

# **KDO SO ENERGIJSKI VAMPIRJI IN KAKO JIH PREPOZNAMO?**

**Avtorica: Ana Trebežnik**

Praviloma je imel že vsak od nas kdaj opravka s t.i. energijskim vampirjem, bodisi v družinskem krogu, partnerskem razmerju ali v službi.

## **In kdo so dejansko energijski vampirji in kaj je za njih značilno?**

Energijski vampirji so osebe, ki zaradi svojih podzavestnih vzorcev in prepričanj, niso v stiku s svojo lastno močjo in zaradi tega potrebujejo nek nadomesten 'vir moči', na katerem se pogosto povsem nezavedno napajajo. Običajno gre za osebe, ki so obtičale v vlogi žrtve in ne sprejemajo odgovornosti za svoje mišljenje, čutenje in delovanje. V tej vlogi jih držijo ujetost zlasti nepredelane podzavestne vsebine z močnim čustvenim (torej energijskim) nabojem. Ujetost v te podzavestne vzorce jim onemogoča, da bi zares stopili v svojo moč, saj je velik del njihove energije 'zaklenjen' v teh podzavestnih vsebinah (vzorcih, prepričanjih in nepredelani čustveni bolečini).

V primeru, da bi te vsebine ozavestili, jih predelali in sprejeli odgovornost za svoje stanje, ne bi imeli več potrebe, da se napajajo z energijo (pozornostjo) drugih ljudi. Kamorkoli gre namreč naša pozornost, tja odteka tudi naša energija. Kadar smo pogosto v stiku s tovrstnimi osebami, lahko opazimo, da postajamo utrujeni in pogosto razdražljivi. Utrujeni zato, ker se je nekdo dobesedno prisel na naše energijsko polje, razdraženi pa zato, ker na podzavestni ravni te procese zaznavamo in se v nas zbuja jeza in frustriranost.

## **Glavne značilnosti 'energijskih vampirjev':**

- ujetost v vlogo žrtve (samopomilovanje, nenehno jamranje in pritoževanje, iskanje krivca zunaj sebe, prelaganje odgovornosti na druge, konstanten občutek nemoči in ujetosti, odpor do sprememb, togost, stalna kritika in iskanje napak, fatalizem v smislu »tako pač je, stvari se ne da spremeniti« ipd)

- njihovo gonilo so močne potrebe, za katere pričakujejo, da bodo zadovoljene od zunaj, s strani drugih ljudi – t.i. neediness (nikoli nimajo dovolj – pozornosti, pohvale, spodbude, pritrjevanja ipd)

- odlično jim gre od rok vzbujanje krivde in slabe vesti, še posebej kadar ljudje ne izpolnjujejo njihovih pričakovanj in zahtev (izrečenih in neizrečenih)

- močna potreba po kontroli – nad sabo in nad drugimi (to jim daje navidezen občutek moči) pogosto se počutijo ogrožene in so izredno občutljivi na kritiko (tudi konstruktivno!), saj

vsako nestrinjanje doživljajo kot osebni napad nase – kljub temu, da morda na prvi pogled delujejo izredno samozavestni in odločni

- svoj občutek nemoči in manjvrednosti skušajo zakriti tako, da nenehno potrjujejo svojo lastno vrednost in dokazujejo svojo navidezno premoč nad drugimi (pogost je podzavestni vzorec 'jaz imam vedno prav, ker če nimam prav, sem razvrednoten')

- običajno težko prisluhnejo drugim, sami pa od drugih pričakujejo, da jim se jim bodo v celoti in popolnoma posvetili pogosto se energijsko hranijo tako, da skušajo druge narediti odvisne od sebe in jih tako podzavestno prepričati, da brez njih ne zmorejo (prekomerna skrb za druge, nenehno delanje uslug in pretirana uslužnost/prijaznost, potrjevanje lastne vrednosti preko t.i. žrtvovanja za druge – 'a ne vidiš kaj vse sem storil/a zate')

- toga prepričanja in mentalni konstrukti, preko katerih vzdržujejo svojo identiteto žrtve odvisnosti vseh vrst (zlorabe substanc, odvisnost od partnerja ali neke druge osebe, beg od realnosti in pristnih odnosov)

### **Kako se zavarujemo pred energijskimi vampirji?**

Najbolj učinkovito je seveda postavljanje jasnih osebnih meja, tudi na energijski ravni. Seveda pa je potrebno najprej ozavestiti zakaj privabljamo takšne ljudi v svoje življenje. Pogosto so vzroki na podzavestni ravni, kjer nosimo nerazrešene občutke krivde, dolžnosti, podzavestno potrebo po ugajanju in vzorec pomanjkanja ljubezni do sebe, razne strahove (pred zavrnitvijo, zapuščenostjo, izločenostjo itd) ter ostale škodljive podzavestne programe (program »reševalca«, »dobrega človeka«, »mučenika«).

Ko ozavestimo katere podzavestne vsebine in programi nam preprečujejo, da bi lahko postavili trdne in jasne meje, se jih lahko osvobodimo in se iz ljubezni do sebe odločno postavimo zase ter takšnim osebam ne dajemo več svoje pozornosti – energije oziroma se nanje ne odzivamo več čustveno (na ta način nimamo naboja v sebi in smo lahko v svojih odzivih nevtralni – tako ne hranimo več njihove notranje 'drame').

Najboljša zaščita je torej ozaveščanje lastnih podzavestnih vzorcev ter aktivno in zavestno negovanje ljubezni do sebe. Tako se lahko naučimo drugim postaviti meje, ne da bi se ob tem počutili krive in brezčutne. Ko bomo začeli postavljati meje, se bodo namreč ljudje, ki tega niso vajeni, na naše ravnanje najverjetneje odzvali precej burno. Težko je pričakovati, da bodo z razumevanjem in sočutjem sprejeli naša nova pravila, zato je še toliko bolj pomembno, da smo na njihovo nestrinjanje in neodobravanje notranje pripravljeni. Takrat sta potrebni vztrajnost, odločnost in doslednost (kar pomeni, da ne popuščamo in ne dajemo dvoumnih sporočil!), saj lahko to t.i. tranzicijsko obdobje (čas, ki je potreben, da se ljudje navadijo na naš 'novi jaz') traja kar nekaj mesecev.

Res pa je, da bo ravno to obdobje pokazalo tisto golo resnico - pravi obraz ljudi, ki nas obkrožajo ter resnično dinamiko teh odnosov in na čem so bili dejansko osnovani. Ko boste začeli postavljati meje, bodo namreč mnogi tudi fizično odšli iz vašega življenja, saj ne bodo pripravljeni narediti potrebnih sprememb v dinamiki odnosa in bodo izgubili interes, da bi odnos, ki jim sedaj ne prinaša več koristi, še naprej ohranjali.

Kakorkoli že, dobro je pogledati kakšni ljudje nas obkrožajo in se obenem soočiti tudi s samim seboj. Resnična sprememba vedno pride od znotraj, njen vpliv pa seže daleč naokrog.