

Relationer

Energitjuvarna du borde dumpa – direkt

Lär dig känna igen – och hantera de olika typerna

Av: Emilie Aune 

PUBLICERAD: MINDRE ÄN 2 TIM SEDAN



Energitjuvar är på sikt inte bra för hälsan, enligt relationsexperten som råder dig om när det är dags att bryta med dem.

Foto: Getty

RELATIONER

Under pandemin har vi kunnat hålla dem på avstånd, men nu dyker de upp igen – energitjuvarna som gnäller, kritiserar och dränerar oss.

Kanske är det dags att fortsätta distansera sig från dessa typer. Eller dumpa dem helt.

– Många tar mycket skit i onödan, fler måste bli bättre på att markera mot energitjuven, säger **Jeanette Vinberg, relationscoach.**

Tillvaron under pandemin har haft många nackdelar för det sociala livet. Men, handen på hjärtat, det kanske också har haft sina fördelar?

Att slippa jobbiga typer som tjatar och suger energi ur oss har förmodligen varit ett plus i kanten för många. Släktkalas och jobbmöten där det alltid finns någon surkart som dränerar dig har enkelt kunnat undvikas – med smittspridningen som ursäkt.

Men nu börjar det lättas på restriktionerna. **Många** experter menar dock att vi efter isoleringen kommer att omvärdera våra liv och relationer, efter pandemin.

Pandemin har påverkat

Kanske är det med blandade känslor som du ger dig ut i världen igen, och möter människor ansikte mot ansikte. I så fall är du troligtvis inte ensam.

Karantäntiden har gett oss tid att blicka inåt, och det har satt sina spår på våra relationer, menar Jeanette Vinberg, relations- och dejtingcoach och föreläsare.



Jeanette Vinberg, relations- och dejtingcoach och föreläsare.
Foto: CECILIA HEDSTRÖM

– Pandemin har absolut påverkat våra relationer på många olika plan. Jag ser ett tydligt mönster och det finns två läger. En del har valt att stå ut och kämpar ännu mer för sitt förhållande, även om de lever ihop med en energitjuv som får dem att må dåligt. De klarar bara inte av att vara ensamma, säger Jeanette Vinberg.

Det andra lägret gör precis tvärtom.

– De har insett att livet är för kort för att leva med en människa som får en att må dåligt, och det är precis det som energitjuvar gör. De kommer i olika former och beter sig på olika sätt men de har en sak gemensamt. Magkänslan som de lämnar efter sig är att man mår dåligt, säger Jeanette Vinberg.

Inte bra för hälsan

Kanske drar vi oss också mer för att träffa vissa jobbiga typer utanför hemmet – när du har upptäckt hur bra du kan må utan dem.

– Energitjuvar är inte bra för vår hälsa i det långa loppet. Vi kan få allt från ångest, skuldkänslor, oro och fysiska åkommor som magsmärtor och trötthet av att vara i närheten av dessa personer. Om det går så långt måste man bryta - om det är möjligt. Många är tyvärr konflikträdda och drar sig för att markera mot energitjuven, men kanske kan pandemin bidra till att fler säger ifrån eller blir bättre på att hantera dessa typer.

Hur kräsna kan vi då vara? Att gå omkring i en anti-sociala bubbla är varken sunt eller praktiskt möjligt.

Stå ut – och undvik

Lite måste vi tåla, anser Jeanette Vinberg.

– Man får avdramatisera och lära sig att leva med dem ibland. En svärmor som är dryg på släktmiddagen är kanske ingenting som påverkar din vardag hela tiden. Det är i de dagliga mötena med energitjuvar som du bryts du ner, det handlar om tidsperspektivet.

Pandemins mantra "håll avstånd" kanske kan hålla i sig ett tag till. Även när smittspridningen är över.

– Undvik fikarummet på jobbet om den gnälliga kollegan sitter där, och sätt dig inte precis bredvid kompiserna som får dig att må dåligt om ni träffas ett gäng ute. Vi kan inte ta bort alla energitjuvar ur våra liv, men vi kan lära oss att hantera dem.



7 olika energitjuvar – så hanterar du dem

Dejting- och relationscoachen Jeanette Vinbergs bästa tips:

Pessimisten

Klagar och gnäller på allt och alla – konstant. Glaset är ständigt halvtomt, och även om det är något som är positivt ska hen alltid vända detta till någonting negativt.

► Så hanterar du pessimisten

Detta är en person som i längden är oerhört påfrestande att umgås med. Undvik så gott det går. Om du tvingas att möta personen regelbundet är det viktigt att markera så du inte blir totalt dränerad på energi. Förklara hur hens gnällande påverkar dig och att du inte mår bra av att höra detta konstant.

Offerkoftan

Tycker ständigt synd om sig själv. Skyller alltid ifrån sig. Ingenting är någonsin hens fel – alltid andras fel. Förväntar sig att du ska vara tacksam för allt som hen har ställt upp med. "Är det tacken efter allt som jag har gjort?" är en standardreplik.

► Så hanterar du offerkoftan

Fråga hur hen skulle vilja ha det i stället. Ge förslag på lösningar och återberätta vad hen själv har sagt, så personen får höra hur det låter. Där kan du använda dig av fakta och problemlösning. Har det pågått under en längre tid så lägg ingen energi på personen, utan säg att du finns där när personen är redo för förändring och börjar titta inåt i stället för att skylla på alla andra. Handlar det bara om ett visst tema, bryt så fort personen börjar prata om det. Säg att du inte vill lyssna eftersom personen inte är intresserad av förändring. Var konsekvent i dina handlingar mot offerkoftan.

Manipulatören

Ger dig mycket komplimanger och prisar dig ofta, för att sedan utnyttja det. Tar tillfället i akt och säger kanske "Du som är så duktig på att handla kan inte du göra det åt mig?". Till slut står du där och gör allt för den här människan.

► Så hanterar du manipulatören

Markera mot den här personen och gå inte med på allt som hen ber dig om, annars kommer det bara bli värre med tiden. Även om det kan kännas hårt, inse att komplimangerna som hen ger dig kanske sägs för egen vinning.

Narcissisten

Gör inte något utan egen vinning. Är totalt känslokall och bryr sig inte om andra överhuvudtaget.

Manipulerar och spelar på känslor till sin egen fördel. Om narcissisten bli kritiserad vänder hen alltid på detta så att du blir skurken och hen offret.

► Så hanterar du narcissisten

Undvik så gott det går. Om du har en relation med en narcissist, bryt direkt. Narcissisten vet inte om att hen är narcissist och kommer aldrig att erkänna detta, så det är viktigt att inte falla för lögnerna när hen försöker manipulera dig och vinna tillbaka dig på sin sida.

Egot

En extremt egocentrisk person som lever efter mottot "störst, bäst och vackrast". Ska alltid stå i centrum och ha ständig bekräftelse. Läger ofta upp selfies och hyllar sig själv på sociala medier för att få beundran och lajks.

► Så hanterar du egot

Säg ifrån tydligt om du tycker att det blir för påfrestande. Egot har ingen uppfattning om hur jobbigt hens beteende kan vara för andra, och kommer att fortsätta om du inte markerar. Om egot tar allt för mycket av din energi, bryt med personen om möjligt.

Kritikern

Liknar pessimisten men kritikern utövar aktivt en form av förminskning. Kritikern anmärker, hackar, analyserar allt och söker aktivt upp fel hos andra. Kritikerns ord kan vara väldigt sårande för mottagaren. Ibland kan det handla om projektion, då kritikern ofta själv agerar på det sätt som hen är missnöjd med. Missnöjet mot sig själv riktas alltså mot andra. Kritikern är ofta inte alls nöjd med sitt liv som präglas av avund och missunnsamhet.

► Så hanterar du kritikern

Ifrågasätt vad hen säger! Markera att hen antingen får ändra sin situation eller sluta klaga. Säg att du är ointresserad av personens negativa kommentarer. Ett tips är att rosa situationen innan du markerar genom att säga något positivt, det värmer upp kritikern lite.

Den lättkränkta

Tål inte kritik och ser bara sina egna behov. Tar allt personligt och gör drama av allt man säger. Den lättkränkta gör allt till ett personangrepp, och saknar proportioner och verklighetsförankring. Det är omöjligt att komma med konstruktiv kritik eller be om något.

► Så hanterar du den lättkränkta

Då den här personen tar allting personligt måste du vara antingen extremt rak och tydlig eller bomullsmjuk mot hen. Känn in lite vad som passar bäst. Låt inte den lättkränkta spela ut dig med sin surhet, om personen blir kränkt är det hens problem. Håll dig till etikett och till sak. Trilla inte in i den lättkränkta's projektion.



Kan man förändra en energitjuv?

– Oftast kan man inte det tyvärr! Det bästa är att se till sina egna behov och hur en person påverkar ens mående. Får man ångest, oro, blir ledsen och förminskad, känner sig tom och energilös så bryt eller markera direkt!

– Om en person däremot har gått igenom ett trauma, eller går igenom en tuff tid i livet och det drar ut lite på tiden, då kan personen bli en tillfällig energitjuv. Men den typen kan ofta förändras till det goda igen efter en tids läkning. Så man måste skilja på energitjuv och energitjuv.