

# Vampiri emozionali – Il rimedio? Sei tu

scritto da Lavinia Furlani e Cristian Fanzolato | 16 Marzo 2021



Ti è mai capitato di arrivare a sera con le energie risucchiate dalle troppe richieste ricevute in una giornata? Di cui la maggior parte non centrate sul tuo focus, ma solo perdite di tempo?

Lavorare nel mondo del vino, a prescindere dal ruolo, significa essere in relazione. Le relazioni rivestono **un ruolo essenziale nel nostro lavoro**: le persone con cui entriamo in contatto e **a cui noi scegliamo di dare “spazio”** nel nostro quotidiano.

Sicuramente **tra le persone con cui ci relazioniamo ci sono persone** che ci sostengono, **che ci consentono di crescere**, di veicolare le nostre energie e di **accelerare il nostro processo di sviluppo all'interno del lavoro**. Interazioni utili, di scambio di conoscenze, di competenze, di emozioni. Ed è questo il punto centrale, si tratta di persone con le quali avviene un reciproco ed equilibrato passaggio di “energie”, un fluire in ambedue le direzioni che non ci distoglie dal focus

principale “il nostro ben-essere” lavorativo.

**Esistono però anche delle relazioni che non favoriscono il nostro lavoro.**

Stiamo parlando dei **vampiri emozionali**. Si tratta di tutte quelle persone che ci succhiano energie emotive, lasciandoci svuotati e frustrati.

Spesso questi soggetti ce li ritroviamo sempre addosso e mentre leggi sicuramente anche tu stai già pensando a qualcuno. Esigono attenzione, ci chiamano, scrivono, sono inopportuni... e non ci accorgiamo che ci tolgono energie e che ci distraggono.

Partiamo dal presupposto che le persone non vanno “etichettate”, perché questo rischia di minare l’aspetto fondamentale che ci può consentire o di “svincolarci” da queste relazioni “devitalizzanti” o di “modificarne” la direzione, parliamo di fiducia.

**La fiducia nel potenziale di ogni essere umano è fondamentale, perché questa fiducia prima di tutto riguarda noi stessi.** Ci consente di credere che siamo noi gli artefici delle nostre relazioni e che possiamo sempre scegliere di modificarle, soprattutto ci mette nella miglior condizione per poterlo fare.

Se infatti vogliamo avere una **speranza di gestire i vampiri emozionali** questa sta nella nostra capacità di gestire prima di tutto le nostre emozioni e in una conseguente comunicazione chiara e ferma. Tutto questo può nascere solo da una nutrita fiducia.

Ora vediamo alcuni **consigli pratici** su come affrontare queste relazioni.

**1.Allena la tua fiducia, l’autostima e l’autodeterminazione**

**2.Allenati in una comunicazione chiara, semplice e ferma**

Continuiamo distinguendo tra:

### **Persone che fanno parte della tua sfera lavorativa più diretta**

- individua dei confini chiari e non negoziabili del tuo “spazio e tempo” e impegnati i restanti giorni a rispettarli TU in prima persona
- imponi e fai rispettare agli altri i confini che hai scelto, altrimenti permetterai a chiunque di abusare del tuo tempo, della tua pazienza, della tua energia, della tua disponibilità e della tua professionalità: insomma metti tu dei paletti in modo assertivo.

### **Facciamo un esempio:**

Se spendere del tempo per la formazione è importante per te e per farlo hai bisogno di 4 ore al mese, decidi qual è il tuo confine (es. ritagliarsi un pomeriggio al mese ) e rispettalo e fai modo che lo rispettino anche colleghi e superiori. Stesso ragionamento lo puoi applicare a molti altri ambiti.

### **Persone che NON fanno parte della tua sfera lavorativa più diretta.**

Oltre quanto visto sopra in questo caso puoi adottare anche dei mezzi meno diplomatici:

- evita i contatti con tutte quelle persone che non fanno altro che lamentarsi o che ti “drenano”;
- smetti di seguire i loro aggiornamenti, disattiva notifiche e comunicazioni dirette, mantenendoli tra i tuoi contatti.

**Ricorda, il “rimedio” migliore per preservare le tue energie e saper domare anche i vampiri emozionali, sei tu! Rafforza fiducia, autostima e autodeterminazione. Parti da te.**