

Hold fast i din energi

Energivampyrer er mennesker, der nådesløst tapper af andre menneskers energi og ikke giver noget tilbage igen. Som rigtige vampyrer lever de af alle os andre, men du kan blive bedre til at sige fra og holde på energien.

Nogle mennesker giver dig bare hovedpine eller ondt i maven, ikke? Uanset hvor positiv du møder op, tager du fra sammenkomsten med en dårlig fornemmelse og ondt i sjælen. Du har mødt en energivampyr.

Energivampyrer lever af at suge energien ud af andre. Og som rigtige vampyrer er de umættelige. De bliver ikke til-

trukket af lugten af blod, men kan derimod hurtigt opfatte mennesker, der er nemme at suge energi fra. Og der er mange nemme ofre – især blandt kvinder – fordi mange af os er opdraget til at være flinke og høflige og vise mere hensyn til andre mennesker end til vores egne følelser.

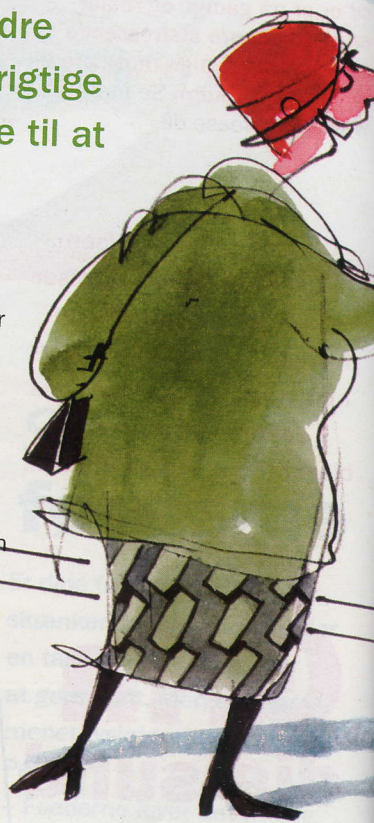
Jahnnie Sigård er energipsykolog og kombinerer traditionel psykologi med spiri-

tuel energitænkning. Hun har beskæftiget sig en del med energivampyrisme, og i sin praksis møder hun ofte kvinder, der har været i nærkontakt med energivampyrer.

– Der foregår konstant energiudvekslinger mellem mennesker. Vi fylder hinanden op med glæde, kærlighed, tryghed og inspiration, og vi tager fra hinanden, når vi har behov for støtte, gode råd eller at den anden lægger øre til noget. Det er helt naturligt og uskadeligt, når man har et behageligt forhold med ligeværdig balance og plads til begge parter, forklarer Jahnnie Sigård.

Men hvis du begynder at få fornemmelsen af, at det er ved at være for meget, skal du være på vagt. For så er balancen tippet, og måske har en vampyr fået godt fat i dig.

– I alle situationer, hvor vi kommer til at dræne eller udpine hinanden for energi, er der tale om vampyrisme. Det kan være hende, der plaprer og pladrer hele tiden helt uden situationsfornemmelse, så du er ved at brække dig til sidst. Hun er en energivampyr. Eller dem, der går ind og piller ved din selvfølelse i det skjul-



te, så du bliver lidt ked af det eller får ondt i maven. Og så er der den rigtig grove model, hvor andre bevidst tryner dig for at hævde sig selv, fortæller Jahnnie Sigård, der mener, at mange mennesker er ufatteligt slemme til at tro, at de har ret til at kommentere alt omkring andre kvinder: deres liv, udseende, påklædning, børn. Så kommer der lige en tarvelig bemærkning hen over bordet – ofte forklædt som en positiv kommentar.

– Når nogen siger: "Ih, har du ikke tabt dig", er det jo det

Vampyrernes mange ansigter

Grædekonen: Den evigt selvmedlidende, der altid jamrer. Grædekonen kan tale i timer foran et publikum om alt det forfærdelige, der er overgået hende eller ham, og bagefter har du hovedpine og er helt udmattet.

Fejlfinderen: Har negative kommentarer til alt, hvad du siger og gør og giver dig altid skyldfølelse.


Dramadronningen: Flagrer fra krise til krise og suger energi ved at puste småting op til ekstreme dramaer – hver gang. Og du er tvangs-

indlagt til at lytte deltagende og komme med gode råd, der ikke bliver hørt alligevel.

Snakkehovedet: Vil typisk være en kollega eller en, du møder til fest. Han eller hun snakker dig et øre af og hører kun på sig selv og sine egne vittigheder, der aldrig stopper.

Monsteret: Ondskaben selv, der altid er misundelig og hævngherrig og går direkte efter struben med præcise, onde bemærkninger.

Kilde: Psykiater Judith Orloff



Ih, har du ikke tabt dig?

- Jeg var drænet hver gang, jeg var sammen med min veninde. Jeg fandt ud af, at hun styrede mig ved at blive tavs og sur, når jeg ikke gjorde, som hun synes.
Anne, 51 år.

- Selvom jeg er en moden kvinde, kritiserer min mor alt, hvad jeg gør og lytter ikke til mig. Somme-tider må jeg skribe højt, når jeg har lagt telefonrøret.
Susan, 39 år.

- Jeg var altid usikker og nervøs, indtil jeg opdagede, at mine forældres negative holdninger til alle mine valg fik mig til at tvivle dybt på mig selv.
Mette, 25 år.

- Min kollega skal altid kommentere mit udseende, og selv om hun siger pæne ting, så siger hun det på en måde, der får mig til at føle mig lille. Det er som om, hun hæver sig på min bekostning.
Gitte, 45 år.

synligt, fordi du er stødt på en energivampyr. Og så skal du se at komme væk fra vedkommende. Eller i hvert fald sørge for at få dem stoppet.

- Det er kroppen og følelserne, der er dit barometer. Du føler dig ramt og kan mærke, at der sker noget, der ikke er i orden. Ofte kan andre sige "Jamen, hun er da ellers så sød" og "Er du ikke bare lidt nærtagende?". Men det er ikke at være nærtagende, og du skal stole på din egen opfattelse af tingene, siger Jahnne Sigård.

At være følsom

- Nogle mennesker er mere sensitive end andre. De mærker kraftigere, når de bliver udsat for en vampyr - og de skal også værne mere om sig selv, siger Jahnne Sigård.

Og hvordan beskytter du sig så mod en energivampyr? Kors og hvidløg hjælper jo ikke.

- Hvis det drejer sig om folk, du møder flygtigt til en fest eller i et venteværelse, kan du holde fysisk afstand, når du mærker, at noget ikke

er okay. Du skal ikke føle dig forpligtet til at blive og tale med dem. Vi er alt for styret af det, vi skal og bør i situationen i stedet for at mærke efter i maven, forklarer Jahnne Sigård.

Hvis du har en energivampyr tæt på dig, i familien eller blandt dine venner er det lidt sværere. Men du kan prøve at sætte venlige, men bestemte grænser. F.eks. for hvor og hvor tit I skal ses, hvor lang tid ad gangen, og hvad du gider eller ikke gider at tale om.

- Men helt grundlæggende bliver du meget mindre sårbar over for vampyrer, når selvværdet er på plads. Når du ved, at du er okay, og at dine følelser er okay. For når du respekterer dig selv, kan andre også gøre det. Det er også måden at undgå, at du selv bliver en vampyr, siger Jahnne Sigård.

Du kan læse mere om energipsykologi på www.energi-psyk.dk eller i Judith Orloffs bog *Positiv energi*.

samme som at sige, at du var fed før, siger Jahnne Sigård og understreger, at det er den stride form for vampyrisme, hvor man selv vokser ved at give en anden et tryk nedad.

Alle kan suge

Energivampyrer kan både være kvinder og mænd. Det kan være familiemedlemmer, venner, bekendte, kolleger eller chefer. Det kan også være, at du selv er en energivampyr. For de fleste energivampyrer er ikke selv klar over deres vampyradfærd.

- Det er ikke noget, de gør bevidst, og bag deres adfærd ligger der som regel et eller andet, der ikke fungerer. Underskud, ensomhed, følelsen af at være fastlåst eller manglende selvværd, forklarer Jahnne Sigård. Hun understreger, at det hele handler om at lytte til sig selv og stole på sine egne fornemmelser. Hvis du får det skidt, når du er sammen med bestemte mennesker - hvis du føler ubehag, bliver ked af det, får ondt i maven eller negativ selvfølelse uden rigtig at vide hvorfor, så er det højst sand-