentos, você não deveria agir desta forma, também.

Por fim, respeite o fato de que os obsessivo-compulsivos estruturam a vida para reduzir ao máximo as perdas, e não para elevar ao máximo os ganhos. Para que esses vampiros se arrisquem a fazer algo diferente, é preciso que as vantagens sejam bem claras e muito grandes.

8. MEÇA MUITO BEM SUAS PALAVRAS AO ESCOLHER UMA BATALHA

Os perfeccionistas e os puritanos nunca estão errados. Se você criticar esses vampiros, é provável que reajam com uma lista de incidentes nos quais você fez algo pior - com hora, data e testemunhas.

Uma de suas defesas favoritas é explicar como o que fizeram foi resultado da sua falta de comunicação clara com relação ao que queria. Eles vão, é claro, torcer suas palavras impiedosamente. Se não tiver um gravador, nem tente explicar o que disse, na realidade.

Quando os obsessivo-compulsivos o criticarem, não tente usar as estratégias deles. Eles são melhores nessas estratégias do que você. Pelo contrário, faça perguntas que os induzam a se concentrar no produto que estão tentando criar. "Por que está me dizendo isso?" é um bom começo, seguida por "o que você gostaria que eu fizesse?"

Em qualquer situação difícil que envolva um vampiro obsessivo-compulsivo, é sempre mais eficiente fazer perguntas do que afirmações que possam ser contestadas. Se você deixar os vampiros começarem a questioná-lo, a conversa se transformará em interrogatório seguido por condenação rápida.

9. IGNORE OS ACESSOS DE RAIVA

Os acessos de raiva dos obsessivo-compulsivos são apenas sutis. Esses

vampiros expressam os sentimentos de esgotamento e depreciação com suspiros e bufidos para os menos diligentes. Vão jurar que é problema de sinusite. Não perca tempo tentando fazer com que assumam a responsabilidade por críticas não verbais. Você vai precisar de toda energia para os grandes acessos de raiva, que geralmente assumem a forma de um festival de auto-acusações.

Nunca esqueça de que, embora as palavras deles possam doer como picadas de escorpião, são apenas palavras. No fim, as únicas armas que esses vampiros têm são ataques verbais à sua percepção de você mesmo como pessoa moral e eficiente. *Se você se conhece, eles não podem feri-lo. Se precisar da aprovação deles para manter sua auto-estima, você está frito.*

10. CONHEÇA OS SEUS LIMITES

É melhor conhecer as próprias limitações. Os perfeccionistas e os puritanos sempre têm algo a lhe ensinar a respeito das áreas nas quais você não está à altura. As lições são duras, mas valiosas. Os obsessivo-compulsivos são a platéia mais difícil do mundo. Se conseguir convencê-los, tudo indica que você esteja certo. Se achar que precisa esconder algo deles, provavelmente está errado. Eles podem ajudá-lo a ser uma pessoa melhor, mas só você pode decidir até que ponto quer ser bom.

TERAPIA PARA VAMPIROS OBSESSIVO-COMPULSIVOS

O que fazer ao ver sinais de comportamento obsessivo-compulsivo em si mesmo ou em alguém de quem gosta? Esta seção é um índice dos tipos de auto-ajuda e métodos terapêuticos profissionais que talvez sejam benéficos. Não se esqueça nunca de que tentar administrar psicoterapia a alguém que conhece tornará a ambos mais doentes.

A META

A meta de todos os tratamentos para obsessivo-compulsivos é ajudá-los a se afastar do medo das más conseqüências como motor principal de sua vida e da vida das pessoas a seu redor. Os obsessivo-compulsivos precisam concentrar-se nas grandes coisas e não investir grandes esforços nas pequenas, e não obrigar as outras pessoas a se esforçarem também. O mais importante para eles são seus relacionamentos, que pode destruir sem querer ao tentar transformar os entes queridos em pessoas melhores.

AUXÍLIO PROFISSIONAL

Em essência, qualquer fato que magoe um histriônico ajudará ao obsessivo-compulsivo e vice-versa. Os obsessivo-compulsivos beneficiam-se com técnicas que se concentram na expressão dos sentimentos e em ser positivo em geral. Os métodos da Nova Era, terapia com arte e dança, e a exploração aleatória das emoções podem prejudicar os outros vampiros, mas ajudam aos obsessivo-compulsivos. Uma regra

prática útil: se o vampiro obsessivo-compulsivo acha que o método é assustador ou idiota, provavelmente será bom.

Evite métodos que analisem os pensamentos em detalhes ou exijam muita redação. Os obsessivo-compulsivos adoram essas coisas, mas é raro mudarem em consequência de tais técnicas.

AUTO-AJUDA

Se reconhecer tendências obsessivo-compulsivas em si mesmo, apesar de os seguintes exercícios serem muito difíceis para você, serão eficazes.

Saiba sempre qual é sua prioridade principal. Não no momento, mas para a vida inteira. Pense no que gostaria de mandar gravar na sua lápide e trabalhe nessa direção. Os outros detalhes se farão por si mesmos.

Não julgue se não quiser ser julgado. Preste atenção nos julgamentos negativos que faz de pessoas ou coisas. Toda vez que se surpreender pensando que alguma coisa é ruim, enumere rapidamente duas coisas boas com relação a ela. Se não conseguir, peça a alguém que lhe explique as partes boas.

Não faça nada. Dedique algum tempo do dia ao lazer. O jogo de paciência no computador foi inventado para isso. Aprenda algum tipo de técnica de relaxamento e pratique-a, em especial nos dias em que se achar muito ocupado.

Especifique produtos e não interfira no processo. Defina o produto final que quer das pessoas de maneira bastante clara, depois afaste-se e deixe que façam o melhor possível. O desempenho não melhora nunca quando você fica olhando por cima dos ombros das pessoas. Permita que elas aprendam com os próprios erros, e não com os seus sermões.

Critique somente às quintas-feiras. Durante o resto da semana, recorra somente aos elogios pelo que as pessoas fizerem direito como única ferramenta de controle do comportamento. Se guardar todas as críticas para um dia da semana, talvez se surpreenda com a redução de críticas necessárias quando a quinta-feira chegar. Não se esqueça de que a regra da quinta-feira também se aplica a seus próprios atos.

Reconheça publicamente pelo menos um erro por dia. Assim, talvez você possa reconhecer apenas dois às quintas-feiras.

O QUE PREJUDICA

Os obsessivo-compulsivos adoram psicanálise e outros métodos voltados para o processo. São capazes de passar anos fazendo psicanálise, tentando compreender os motivos fundamentais de suas atitudes mas jamais mudando nada. Podem fazer praticamente a mesma coisa com técnicas comportamentais e cognitivas estruturadíssimas, pois praticam todos os exercícios com perfeição, mas se esquecem de aprender algo com eles.

PARTE 4

Como ver o que os outros não vêem

OS TIPOS PARANÓICOS

O vampiro joga o jornal, furioso.

- Isso é conspiração, sabia? Em toda história é a mesma coisa: vampiros malignos que atacam as pobres mulheres indefesas. Depois, quando os grandes machões chegam com as estacas para nos matar enquanto dormimos, vocês acham que eles são heróis, em vez de assassinos de sangue-frio. Dá um tempo! Até os nazistas têm melhor publicidade que nós.

Ele abre o laptop e fica pensativo, olhando para a tela, o rosto iluminado pela luz esverdeada.

- Acho que está na hora de alguém criar um site na Internet para contar a história como realmente é.

Os dedos dele começam a voar sobre as teclas.

Mais um nome confuso. Para a maioria das pessoas, *paranóia* significa delírios de perseguição. A palavra, na verdade, define uma maneira simples e requintada de perceber um mundo complexo. Os paranóicos não toleram ambigüidade. Na cabeça deles, nada é casual ou aleatório; tudo significa algo e tudo tem relação com tudo. Esse tipo de raciocínio pode levar à genialidade ou à psicose, dependendo de como é empregado.

Não há dúvida de que os vampiros paranóicos vêem coisas que os outros não vêem. Mas será que o que vêem existe mesmo? *Essa é a questão.*

Esses vampiros têm tendência ao *distúrbio da personalidade paranóica*, que, assim como os próprios vampiros, costuma ser mal-entendido, até pelas pessoas que o tratam. A palavra *paranóia*, que significa "pensar ao lado de si mesmo", tem sido utilizada para definir praticamente todas as formas de loucura, em especial as que envolvem falsas convicções. O problema desse conceito, como qualquer paranóico lhe dirá, é que não é tão simples decidir quais convicções são falsas e quais são verdadeiras.

É mais fácil entender a paranóia examinando-se os modelos de raciocínio que levam às falsas convicções, e não às convicções propriamente ditas. Os paranóicos são abençoados e amaldiçoados com a capacidade de perceber pistas minúsculas. Ao contrário dos obsessivo-compulsivos, que ficam desorientados e perplexos com os pequenos detalhes da vida, os paranóicos enlouquecem ao tentar organizar os detalhes em um todo coerente e sem ambigüidades.

A capacidade de percepção dos vampiros paranóicos e sua compulsão de organizar talvez tenham raízes neurológicas. De onde quer que venham, tais comportamentos geram problemas enormes no relacionamento com os seres humanos. Quando os paranóicos olham para as pessoas, vêem demais para seu próprio bem. E para o de todas as outras pessoas.

Os paranóicos desejam um mundo simples, no qual seja possível acreditar que as pessoas dizem a verdade, principalmente quando falam dos paranóicos que vivem entre elas. Pelo contrário, os vampiros paranóicos captam a condição humana com todos os detalhes ambíguos. As pessoas existem em muitos níveis simultâneos.

Nenhum pensamento humano é singular e nenhum sentimento é puro. Muitos dos conflitos humanos são observáveis em leves hesitações, pequenas mudanças de expressão, atos falhos e coisas semelhantes. A maioria das pessoas ignora essas pequenas pistas, mas os paranóicos tentam organizá-las em categorias alternativas - amor ou ódio, sim ou não, verdade ou mentira. Às vezes, na procura de respostas simples, os paranóicos conseguem enxergar através de todas as formas de subterfúgios até o coração da questão. Com a mesma facilidade, podem arrancar esse coração e dilacerá-lo - principalmente quando pertence a alguém próximo cujo único crime é ser humano.

Os vampiros paranóicos atraem você pela percepção; vêem os detalhes confusos e incertos da vida com muita clareza. Mais tarde, vão sugá-lo com a sondagem interminável da incerteza que percebem em você.

O que os paranóicos não vêem nunca é o próprio papel na criação da ambigüidade que tanto os apavora. A desconfiança é um convite à dubiedade. As suspeitas impedem que as pessoas lhes contem toda a verdade. As dúvidas incessantes afastam as pessoas que dizem que estariam sempre presentes. Os paranóicos podem achar que se encontram no centro de uma grande conspiração para lhes roubar a certeza que desejam com tanto fervor. Naturalmente, ficam ainda mais ressabiados e desconfiados.

O que tais vampiros temem, na verdade, é a *incerteza* que eles carregam no centro da própria alma. Querem a intimidade desesperadamente, mas ficam apavorados com a ambigüidade que acompanha a intimidade. Tentam tirar do coração o desejo de intimidade. Em vez de amor, os vampiros paranóicos procuram em vão por pureza e verdade.

PUREZA PARANÓICA

Os vampiros paranóicos tentam eliminar a ambigüidade da própria vida organizando tudo acudedor de um pequeno número de princípios bem claros. Verdade, lealdade, coragem, honra e coisas semelhantes não são abstrações na cabeça dos paranóicos. Elas são presenças vivas segundo as quais esses vampiros vivem e são capazes de matar se necessário. Pelo menos é assim que os próprios paranóicos o imaginam. A realidade é, naturalmente, mais complexa. Os paranóicos estão tão propensos como qualquer outra pessoa a justificar atos egocêntricos segundo princípios elevadíssimos. Na verdade, mais propensos. O que há de mais perigoso nos paranóicos é a certeza de sua própria virtude.

Até os puritanos obsessivo-compulsivos têm consciência das próprias falhas para, de má vontade, perdoar as transgressões alheias - se reconhecerem o erro de seus métodos. Os paranóicos raramente perdoam. Os puritanos tentam castigar somente o pecado; os paranóicos lançam com prazer os pecadores às chamas.

Fora a interpretação questionável da moralidade, os paranóicos são capazes de extrema pureza de raciocínio. Muitas descobertas dos princípios organizadores que constituem o universo são produto do raciocínio paranóico. E também todas as teorias loucas de que você já tomou conhecimento.

Os vampiros paranóicos oscilam entre a ingenuidade extrema e o ceticismo total. A meta é chegar a um mundo (ou família, ou empresa) feliz, onde todos obedeçam às mesmas regras simples e rígidas que eles obedecem. Quando as pessoas adejem às regras, os paranóicos ficam felizes, amorosos e generosos. Mas

se, por acaso, quiserem pensar por conta própria, os vampiros paranóicos interpretam tal atitude como insulto pessoal. Ficam decepcionados e magoados quando as pessoas tentam sair de seus pequenos paraísos. Quando os paranóicos se magoam, magoam outras pessoas também.

De todos os tipos vampíricos, os paranóicos são os hipnotizadores mais determinados e conscientes. Foram eles que inventaram as seitas e a lavagem cerebral que as mantém em atividade. Quando os paranóicos criam algum tipo de instituição, seja uma seita, uma família, uma empresa, um partido político ou um movimento religioso, usam o poder de persuasão para criar realidades alternativas inequívocas nas quais todas as recompensas dependam da fé e da lealdade. Os obsessivo-compulsivos dizem que é preciso trabalhar com afinco para entrar no céu. Os paranóicos dizem que você só precisa acreditar neles. Se parar de acreditar, vai ser o diabo.

O QUE É SER PARANÓICO

Imagine um encontro com o homem ou a mulher dos seus sonhos. Vocês não conversam sobre nada em especial, mas atentam desesperadamente para cada palavra da pessoa à procura de pistas com relação ao que ele ou ela pensa de você. Seu coração levanta vôo aos menores sinais de aceitação, e cai no fundo do poço do estômago ao primeiro indício de rejeição. Cara os vampiros paranóicos isso é normal, pois eles analisam cada conversa com o mesmo grau de atenção. À deriva em uma enchente de ambigüidades, agarram-se a gravetos, sempre apertando-os com tanta força que eles se partem.

Os vampiros acabam descobrindo que muitos desses gravetos são bigornas. A vida do paranóico é uma descoberta de traição atrás da outra. O sofrimento, requintado, é o núcleo aflito e pretensioso de onde irradia todo seu universo. Ser paranóico dói.

Alguns se entregam e retiram-se completamente para um mundo de delírios. Os que têm melhores habilidades sociais conseguem atrair amigos e amantes, sobre os ombros dos quais depositam todo o fardo de mantê-los sãos e em segurança.

Se pensar nos paranóicos é cansativo, imagine o que é ser paranóico. Isso, por mais estranho que pareça, é uma de suas salvaçãoes. Os paranóicos tentam entender a si mesmos e ser entendidos pelos outros. Tal missão totalmente egocêntrica pode levar sofrimento ao resto da humanidade, ou dádivas generosas em forma de arte, filosofia e religião. A paranóia e o narcisismo são as duas principais fontes de criatividade.

A luta interna dos paranóicos é tema de grande parte da melhor literatura do mundo. A ficção científica é um exemplo especialmente puro. Quantas vezes você leu a respeito de pessoas de aparência normal que descobrem poderes misteriosos neles mesmos que os colocam no centro de uma batalha cósmica? Eles vencem, é claro, com a ajuda de uns poucos amigos leais e afetuosos. A força que atrai as pessoas para os paranóicos é o mesmo anseio de simplicidade que as atrai para *Guerra nas Estrelas*. Não é preciso dizer que essa força também tem um lado negro.

O DILEMA NARCISISTA-PARANÓICO

Os paranóicos e os narcisistas são inimigos jurados porque a aberração

psicológica que faz com que as pessoas queiram comandar é mais forte nesses dois tipos de personalidade. Travam batalhas por toda parte - de universos distantes, passando pela maioria das revoluções da história da humanidade, ao conselho executivo da Associação de Pais e Mestres. A batalha é sempre de idealistas contra realistas, ou, como a definiriam os vampiros, do bem contra o mal, cada lado reivindicando o bem. O dilema para nós é descobrir quem é quem e decidir a quem seguir.

Com os narcisistas, você terá o poder e a riqueza destinados a poucos privilegiados. Com os paranóicos, você será perseguido pelas pessoas que não vivem segundo as mesmas regras rígidas às quais eles obedecem. De qualquer maneira, muita gente será esmagada. Talvez o melhor que possamos desejar é que sempre haja apadrinhados suficientes em ambos os lados das trevas para se controlarem entre si, e então poderemos viver em paz relativa no epicentro da tempestade.

LISTA DE CARACTERÍSTICAS DO VAMPIROS EMOCIONAIS PARANÓICO: PRÓXIMA PARADA: ALÉM DA IMAGINAÇÃO

Verdadeiro ou falso: Marque um ponto para cada resposta verdadeira.

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Essa pessoa é nitidamente desconfiada. | V | F |
| 2. Essa pessoa tem pouquíssimos amigos íntimos. | V | F |
| 3. Essa pessoa é capaz de fazer tempestade em copo de água. | V | F |
| 4. Essa pessoa costuma interpretar muitas situações como lutas entre o bem e o mal. | V | F |
| 5. Essa pessoa parece jamais esquecer uma mágoa ou maus-tratos. | V | F |
| 6. Essa pessoa poucas vezes interpreta literalmente o que lhe dizem. | V | F |
| 7. Essa pessoa elimina outras pessoas de sua vida devido a deslizes mínimos. | V | F |
| 8. Essa pessoa é capaz de detectar má-fé em uma ou duas partes por bilhão, e às vezes a vê onde não existe. | V | F |
| 9. Essa pessoa exige lealdade absoluta em atos e pensamentos. | V | F |
| 10. Essa pessoa protege a família (ou um ou dois amigos íntimos) com unhas e dentes. | V | F |
| 11. Essa pessoa vê relações entre coisas que a maioria das pessoas consideraria não-relacionadas. | V | F |
| 12. Essa pessoa percebe pequenos erros, como falta de pontualidade ou esquecer instruções, como indicações de deslealdade ou desrespeito. | V | F |
| 13. Essa pessoa diz cara a cara o que outras só dizem pelas costas. | V | F |
| 14. Essa pessoa pode ter um bom senso de humor, mas parece não conseguir rir de si mesma. | V | F |
| 15. O que irritará essa pessoa é completamente imprevisível. | V | F |
| 16. Essa pessoa se vê como vítima de diversas discriminações. | V | F |
| 17. Essa pessoa acredita que a confiança é algo a | | |

se conquistar.	V	F
18. Sabe-se que essa pessoa age de maneira tola com base "em princípios".	V	F
19. Essa pessoa sempre fala em processar pessoas para corrigir erros.	V	F
20. Essa pessoa interroga outras pessoas para avaliar lealdade e fidelidade.	V	F
21. Essa pessoa reúne detalhes mínimos que pareçam provar suas teorias mesquinhas.	V	F
22. Essa pessoa acredita na interpretação literal da Bíblia ou de outros textos religiosos.	V	F
23. Essa pessoa acredita em OVNI, astrologia, fenômenos psíquicos ou outros conceitos que a maioria das pessoas considera estar no limiar da credibilidade.	V	F
24. Essa pessoa defende claramente o castigo cruel e incomum para certos tipos de pessoas. Um de seus comentários típicos começaria com "Deviam pegar todos os fanáticos e..."	V	F
25. Embora eu nem sempre o admita, essa pessoa às vezes está constrangedoramente correta na avaliação que faz de mim.	V	F

Pontuação: Cinco ou mais respostas verdadeiras qualificam a pessoa como Vampiro Emocional paranóico, embora não obrigatoriamente para diagnóstico de distúrbio da personalidade paranóica. Com doze ou mais respostas verdadeiras, tome cuidado com a tropa de assalto do império.

O QUE AS QUESTÕES AVALIAM

Os comportamentos específicos de que trata a lista de características se relacionam com várias características fundamentais da personalidade do Vampiro Emocional paranóico.

Perceptividade

Os vampiros paranóicos vêem o que os outros não vêem. Podem até ver mais do que convém. Estão sempre procurando significados ocultos e realidades mais profundas abaixo da superfície. Às vezes fazem grandes descobertas, porém mais freqüentemente descobrem motivos para duvidar de pessoas em quem deveriam confiar. No mundo dos paranóicos, o limite entre a perceptividade e a desconfiança é fino como uma teia de aranha, e mais afiado que uma navalha.

Intolerância da ambigüidade

Os paranóicos precisam de respostas, mesmo quando não existem. Adoram explicar como as situações complexas se resumem em alguns conceitos simples. Para os paranóicos, tudo é simples e claro. O único motivo de nem todos saberem o que fazem é que alguém, em algum lugar, está conspirando para encobrir a verdade. Os paranóicos adoram uma boa teoria da conspiração.

A supersimplificação do mundo dos vampiros paranóicos também pode levar à grande coragem e dedicação. São defensores ferozes de si mesmos, de seus princípios e das poucas pessoas e coisas que consideram mais chegadas a eles. Sabe-

se que muitos paranóicos já deram a vida por suas convicções. Também se sabe de paranóicos que mataram.

Imprevisibilidade

Os vampiros paranóicos podem cobri-lo de atenção em um minuto e no minuto seguinte cobri-lo de gelo. Seus humores dependem das percepções momentâneas de honestidade e fidelidade nas pessoas ao redor. Quando farejam traição, atacam com tanta rapidez que você nem se dá conta do que aconteceu. Nem por quê.

Também batem em retirada com a mesma rapidez. Muitos de seus ataques são testes de lealdade. Se você for aprovado, eles se acalmam imediatamente. Caso contrário, prepare-se para passar a noite brigando.

Ao contrário da maioria dos outros tipos vampíricos, os paranóicos têm a capacidade de confessar que erraram. Aceitam críticas e se modificam de forma limitada durante um curto período de tempo. Não raro estão dispostos a mudar um pouquinho para obter algum tipo de concessão de você. Mas se você não cumprir a sua parte no trato, o vampiro paranóico acrescentará mais uma perfídia à sua lista de traições.

Linguagem bombástica

Os paranóicos anseiam por ser entendidos. Para eles, a idéia de intimidade é passar seis ou sete horas explicando suas teorias de vida, ou como seus atos os magoaram.

Ciúme

Os vampiros paranóicos não entendem o conceito da confiança. Parecem nunca perceber que a confiança deve estar na cabeça deles, e não nos atos das outras pessoas. Daí que, se você estiver perto de um desses vampiros, terá de reconquistar sua confiança de hora em hora. Isso se aplica principalmente se o seu relacionamento for sexual. Para o vampiro paranóico, preliminares são 20 minutos de interrogatório sobre o que você estava pensando na última vez em que fizeram amor.

Idéias de referência

Na procura da verdade, os paranóicos ligam todos os fatos, depois levam tudo para o lado pessoal. Para os pobres virtuosos paranóicos, o universo é uma conspiração para que sejam infelizes.

Se você se relacionar com vampiros paranóicos, não poderá dizer ou fazer nada que não se relaciona com eles.

Vingança

Os vampiros paranóicos acham que a vingança é a cura de todos os males que o afligem. Jamais percebem que também é a causa. Não é que os paranóicos não perdoem nunca; eles simplesmente o fazem à mesma velocidade de derretimento das geleiras.

COMO PROTEGER-SE CONTRA VAMPIROS PARANÓICOS

Os vampiros paranóicos vivem um universo alternativo simples, no qual tudo é maravilhoso, contanto que todos lhe sejam fiéis em palavras e atos. A certeza de seu mundo pode ser bem atraente para quem olha de fora, mas, depois de entrar, é difícil sair, e ainda mais difícil passar nos testes cada vez mais frequentes de lealdade. Para estar seguro, antes de tudo saiba no que está se metendo.

Se já estiver dentro do mundo de um vampiro paranóico, lembre-se de duas coisas:

1. *Não esconda nada.* O vampiro descobrirá.
2. *Seja leal, mas nunca aceite o ônus da prova da sua lealdade.* Depois que o aceitar, não mais poderá se desfazer dele.

13

Vampiros visionários e ciumentos

Inspiração sempre consiste em ampliar exageradamente.

Os paranóicos dividem-se em dois subtipos: visionários e ciumentos. Mais uma vez, as estratégias para o trato com esses subtipos são tão semelhantes que podem compartilhar o mesmo capítulo. Embora o que dizem e o que possam fazer talvez sejam diferentes, os próprios paranóicos são muitíssimos parecidos. Para você, podem criar dois tipos bem distintos de problemas. O primeiro surge se lhes der atenção excessiva; o segundo, se não lhes der atenção suficiente. De qualquer maneira, os paranóicos, são extenuantes.

Para se proteger, você precisa saber quais idéias têm origem no modo singular como os paranóicos vêem o mundo, e quais são apenas representações características dos conflitos internos deles, ou dos seus. É difícil discriminar; todos os conhecimentos acumulados no estudo dos outros tipos vampíricos não bastarão. Para libertar-se dos vampiros paranóicos você precisa conhecê-los bem, mas precisa conhecer ainda melhor a si mesmo.

A MISSÃO DO PARANÓICO

Os vampiros paranóicos estão sempre à procura do Santo Graal, a única idéia simples que explique tudo. Esses vampiros detestam tanto a ambigüidade que se recusam a acreditar que ela existe. Quer estejam confusos com relação ao movimento dos astros, às flutuações da bolsa, ou porque as outras pessoas não são tão atenciosas como eles gostariam que fossem, os vampiros paranóicos acreditam que as respostas existem e se dispõem a tudo para descobri-las.

Os paranóicos estão sempre procurando indícios. Investigam em microscópios, analisam volumes de fatos esquecidos, ou interrogam seus entes queridos para saber exatamente aonde foram, quando e com quem.

A maior fraqueza dos vampiros paranóicos é estarem muito mais dispostos a acreditar em conspirações do que em ambigüidades. Eles atraem você com teorias elegantes que, em geral, são mais convincentes do que meros fatos. Os vampiros paranóicos o levam ao esgotamento exigindo que, se você gosta deles, acredite em suas duvidosas verdades ocultas. Isso, porém, não é nada quando comparado ao que lhe farão se desconfiarem que é você que está ocultando a verdade.

A HIPNOSE DOS PARANÓICOS

Os vampiros paranóicos têm delírios, mas também podem levar ao delírio. Hipnotizam com determinação obstinada para induzi-lo a acreditar nas realidades ocultas que descobriram. Eles o derrotam por solapar, de forma incessante, suas resistências. Às vezes, porém, as idéias mais loucas dos paranóicos parecem extraordinariamente sãs, como se conseguissem atravessar todo o lixo e chegar a uma pepita brilhante de verdade que você sabia ter sempre existido. É com essas idéias que se deve tomar cuidado. As pessoas que falam o que queremos ouvir sempre têm mais poder que as pessoas que falam a verdade. Recorra à intuição para orientá-lo. Quanto mais quiser acreditar, mais cético você precisa ser.

Um dos mais confiáveis sinais de alerta da hipnose dos paranóicos é que o vampiro vai induzi-lo a não procurar opiniões externas. No mundo simples dos vampiros paranóicos, a própria idéia de que a opinião de outras pessoas possa ter mais peso que a deles equivale à traição. Não permita que o coração partido deles o impeça de conferir as idéias com alguém em quem você confie. Nunca esqueça a regra de não permitir que o vampiro seja a sua única fonte de informações.

Ao contrário dos vendedores de carros usados, os paranóicos acreditam realmente no que lhe dizem. Não permita que a força da convicção deles o convença a ignorar os fatos. Como vimos tantas vezes, os hipnotizadores mais eficientes são os que hipnotizaram a si mesmos.

VISIONÁRIOS

Neste ponto, você deve estar se perguntando por que se preocupar com os vampiros paranóicos. Talvez devesse apenas manter distância deles.

Não é tão simples. Você pode tentar manter-se afastado dos paranóicos, mas eles não se afastarão de você. Talvez os paranóicos se afastem, mas não suas idéias. Você as ouvirá por toda parte - perto do bebedouro, na cerca dos fundos e, sobretudo, na Internet. Uma boa parte das novas idéias que ouvimos diariamente é produto do raciocínio paranóico. Algumas são loucas - apenas velhas idéias paranóicas de roupa nova. Algumas idéias paranóicas são, na realidade, inovadoras, úteis e lucrativas. O truque é perceber a diferença.

O Vampiro Waylon toma um gole da segunda cerveja e ri, roncando um pouco pelo nariz.

- Ô! - diz ele. - Não consigo me lembrar da última vez em que tomei duas cervejas seguidas. Foi uma grande semana.

Gary ergue o copo para brindar.

- Já estava na hora de alguém ter uma semana boa - afirma.

- O que aconteceu? Waylon olha ao redor para ver se há alguém bisbilhotando.

- Há anos venho trabalhando numa fórmula para prever as alterações da bolsa. E nem acredito, mas esse treco parece estar compensando...

- É mesmo? - pergunta Gary, tomando um gole de cerveja.

- É. Você sabe que falam em ciclos de expansão e contração correspondentes aos números de Fibonacci, né? Bom, todo mundo sabe que são ótimos para prever tendências gerais do mercado, mas, até o momento, ninguém tinha conseguido aplicar o número aos movimentos de uma única ação. Pelo menos o suficiente para fazer previsões sólidas. O que não conseguiram foi o seguinte. - Waylon pega um guardanapo de papel e escreve uma longa equação, depois a vira para que Gary possa ler.

Gary não faz ideia do que seja o número de Fibonacci. Bate com o dedo nos rabiscos do guardanapo.

- Está dizendo que consegue prever as variações da bolsa com isto?

- Não, isso é só o algoritmo. Eu o usei para gerar um modelo matemático e depois escrevi um programa para analisar os números e fazer as previsões propriamente ditas.

- E funciona?

- Vamos encarar da seguinte forma - explica Waylon. - Há um mês investi US\$1000. Apliquei em três ações que o modelo previu que iriam subir, e todas subiram. Em duas semanas eu tinha simplesmente triplicado meu investimento inicial. Então apliquei tudo em uma ação que o modelo previa que ia estourar a boca do balão, e hoje ela começou a decolar.

Gary fica se perguntando se Waylon devia mostrar essa equação a Scully e Mulder, do seriado Arquivo X, mas resolve ficar de boca fechada. Em vez disso, pergunta se Waylon lhe dirá o nome da ação.

Waylon pensa um minuto enquanto toma mais um gole de cerveja, depois escreve o nome no guardanapo, cobrindo-o com a mão em concha para que ninguém possa bisbilhotar. FibreCom.

Dois dias depois, Gary vê uma manchete na seção de negócios:

AÇÕES DE COMUNICAÇÕES DISPARAM

A FibreCom está na dianteira com lucros de 15 pontos.

Mulder, acho que você devia dar uma olhada nisso, pensa ele.

Antes de rir e dizer que Gary devia esquecer as idéias loucas de Waylon, não esqueça que gente como Bill Gates e Steve Jobs devem ter tido algumas conversas de botequim esquisitas quando seus ideais radicais não passavam de planos impraticáveis. E se você estivesse presente naquela ocasião e eles tivessem oferecido a oportunidade de aderir? Como se sentiria hoje se tivesse rido?

Por outro lado, como se sentiria se tivesse resolvido investir todas as economias da sua vida em algo que, mais tarde, descobrisse que fora um delírio?

COMO RECONHECER IDÉIAS LOUCAS

Com o surgimento da Internet, as idéias paranóicas viajam quase com tanta velocidade quanto as piadas de mau gosto. Diariamente as salas de bate-papo e as caixas de correio estão repletos de modas saudáveis, planos de investimentos, boatos sobre pessoas e advertências sobre o Juízo Final iminente. Algumas são descobertas

de verdadeiros visionários; outras são arengas de loucos. A boa notícia é que as idéias loucas, sejam perigosas ou apenas tolas, costumam seguir padrões previsíveis. Para saber o que são, você precisa antes descartar tudo o que for decididamente louco. Não é fácil, pois às vezes as suas próprias necessidades podem atrapalhar. Eis alguns modos de filtrar a pilha diária de idéias novas:

Conheça a história da idéia. Desde tempos remotos, as mesmas idéias atraentes, porém incofretas, ressurgem das profundezas do inconsciente paranóico e procuram agarrar os incautos. Alguns delírios famosos são o moto-perpétuo, a transformação de metais comuns em ouro, astrologia e outros fenômenos psíquicos, profecias antigas de fatos atuais, drogas secretas que curam o câncer e maneiras de perder peso sem esforço. Essas idéias têm muito poder porque as pessoas gostariam de acreditar nelas. Infelizmente, é raro serem verdadeiras. Não é que jamais possam ser verdadeiras; é que já se provou sua falsidade em diversas ocasiões. Se pretendem ser verdadeiras agora, tem de haver algum raciocínio novo bem convincente que anule as antigas falácias.

Desconfie principalmente das idéias apresentadas como conhecimentos secretos ou proibidos, ou de qualquer teoria que explique tudo.

Entenda como funciona a idéia. O fato de ser complexa e difícil de entender não significa que a idéia seja boa. Não esqueça que a confusão é um dos sinais de advertência da hipnose. A primeira etapa da análise da idéia é compreendê-la. Para testar a teoria de Waylon relativa ao uso dos números de Fibonacci para prever o comportamento da bolsa, Gary precisa saber o que são esses números. Essa tarefa consumirá tempo e será trabalhosa, mas é essencial. Uma boa regra prática é jamais investir dinheiro em algo que não compreenda bem. O importante a entender em qualquer idéia é o mecanismo, *como* deve funcionar. A maioria das idéias loucas é mais fraca nesse ponto.

Os números de Fibonacci são seqüências nas quais cada termo é a soma dos dois imediatamente anteriores. Muitos processos naturais parecem corresponder a essa progressão, que é interessantíssima, mas não definitiva. Para avaliar a idéia de Waylon, Gary precisa saber *como* funciona a relação entre os números de Fibonacci e a bolsa, e não apenas que parece haver ligação.

Faça investigações externas. Quanto mais aborrecido o paranóico ficar quando você sugerir consulta a outra opinião, mais você precisará dela. Uma boa regra prática para avaliar uma nova idéia é: se conseguir convencer dois obsessivo-compulsivos a aceitá-la, é provável que você também deva aceitar.

Compreenda a motivação. Sempre pergunte-se quem ganharia o quê se você aderisse à idéia. Pense no dinheiro, é claro, mas não esqueça que, mais do que o dinheiro, os paranóicos querem discípulos para validar suas teorias.

A motivação mais importante a entender é a sua própria. O mundo está repleto de idéias paranóicas tentadoras que gostaríamos que fossem verdadeiras, mas não são. As dietas milagrosas, as curas misteriosas e os convites à salvação só pela fé aproveitam-se da nossa esperança apaixonada de que se pode ter saúde e felicidade sem esforço.

Se uma idéia tocar suas próprias fantasias secretas, é mais provável que você

acredite nela sem questionar. Os visionários paranóicos sabem disso, pois têm as mesmas fantasias. Terão prazer em confirmar que qualquer pessoa mais abastada que você adquiriu o que tem por meios injustos, ou que só alguns privilegiados sabem o que está realmente acontecendo no mundo, e que você é um deles.

Os visionários também podem ter idéias que gostaríamos que não fossem verdadeiras, mas são. Os economistas apocalípticos tentam nos convencer a poupar. Médicos chatos nos dizem que nossos maus hábitos podem nos matar. Os futuristas vivem dizendo há anos que precisamos nos especializar em tecnologia mais rapidamente. Os ambientalistas vivem batendo na tecla da verdade simples, embora muito discutida, de que todos precisamos fazer sacrifícios pessoais para proteger o planeta. Muitos de nós estamos propensos a duvidar dessas idéias paranóicas, não por lhes faltar provas, mas porque acreditar nelas nos obrigaria a realizar mudanças desagradáveis na nossa vida.

Ponha à prova a idéia. A melhor maneira de avaliar uma idéia é fazer previsões com base nela e ver se elas se realizam regularmente. Esse é o princípio fundamental do método científico. A teoria de Waylon dos números de Fibonacci é incomum entre as idéias paranóicas porque gera previsões que podem ser averiguadas. Se Gary quiser comprovar a validade da idéia, precisa conhecer antecipadamente algumas das previsões de Waylon para fazer um acompanhamento do índice de acertos. Uma previsão não significa nada. Uma lista de palpites corretos do passado também não é o suficiente para provar a teoria, pois Gary não saberá quantos palpites errados foram feitos junto com os certos. Se Waylon quisesse cobrar pelas previsões, Gary poderia considerar a transação igual a qualquer outra forma de jogo de azar, e não gastar mais do que pode perder.

Antes de aderir a idéias, investigue-as para ver se funcionam. É nisso que se resumem as pesquisas científicas. Você não precisa fazer a pesquisa propriamente dita. Os cientistas são tão lentos quanto qualquer outra pessoa para aceitar idéias que os façam mudar o modo de pensar, mas *são* convencidos pelas provas. Embora todos tenhamos ouvido falar de idéias rejeitadas pela ciência que mais tardes foram comprovadas, o fato é que não existem muitas.

As idéias paranóicas mais loucas geralmente não são passíveis de comprovação. Eles são melhores na explicação do passado do que na previsão do futuro, e sua aceitação depende mais das necessidades dos crentes do que dos méritos objetivos da crença. O fato de parecer boa não quer dizer que a idéia seja boa.

Se criatividade é encarar as coisas de outra forma, os paranóicos visionários decerto são os vampiros mais criativos. Algumas de suas criações só existem na cabeça deles, mas às vezes suas idéias podem lhe apresentar um novo modo de ver o universo. Você decide.

PARANÓICOS E RELIGIÃO

Seria preciso escrever um livro inteiro para examinar a relação entre os paranóicos e a religião. A religião foi a maior invenção, o triunfo retumbante ao final da missão do paranóico. Sem a fé dos paranóicos na verdade oculta, nenhum de nós conheceria Deus. A religião também é o buraco negro que suga a alma do paranóico e o leva a cometer crueldades inimagináveis com a humanidade. Com os

paranóicos no mundo, não há necessidade de Satanás.

CIUMENTOS

Juntamente com o fantismo religioso, o ciúme é a idéia mais perigosa dos paranóicos. Também é quase universal. Quem dentre nós jamais desconfiou que as pessoas não nos amam tanto quanto as amamos. Em geral, toleramos a ambigüidade, mas os ciumentos, não. Para eles, a lealdade é tudo, tão importante que não conseguem aceitá-la só pela fé. Eles a cutucam, aguilhoam e quase sempre questionam até a morte.

Os estertores finais da hora do rush são os responsáveis pelo tráfego lento no centro da cidade. Contudo, ainda há tempo de sobra para um jantar tranqüilo e um cineminha. Linda inclina-se contra a porta e relaxa, grata porque o Vampiro Jake está dirigindo. Ele sempre dirige quando eles saem. Quando começaram o namoro, Linda se perguntava se devia dividir com ele a direção, para ser politicamente correta. Agora ela está contente por não ter sugerido isso. É um luxo ser transportada. Ela se sente amparada. Jake é um homem tão gentil. Um tanto rígido, talvez, mas sempre bondoso e atencioso.

Em um cruzamento congestionado, ele vira para ela e sorri.

- Então, como foi seu dia de folga?

Linda pensa no dia tenso - fazer o cabelo, ir à mercearia, passar na lavanderia para deixar a roupa suja e um almoço rápido com a irmã.

- Ah, o de sempre - diz ela, tentando em vão descobrir algo de interessante para contar. - Sabe como é, compras, coisas assim. Nada de especial.

- Pensei que tivesse tido um dia bem movimentado.

- Acho que tive. Mas como soube?

- É que liguei algumas vezes e você não estava.

- Ligou? Não havia recados na secretária eletrônica.

Jake dá de ombros.

- Não deixei recado. Não era nada importante. Resolvi deixar para ligar mais tarde.

- Ah.

- Você demorou muito fora.

- É, primeiro um lugar, depois outro. Você sabe como é, parece que fico mais ocupada nos dias de folga do que quando estou trabalhando. É bom finalmente ter uma oportunidade de sentar um pouco.

- Aonde você foi?

- Deixe eu ver - responde Linda, surpresa com o interesse de Jake nos detalhes maçantes de seu dia. - Cabeleireiro. Mercearia. Lavanderia. Almoço. Caixa automático. E comprei uma meia-calça nova. - Puxa a saia uns cinco centímetros acima do joelho. - Gostou?

- É linda - responde Jake. - Aonde foi almoçar?

- The Bagel Shop na rua 45. Fica bem ao lado do escritório de Annie, e ela só tem meia hora para almoçar, então...

- Então você almoçou com a sua irmã?

- É. - A voz de Linda sai na forma de uma risadinha nervosa. - Jake - ri de novo, desta vez do ridículo da ideia que acaba de lhe surgir na cabeça -, está parecendo que você está me sondando.

Jake ri também.

- *Não. Nada disso. Só estou interessado, nada mais.*

É assim que começa o ciúme do paranóico, com perguntinhas quase inocentes. A princípio, a possível vítima pode até sentir-se lisonjeada porque alguém gosta tanto dela que se preocupa com a idéia de que ela possa estar namorando outra pessoa. A sensação de lisonja logo desaparece quando as perguntinhas inocentes se tornam parte normal do relacionamento, e a vítima percebe que jamais haverá respostas suficientes.

Muitos ciumentos, como Jake, interpretam para as vítimas fantasias de serem arrebatadas por alguém que vai cuidar delas. Nos relacionamentos, estes vampiros se tornam queridos por proteger as pessoas, dar presentes e fazer coisinhas por elas sem que lhes tenham pedido. O que esperam em troca é lealdade absoluta e devoção total, que devem ser provadas e voltar a ser provadas eternamente. Quase sempre, pessoas como Linda aceitam os cuidados sem saber do alto preço.

Os vampiros paranóicos estão sempre atentos ao menor indício de perfídia em uma palavra, um ato ou pensamento. É inevitável que estes vampiros encontrem o que procuram, não porque exista realmente, mas porque se concentram em detalhes cada vez menores. Nenhum ser humano normal consegue corresponder aos padrões de pureza de espírito dos vampiros paranóicos.

O ciúme do paranóico torna-se um problema tão grande porque as pessoas lidam com ele exatamente da maneira errada, tentando apaziguar e tranquilizar. Este método ensina ao ciumento que as perguntas desconfiadas são adequadas no relacionamento e que ele será recompensado com respostas. As Lindas da vida deviam responder às primeiras respostas ciumentas com algo assim:

- *Jake, posso estar exagerando, mas parece que você está me sondando, e isso é meio apavorante. Vou lhe dizer de uma vez por todas: sou mulher de um homem só. Enquanto estivermos namorando, pode ter certeza de que não sairei com outra pessoa. Não é preciso conferir e não vou permitir isso. Ou você confia na minha fidelidade ou precisamos terminar agora mesmo.*

Infelizmente, para gente como Linda, que tem fantasias de amparo, é raro estar disposta a arriscar o relacionamento com uma exigência tão categórica logo de saída. Chegará o momento em que ela vai se arrepender.

Eis algumas idéias para lidar com os ciumentos da sua vida. Assim como muitos dos métodos para se proteger dos Vampiros Emocionais, essas estratégias dependem de fazer o contrário do que você sente. Pense bem antes de decidir que não funcionarão na sua vida. Os paranóicos ciumentos são perigosíssimos.

Responda a uma grande pergunta, e não às pequenas. A grande pergunta é: você é fiel a mim? Responda com sinceridade, depois não aceite submeter-se a outros interrogatórios.

O mais perigoso no ciúme é que quanto mais você faz para melhorar a situação, pior ela fica. Respostas acerca de detalhes insignificantes só levarão a mais desconfiança e perguntas. A única maneira de ganhar no jogo do ciúme é não jogar. O ciúme tem de ser problema do ciumento, senão jamais terá fim.

Jamais concorde com provas de amor. Não há como provar afeto. Só um vampiro diria que abrir mão da sua autonomia tem algo a ver com amor. Se alguém de quem você gosta insinuar que é possível provar seu amor fazendo determinada coisa, peça à pessoa que prove que a ama confiando em você. Isso pode ajudá-lo a explicar que a confiança está na cabeça da outra pessoa, e não no seu comportamento.

Ser paranóico é ter dificuldade para confiar. Seus atos não resolverão essas dificuldades. Os vampiros paranóicos usarão as dolorosas traições do passado como motivos para você os tranquilizar agora fazendo a vontade deles e respondendo às perguntas. Leve a sério o sofrimento deles, mas não acredite nem por um minuto que possa fazer alguma coisa para cicatrizar as feridas.

Nunca tente enganar um paranóico. Se um vampiro paranóico o surpreender em uma mentira, mesmo que seja uma mentirinha leve, terá justificativa para todas as perguntas futuras. Não pense que esconder algo poupará os sentimentos de alguém ou o livrará de uma discussão. Os paranóicos não têm escrúpulos para revistar suas gavetas, a conta do telefone celular, ou o odômetro do seu carro. Quaisquer indícios que encontrarem, por mais leves, significarão que estavam certos ao fazer a pesquisa.

Os ciumentos também analisarão suas palavras e seus atos para descobrir exatamente o que você pensa deles. Se o seu interesse começar a definhir, não há por que tentar esconder. Eles descobrirão. Pode ser menos doloroso para todos os envolvidos terminar a relação nesse ponto, ou procurar um excelente terapeuta de casais. Se você duvidar se poderá responder corretamente à grande pergunta, chegou, a hora de partir. Os paranóicos acreditam no castigo eterno, mesmo para fantasias de infidelidade.

Se a relação terminar, evite a pessoa. Quando você for embora, ou quando você for chutado, os vampiros paranóicos geralmente vão querer reatar.

Em geral isso tem mais a ver com vingança do que com amor. Eles irão esquadrinhar suas palavras e seus atos à procura do mais leve indício de que mudou de idéia. Não seja educado! Os paranóicos esperançosos sempre confundirão educação com a chama do amor que voltou a se acender. Se estiver terminando com um vampiro paranóico, não discuta o assunto. Vá embora. Depois disso, não aceite telefonemas nem visitas. Se estiver se divorciando, deixe as conversas com seu advogado.

Os 10 ELEMENTOS DA ESTRATÉGIA DE COMBATE AOS VAMPIROS: COMO OFERECER UM LAMPEJO DA REALIDADE AOS PARANÓICOS

Não faça sermão, transcenda.

1. CONHEÇA-OS, CONHEÇA O PASSADO DELES E CONHEÇA A SUA META

Para os paranóicos, nada além de sua própria virtude é o que parece. Eles tentam encaixar o mundo na cama estreita de suas crenças, fragmentando e esticando a realidade de acordo com seus rígidos padrões. Às vezes esse processo amputa a

ilusão e revela a estrutura fundamental do universo. É mais comum gerar distorções monstruosas. Sua meta com os vampiros paranóicos é saber qual é qual.

2. FAÇA INVESTIGAÇÕES EXTERNAS

As idéias paranóicas se espalham nas trevas. Precisam ser arrastadas, esperneando e gritando, para a luz do sol e verificadas segundo padrões consensuais da realidade. Os vampiros paranóicos consideram isso a traição suprema, é claro. Lealdade, para eles, significa guardar seus segredos. Não acredite neles se preza sua sanidade mental.

3. FAÇA O QUE ELES NÃO FAZEM

Procure complexidade em tudo o que os paranóicos dizem que é simples. A moralidade verdadeira precisa figurar na natureza humana como algo mais que um erro de cálculo de Deus. Nunca pode ser tão absoluta quanto os paranóicos querem que você acredite.

Procure simplicidade em tudo o que os paranóicos afirmam ser complexo, como os motivos por que são tão cruéis e implacáveis. Ficam furiosos porque ninguém faz as coisas à maneira deles.

Aliás, confie nos outros enquanto não houver motivo para não confiar, e esteja sempre aberto às opiniões de terceiros.

Uma das coisas que os vampiros paranóicos querem é ser entendidos. Você pode lhes conceder isso sem ceder à pressão deles. Ouça sempre, mas jamais confunda ouvir com obedecer.

4. PRESTE ATENÇÃO EM ATOS, E NÃO EM PALAVRAS

Os paranóicos sempre vêem os próprios atos como completamente virtuosos. Sempre justificam o ódio, o rancor e as agressões emocionais como obedientes a uma moralidade superior, aplicável somente aos deuses e aos paranóicos. Não se dê ao trabalho de perguntar a eles por que fazem qualquer coisa. A resposta será sempre a mesma - porque era a coisa certa. Quando os vampiros paranóicos começam a racionalizar, tudo é possível, menos admitirem que sua motivação não seja pura.

O fato é que os paranóicos, assim como a maioria dos vampiros, conformam-se como crianças. Querem que as poucas pessoas em quem confiam atendam as suas necessidades de imediato, e castigam essas pessoas com rigor por não o fazerem. Os motivos dos paranóicos para isso são complicados, distorcidos, tortuosos, rebuscados e irrelevantes. Concentre-se no que realmente fazem, e não por que dizem que o fazem.

5. IDENTIFIQUE A ESTRATÉGIA HIPNÓTICA

Os vampiros paranóicos estão sempre à procura de respostas simples para

perguntas complexas. Sua estratégia hipnótica consiste em convencê-lo de que descobriram a Palavra. Os paranóicos criam uma realidade alternativa na qual você deve reestruturar sua vida segundo suas normas simples e rígidas. Se você não se adaptar, os vampiros paranóicos interpretarão como rejeição pessoal. Se você não se detiver, eles o hipnotizarão propositalmente com sermões persuasivos e perguntas incessantes sobre o que você pensa e faz. A sinuca do paranóico é simples: "Se não pensar o que eu quero que pense é porque você me odeia." Para os vampiros paranóicos, pensamento independente é traição.

Para aprofundar o transe, os paranóicos tentam isolar você de outras fontes de informação para que tudo o que ouvir, e vierem a acreditar, provenha deles. Se você acha que a hipnose dos paranóicos está cheirando a lavagem cerebral, está absolutamente correto. Foram os vampiros paranóicos que inventaram as seitas e as técnicas de manter as pessoas acreditando neles. Os paranóicos usam as mesmas técnicas de forma atenuada para manter os relacionamentos pessoais. Quanto mais você permitir que eles o isolem, pior vai ficando.

Para se proteger, você tem de se recusar a colaborar desde o início. Deixe os vampiros paranóicos na sua própria sinuca hipnótica: "Se você me ama, vai admitir meu direito de acreditar no que eu quiser, contanto que isso não prejudique a você diretamente."

Induza os vampiros paranóicos a fazer promessas específicas com relação ao que farão e ao que não farão. O lado positivo de seu rígido código moral é que se sentem obrigados a cumprir as promessas. Eis algumas promessas úteis para arrancar no início do relacionamento: um período de tempo semanal específico que você quer que estejam separados, nenhuma restrição na sua escolha de amigos, fé na fidelidade sem interrogar em detalhes, aonde você vai e o que faz, e o direito de encerrar discussões invocando tempo esgotado.

No início do relacionamento, os paranóicos freqüentemente fazem tais promessas de imediato. Mais tarde eles vão se sentir obrigados a cumpri-las. A melhor parte dessa estratégia é que quanto menos se comportar como paranóico, menos paranóico o vampiro se sente. Não é preciso dizer que toda a estrutura vai se desmoronar se eles o pegarem na mais insignificante mentira.

6. ESCOLHA SUAS BATALHAS

A batalha que você jamais vencerá contra os vampiros paranóicos é provar que você é digno de confiança. Você morreria por eles, imagino, mas mesmo assim eles talvez ainda tenham dúvidas. Sempre haverá informações minúsculas em conflito que os vampiros paranóicos vão querer que você explique. Não comece a trilhar esse caminho, pois ele não tem fim. Os paranóicos têm dificuldade para tolerar a ambigüidade normal dos relacionamentos humanos. Isso não é uma deficiência à qual você tenha de se adaptar, mas uma deficiência que os próprios paranóicos precisam corrigir. Exija que o façam. Lute pela idéia de que a confiança está na cabeça deles, e não no seu comportamento. É uma batalha difícil, mas você pode vencê-la.

7. DEIXE OS FATOS FALAREM POR SI

No caso dos paranóicos visionários, o importante em relação a qualquer idéia é: ela funciona ou não? Não é deslealdade perguntar.

Com os ciumentos, use sua atenção como recompensa pela confiança, e não pelo ciúme.

As condições do tipo "se você fizer isso, farei aquilo" que funcionam com os outros vampiros infantis também dão certo com os paranóicos indisciplinados. Por exemplo, você poderia dizer: "Se você me fizer mais uma pergunta sobre onde estive e o que estava fazendo, vou para outro quarto para que nós dois possamos nos acalmar." Não raro, o argumento mais eficiente contra o raciocínio paranóico é o silêncio por trás de uma porta fechada. Como eu disse antes na descrição desta técnica da pausa, seu valor será completamente nulo se você der um último tiro antes de sair.

O importante no caso dos paranóicos é interromper suas diatribes, em vez de recompensar o comportamento dando-lhe atenção ou retaliando. Os paranóicos adoram discutir; conseguem passar horas discutindo sem se cansar ou aprender nada. A melhor maneira de detê-los é não deixá-los começar.

Por falar nisso, se você recorrer à estratégia da pausa, mesmo com concordância total, talvez ainda precise sair do local ou, pelo menos, trancar a porta. Os vampiros paranóicos acham que é obrigação e privilégio ouvir cada palavra do que têm a dizer. Vão tentar convencê-lo de que não permitir que gritem com você é uma espécie de traição. Não fique para discutir. Se eles não o deixarem sair, reconheça isso como uma forma de violência - que bem provavelmente se intensificará com o passar do tempo.

8. MEÇA MUITO BEM SUAS PALAVRAS AO ESCOLHER UMA BATALHA

Em primeiríssimo lugar, jamais pergunte por quê. Os paranóicos sabem explicar tudo, e vão persistir até você aceitar o que dizem por puro cansaço.

Os paranóicos são sensíveis a críticas, mas, ao contrário de muitos outros vampiros, eles ouvem e, às vezes, aprendem. Eles gostariam muito de ser pessoas admiráveis para você e para si mesmos. Para criticar o vampiro paranóico com eficácia, aproveite a deixa do melhor dos sermões. Ignore os que falam de fogo do inferno e enxofre, os preferidos pelos obsessivo-compulsivos, e preste atenção no tipo que lembra aos seres humanos a divindade existente na alma.

A maioria dos paranóicos tem um pequeno número de conceitos importantíssimos segundo os quais querem viver. Honra, lealdade, honestidade e amor são suficientemente reais para os paranóicos matar ou morrer. Nas trevas do espírito do paranóico, porém, esses conceitos grandiosos podem logo transformar-se em mesquinhez vingativa. As críticas mais eficientes redefinem os conceitos principais do paranóico de modo a incluir confiança, misericórdia e receptividade. É desnecessário dizer que essa tarefa exige que você explore sua natureza búdica. Não é possível fazê-lo quando estiver aborrecido.

Para os menos piedosos, também é eficaz perguntar aos vampiros paranóicos que relação seus conceitos fundamentais têm com a situação atual. Uma pergunta como "Qual seria a atitude honrada neste momento" ou "O amor não exige perdão?"

ou "Lealdade significa não discordar nunca?" podem abrir portas na cabeça do paranóico. Se esse tipo de perguntas não funcionar, talvez se trate de outro tipo de vampiro.

9. IGNORE OS ACESSOS DE RAIVA

Lágrimas, sermões, racionalizações imprecisas, perguntas ciumentas, expor a angústia como se fosse uma obra de arte - quando começam os acessos de raiva dos paranóicos, geralmente varam a noite. Se você ceder, continuarão pelo resto da sua vida. Como vimos no decorrer deste capítulo, o melhor momento para deter os acessos de raiva dos paranóicos é antes de começarem.

10. CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Os paranóicos são, em muitos aspectos, os mais difíceis e perigosos dos Vampiros Emocionais. Eles vão protegê-lo, acalentá-lo e, provavelmente, iluminar sua vida. Em troca, só pedem lealdade absoluta. Sem descontos; para os paranóicos é tudo ou nada. Para algumas pessoas, é o melhor negócio da vida. Para outras, só leva a esgotamento e sofrimento sem fim. Só você pode decidir se pode viver perto de um vampiro paranóico. Uma coisa é certa, porém: antes de tentar entender os vampiros paranóicos, você precisa conhecer a si mesmo.

TERAPIA PARA VAMPIROS PARANÓICOS

O que fazer ao ver sinais de comportamento paranóico em si mesmo ou em alguém de quem gosta? Esta seção é um índice dos tipos de auto-ajuda e métodos terapêuticos profissionais que talvez sejam benéficos. Não esqueça nunca que tentar administrar psicoterapia a alguém que conhece tornará a ambos mais doentes.

A META

Para os paranóicos, a meta é aprender a tolerar a ambigüidade, sobretudo a ambigüidade no sentimento de outras pessoas por eles. Uma segunda meta, relacionada à primeira, é perdoar as traições percebidas. Geralmente é preciso um profissional experiente para ajudar os paranóicos a alcançar essas metas.

AUXÍLIO PROFISSIONAL

Os paranóicos precisam de profissionais experientes, que estejam no ramo da terapia há bastante tempo para não se deixar intimidar ou esmagar. O tipo de terapia é praticamente irrelevante, pois a parte mais importante do tratamento é estabelecer um relacionamento de confiança. Não raro, para manter controle sobre o processo, os paranóicos escolhem terapeutas menos experientes, ou que não tenham formação de terapeutas. Bons exemplos disso são os médicos clínicos ou o clero. Os

paranóicos tentam hipnotizar os terapeutas inexperientes para fazê-los aceitar sua realidade alternativa. Às vezes têm êxito, mas o mais comum é serem expulsos do tratamento. De qualquer forma, os paranóicos pioram.

AUTO-AJUDA

Caso reconheça tendências paranóicas em si mesmo, os seguintes exercícios serão difíceis para você, mas serão eficazes.

Conferir a realidade. O mais importante que você pode fazer por si mesmo é entender que algumas coisas que vê ou de que desconfia não existem na realidade. Você precisa de um confidente com quem conversar sobre suas percepções. A pessoa deve ser bastante forte para lhe dizer quando achar que você está errado. O confidente não deve ser *nunca* membro da família ou alguém com quem você tenha envolvimento amoroso.

Reconhecer que você pouco tem a ver com o que as outras pessoas fazem. Uma tendência comum nos paranóicos é acreditar que, se as pessoas ao redor fossem leais e respeitadas como devem, automaticamente fariam tudo do modo como você quer. Isso beira o delírio. Na maior parte do tempo, as outras pessoas não estão pensando em você. Isso não é deslealdade, é normal. Permita que as pessoas próximas a você tenham partes da vida com as quais você não tenha nada a ver, e não se sinta ameaçado por isso.

Esquecer e perdoar. As recordações dos paranóicos costumam transformar deslizes e distrações em traições e humilhações. Quando se recorda de pequenas transgressões, elas se tornam maiores e mais dolorosas. Se você se surpreender fazendo isso, pare! Está gerando angústia para todos, principalmente para você mesmo. Esqueça tudo isso. Esqueça e perdoe. Se não conseguir, talvez deva conversar com um terapeuta.

O QUE PREJUDICA

Os paranóicos quase sempre escolhem terapeutas com base nas semelhanças de convicções políticas ou religiosas, e não na formação e na experiência. Se os paranóicos vão à terapia para discutir política ou religião, e não por próprio comportamento, isso costuma levar a um sofrimento maior para todos.

O maior sofrimento, porém, começa quando os paranóicos começam a ver justificativas em sua política ou religião para magoar as pessoas que não crêem com o mesmo fervor que eles. Não há meio eficaz de lidar com esses vampiros. Quando encontrar fanáticos na estrada da vida, fuja!

Aurora em Carfax Abbey

À distância, ouve-se um sino ao amanhecer. Os vampiros recolhem-se às sombras, deixando você e o professor Van Helsing a saudar os primeiros raios tímidos de sol.

Van Helsing sorri.

- Agora estamos seguros - comenta ele. - Pelo menos por mais um dia.

Você se afasta da abadia com ele.

Ambos sabem que sempre haverá outra noite.

Dê os parabéns a si mesmo. Você enfrentou os vampiros e saiu ileso. Até agora.

Os Vampiros Emocionais são as criaturas mais difíceis e extenuantes do planeta. Porém, como você já sabe, os poderes deles provêm da fraqueza, e não da força. A personalidade dos vampiros é distorcida por necessidades simples, imaturas, que tornam os filhos das trevas tanto atraentes quanto perigosos. Se você conhece a necessidade, conhece o vampiro.

Os vampiros anti-sociais são viciados em agitação. Eles o atraem com um charme diabólico e a promessa de emoções na escuridão. Você será sugado se esperar que eles se lembrem das promessas ao amanhecer.

Os vampiros histriônicos vivem carentes de atenção. Eles iludem você com apresentações fantásticas, mas quando cai o pano, eles se desmoronam. Entre um espetáculo e outro você precisa juntar os cacos.

Os vampiros narcisistas acham que são uma dádiva de Deus ao mundo. Eles lhe dirão que você é tão especial quanto eles, mas assim que conseguirem o que querem mal se lembrarão do seu nome. Até a próxima vez em que precisarem de alguma coisa.

Os vampiros obsessivo-compulsivos parecem bons demais para ser verdade. Lutam pela perfeição com trabalho árduo, obedecendo às regras e tentando controlar tudo o que houver em um raio de 15 quilômetros. Você, inclusive.

Os vampiros paranóicos perambulam pela noite, à procura de respostas que sejam simples e verdadeiras. A certeza deles é bastante reconfortante. Até que comecem a ter dúvidas a seu respeito.

É enganoso achar que os Vampiros Emocionais são doentes. Os distúrbios da personalidade não são provocados por micróbios nem lesões em órgãos vitais, mas pelas opções erradas e, às vezes, predadoras dos pacientes. Há um perigo também na percepção da doença. As pessoas civilizadas fazem concessões aos enfermos, e concessão é a última coisa de que um vampiro precisa. Para lidar bem com os filhos das trevas, você precisa saber quem eles são. Também precisa conhecer a si mesmo.

Não se esqueça jamais do seguinte:

Quem está no comando é você, e não os vampiros. Os vampiros tentam convencê-lo de que não há opção além de submeter-se à vontade deles. Isso nunca é verdade. No trato com vampiros, sempre há outra opção, mesmo que seja apenas afastar-se.

A força provém da ligação. Os vampiros são isolados por suas necessidades insaciáveis. A única maneira de sugá-lo é isolar você também. Eles usam a hipnose para afastá-los das pessoas em quem você confia e convencê-lo de que as normas em

que crê não se aplicam mais.

Não ouça! Abra as cortinas e deixe a luz do sol entrar.

O seu poder contra os vampiros provém da sua relação com o resto da humanidade e qualquer outra coisa maior que você mesmo. *Quando estiver lidando com vampiros, confie nos seus amigos mais antigos, e apegue-se com firmeza aos seus valores. Os segredos podem prejudicá-lo; as coisas sobre as quais você mais se sente constrangido ao conversar são as que você mais precisa revelar.*

Segurança significa enfrentar seus medos. Os vampiros usam o medo e a confusão para controlar você. Se você se surpreender fugindo amedrontado, pare e volte. O caminho para a segurança sempre passa *pelo* medo, e não longe dele. *Quando estiver lidando com vampiros, a opção que parecer mais assustadora geralmente é a certa.*

Crucifixos e alho não os salvarão dos Vampiros Emocionais. Suas melhores defesas são conhecimentos, maturidade e discernimento. Agora você já tem os conhecimentos; a maturidade e o discernimento ficam por sua conta.

O Autor

Albert J. Bernstein, Ph.D., é autor de *Dinosaur Brains, Neanderthals at Work e Sacred Buli*. Psicólogo clínico, conferencista, colunista e consultor empresarial, Bernstein é conhecido por ensinar as pessoas a enfrentar situações difíceis e assustadoras com sagacidade, sabedoria, elegância e boas doses de humor.

Da contra-capá

Vampiros Emocionais vai ajudá-lo a lidar com aqueles colegas de trabalho, amigos e parentes que só querem sugar seu bem-estar emocional e psicológico. Oferecendo-lhe meios de compreender a natureza do comportamento e do funcionamento do cérebro de tais criaturas, o dr. Albert J. Bernstein descreve minuciosamente uma série de tipos de personalidades e de reações humanas, e enumera o que esperar e com o que tomar cuidado. Aprenda a detectar os "vampiros" da sua vida e descubra uma série de estratégias de defesa para quando for alvo de ataques.

ISBN 85-352-0754-6

Do original:

Emotional Vampires

Tradução autorizada do idioma inglês da edição publicada por McGraw-Hill

Copyright© 2001 by Albert J. Bernstein

© 2001, Editora Compus Ltda.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 5.988 de 14/12/73.

Editoração Eletrônica Futura

Copidesque Edna Cavalcante

Revisão Gráfica Fátima Fadei Luana Morena Fadei

Projeto Gráfico Editora Compus Ltda.

A Qualidade da Informação

Rua Sete de Setembro, 111 - 16º andar

20050-002 Rio de Janeiro RJ Brasil

Telefone: (21) 3970-9300 FAX (21) 2507-1991

E-mail: Info@campus.com.br

ISBN 85-352-0754-6

(Edição original: ISBN 0-07-1 35259-7)

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte. Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ
B449v Bernstein, Albert J.

Vampiros emocionais: como lidar com pessoas que sugam você/ Albert J. Bernstein;
tradução de Jussara Simões.-. Rio de Janeiro: Compus, 2001

Tradução de: *Emotional vampires* ISBN 85-352-0754-6

1. Defesa pessoal verbal. 2. conflito interpessoal. 3. Comunicação interpessoal. I. Título
01-0076 CDD 158.2

CDU 159.94

01 02 03 04

10 9 8 7 6 5