

Relationer

Så hanterar du en energitjuv till partner

Experten: Mitt råd är att aldrig stanna

Av: **Emilie Aune**



PUBLICERAD: I DAG © 19.02



FOTO: GETTY

Energitjuvar får makt och profiterar på att trycka ner andra.

RELATIONER

Har du en partner som ständigt hackar och klagar på dig, är svartsjuk för minsta lilla och gärna drar på sig offerkoftan?

Att leva ihop med en energitjuv tär både på förhållandet – och dig själv.

– Man kan ge det en chans och kämpa vidare, men mitt råd är att aldrig stanna hos en energitjuv, säger Jeanette Vinberg,

en energitjuv, säger Jeanette Vinberg, relationscoach.

Energitjuvar finns överallt omkring oss. Gnällspiken till granne som klagar på allt, ditt egocentriska syskon som ständigt pratar om sig själv eller chefen som kritiserar allt du gör. Genom att undvika dem så gott det går kan vi besparas från den negativa energi de sprider.

Osund relation

Men för den som lever tillsammans med en energitjuv är det något av en återvändsgränd. Att jämt och ständigt utsättas för otrevliga kommentarer och negativa vibbar inom hemmets fyra väggar kan vara dränerande i längden. Inte bara kan det rasera kärleken, utan också dig själv.

– Många mår väldigt dåligt i de här relationerna och tassar på tå för att undvika konflikter. Det skapar en emotionell distans och klyfta i hemmet, och det är otroligt osunt att ha så stora olika maktbalanser i en relation. Du riskerar att bli sänkt själv,

speciellt om du är omhändertagande och kärleksfull som person. Det är väldigt svårt i längden att bara ge och inte få

tillbaka något alls, säger Jeanette Vinberg, relations- och dejtingcoach.

I sitt arbete som relationscoach träffar hon ofta par vars problem bottnar i just att den ena partnern är en energitjuv. Det är vanligare än man kanske kan tro.

– Titta bara på alla par som vi möter i olika sociala sammanhang, till exempel när vi går på restaurang. Den ena partnern som alltid klagar på att maten är för kall eller vinet är för dåligt, eller som trycker ner sin partner med kränkande kommentarer inför andra, är



FOTO: PRIVAT
Jeanette Vinberg,
relations- och
dejtingcoach.

partner med kränkande kommentarer inför andra, är inte ovanligt. Det är precis så energitjuvar fungerar, de får makt och profiterar på det, säger Jeanette Vinberg.

Tydliga varningssignaler

Att gnälla och klaga ibland är mänskligt, det gör vi alla till och från när vi har vaknat på fel sida eller har en tuff period i livet. Det farliga är när det negativa beteendet från din partner blir vardag.

– När du vänjer dig vid att din partner alltid klagar och projicerar sina misstag på dig, är svartsjuk när det går bra för dig och du anpassar dig för att slippa konflikt eftersom du aldrig vet vilket humör hen är på, då bör du stanna upp. Det är tydliga varningssignaler som ingen mår bra av.

Svårt att få en förändring

Om man nu lever ihop med en energitjuv och mår dåligt på det, ska man då lämna relationen? Eller ska man kämpa vidare?

– Det är alltid en idé att kämpa och ge det en chans och uttrycka var man står, men att få en energitjuv att förändras är svårt. Det är ett invävt beteende att klaga och hacka och göra allting till en projektion, och aldrig erkänna sina egna misslyckanden. Det bottnar i egen ångest och osäkerhet, men problemet är att energitjuven inte ser det själv. Om beteendet fortsätter och partnern inte ändrar på sig är mitt råd att lämna, man ska aldrig stanna hos en energitjuv. De tillåter en inte att växa, utvecklas och vara trygg, säger Jeanette Vinberg och tillägger:

– Det finns ett uttryck, "stå på dig, annars står någon annan på dig". Precis så är det också, det du investerar i någon ska du få tillbaka!

Så vet du att din partner är en energitjuv:

■ Hacker och klagar på det mesta

- ▶ Det första din partner säger när hen kommer hem är något negativt.
- ▶ Din partner klagar på allt möjligt, stora som små saker. Kaffet är dåligt, det är fel på samhället och chefen är kass.
- ▶ Meningsuppbyggnader med "inte" är standard. Du har inte gjort det och det, varför har du inte fixat det, och så vidare.

■ Tycker synd om sig själv

- ▶ Din partner tar alltid på sig offerkoftan och kan aldrig erkänna sina egna misstag. Allting är alltid alla andras fel.

■ Är svartsjuk

- ▶ Din partner uppmärksammar och uppmuntrar inte dig när det går bra för dig.
- ▶ Om du till exempel har fått en ny tjänst på jobbet eller har varit med om något annat positivt vänder hen det till något negativt och kritiserar dig. Eller så ignorerar hen dig helt och svarar med tystnad.

■ Ger dig dåligt samvete

- ▶ Om du har gjort något som inte inkluderar din partner skuldbelägger hen dig.
- ▶ Vanliga standardfraser är: "Jag kanske inte betyder något? Men om det är viktigare för dig än mig..."

■ Har alltid rätt

- ▶ Din partners åsikter är detsamma som fakta, vilket gärna påpekas även i sociala sammanhang.

■ Projicerar och skuldbelägger dig

- ▶ Din partner lägger alltid över skulden på dig, när det egentligen är hens eget fel. Allting tolkas och vänds emot dig.
- ▶ Om din partner till exempel glömmer att handla något i affären blir det ditt fel, eftersom du inte påminde om det.

■ Är självcentrerad

- ▶ Din partner är inte närvarande när det handlar om dig, utan centrerar alltid samtalen till sig själv.
- ▶ Allting ska alltid handla om din partner, du är totalt ointressant.

■ Förminskar och förnedrar dig

- ▶ Din partner trycker ofta ner dig, gärna inför andra i sociala sammanhang.
- ▶ Om du till exempel berättar att du ska gå en kurs i matlagning säger din partner "ska du göra det, du som inte kan laga mat", och så vidare.

■ Svarar med tystnad – och behandlar dig som luft

- ▶ Om något inte passar din partner svarar hen med tystnad och utfrysning.
- ▶ Hen stänger av dig och dina känslor, och du blir inte sedd eller bekräftad. Du blir som luft i hemmet och finns inte riktigt.



FOTO: GETTY



Se upp, tecken på hur du mår när du lever med en energitjuv:

- Du känner dig ofta trött och ångestfylld.
- Du mår fysiskt och emotionellt dåligt.
- Din självkänsla är låg.
- Du tassar på tå och anpassar dig för att undvika konflikter med din partner.
- Du drar dig undan och tillgodoser inte dina egna behov.
- Du är aldrig bra nog, eller alternativt bara när det passar din partners dagsform.
- Du känner dig kontrollerad.
- Du bara ger och boostar men får aldrig energi tillbaka, eller bara när det passar din partners dagsform. Du "bär" ansvaret för din partners energi och humör.
- Du känner dig misstrodd och missförstådd.