

thomas erikson

omringd door
energievreters

Versla de mensen die
alle vreugde, tijd en levenslust
uit je trekken

Vertaling Erica Weeda

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.

Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2022 Thomas Erikson

Oorspronkelijke titel: *Omgiven av energitjuvar*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2023 HarperCollins Holland

Vertaling: Erica Weeda, via het Scandinavisch Vertaal- en Informatiebureau Nederland

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen

Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1346 6

ISBN 978 94 027 6931 9 (e-book)

NUR 770

Eerste druk oktober 2023

Originele uitgave verschenen in 2022 bij Bookmark Förlag, Stockholm.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met * zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

INHOUD

VOORWOORD: TOEN IK OP HET PUNT STOND HET OP TE GEVEN 9

- 1. ZO HERKEN JE EEN ENERGIEVRETER 17**
- 2. DE PERFECTIONIST: EEN IRRITANT VEEL-
VOORKOMENDE SOORT 33**
 - Als controledrang tot ziekte leidt 39
 - De betrouwbare energievreter 44
 - Waarom je een perfectionist wordt 51
 - Als de perfectionist de puber in je naar boven haalt 57
- 3. DRAMAQUEENS DIE DE RODE LOPER OPEISEN 67**
 - De pauw die vanuit de heup schiet 72
 - Zo weet je dat je vriend een vermomming draagt 82
 - Als het luchtkasteel instort 86
 - Hopeloos en charmant 93

4. **DE VOLWASSEN PESTER: EEN ONSTUITBARE TIRAN** 101
 - Nog net geen psychopaat 105
 - Beter blode Jan dan dode Jan... als je de keus hebt 113
 - Door rood licht lopen 115
 - Een paar adviezen voor wie een onmogelijke uitdaging aangaat 118

5. **DE PASSIEF-AGRESSIEVE PERSOON: MET ZIJN VUIST IN ZIJN ZAK** 129
 - Het is nooit mijn schuld 134
 - De kunst van het mokken 113
 - Hoe is dit zo gekomen? 145
 - Zo voorkom je een zenuwinzinking 150

6. **DE ZELFVERKLAARDE MARTELAAR DIE VOORTDUREND DE AANDACHT OPEIST** 159
 - Als de zwakste de sterkste wordt 171
 - Hoe je iemand uit zijn comfortzone duwt 179

7. **DE NARCIST: HET GROOTST, HET BEST EN HET MOOIST** 189
 - Egocentrisme: van alles wat extra 196
 - De tanden van een haai slijpen 200
 - Zo speel je het spel 205

8. **ENKELE MINDER ERNSTIGE MAAR EVENGOED VERSCHRIKKELIJK IRRITANTE TYPES** 213
 - De zeurpiet 215
 - De pechvogel 219
 - De betweter 225

De meest gecompliceerde energievreter van allemaal 229
Je doelen niet bereiken 241
Tijdsdief = energievreter 264

9. EEN TERUGKOPPELING NAAR DE VIER

KLEUREN 283

Een eenvoudige manier om menselijk gedrag te
begrijpen 285

De DISC-theorie: een onderzoek naar energieverlies 293

Welke kleur heeft jouw energievreter? 302

**NAWOORD: ACCEPTEREN DAT ER ALTIJD
ENERGIEVRETERS ZULLEN ZIJN** 333

LITERATUURLIJST 347



VOORWOORD

**TOEN IK OP HET PUNT
STOND HET OP TE GEVEN**

NIET WETEND DAT mijn leven op het punt stond drastisch te veranderen, zat ik jaren geleden op mijn dik gepolsterde bureaustoel in het plaatselijke bankkantoor te zwoegen. Wat ik precies deed op dat zeer speciale moment weet ik gek genoeg niet meer, maar het was nauwelijks iets wat het leven van iemand anders ook maar enigszins beïnvloedde.

Ik volgde orders op, om precies te zijn. Op dat moment ging ik gewoon verder met mijn dagelijkse taken zonder na te denken over het hoe en waarom.

Wat ons nu al bij de interessante vraag brengt: waarom deed ik het?

Waarom ik me überhaupt in die baan bevond, was in de dikste nevelen gehuld. Tot op de dag van vandaag, meer dan dertig jaar later, kan ik geen intelligente verklaring geven waarom ik dat geestdodende werk deed. In feite was ik uitgegleden over de beroemde bananenschil en daar terechtgekomen.

Ik stond 's ochtends op, wekte mijn vrouw en kinderen, zette het ontbijt klaar, ging naar mijn werk, werkte, ging naar huis, at het avondeten, keek een uur tv en ging daarna naar bed.

In principe hetzelfde leven dat de meeste mensen leiden, niet-waar? Wat was het probleem dan?

Het probleem was heel subtiel. Wat ik deed was niet direct verkeerd, maar het leverde me niets op. Daarom was het ook niet direct goed. En om heel eerlijk te zijn, ik was niet zelden ongemotiveerd op mijn werk, om niet te zeggen: ongeïnteresseerd. Dat had geen positieve invloed op mijn prestaties, kan ik je verzekeren.

De uitdaging wanneer je je lusteloos en apathisch voelt, is de echte reden te vinden. In mijn geval – zo werd ik me achteraf bijzonder bewust – ging het niet om één maar om meerdere redenen.

De belangrijkste was dat een groot deel van mijn taken op zich hemeltergend saai waren. Dat had ik misschien nog kunnen verdragen, ware het niet dat we in Zweden op dat moment een bankencrisis doormaakten. Die was het gevolg van een diepe recessie die vooral het financiële stelsel, maar ook de vastgoedmarkt trof.

Hoe zag het eruit in de bankensector zelf? Als kantoormedewerkers werden we het hardst getroffen, omdat wij noodgedwongen de mening van verontwaardigde klanten moesten aanhoren over gebeurtenissen en besluiten waarvan wij net zomin iets snaptten als de klanten zelf. Niemand had ons gevraagd of we een paar miljard extra over de balk wilden smijten. We waren overwerkt en onderbetaald en dat kwam mijn motivatie niet bepaald ten goede.

Voor de goede orde: natuurlijk waren er fouten gemaakt in de bankensector, laat dat duidelijk zijn. Grote, kostbare fouten. Maar dat was in de echelons ver boven ons, en wij op kantoor hadden niet de minste invloed op die beslissingen.

Al die gebeurtenissen, die minstens een paar jaar duurden, wa-

ren uiterst vermoeiend voor mij terwijl ik zat waar ik zat, zonder enige mogelijkheid om ook maar ergens invloed op uit te oefenen. Het was alsof ik me in een soort mentale limbo bevond. Als energiedrankjes echt gewerkt hadden, zou ik het ene na het andere blikje hebben opengetrokken.

Toen de crisis bezworen was en het stof neergedaald, verloren mensen hun baan, gingen klanten failliet en moesten gezinnen noodgedwongen verhuizen. Mijn taak hield in dat ik de ergste pechvogels te woord moest staan. Dit betekende dat ik elke week mannen en vrouwen in tranen zag uitbarsten.

Misschien had ik dat allemaal wel aangekund, ware het niet dat ik ook verschillende collega's had die onvoorstelbaar energieverblindend waren. Hun houding en de manier waarop ze handelden en met de situatie omgingen, gaven me sommige avonden het gevoel dat mijn ziel volledig van zijn levenskracht was beroofd.

Het punt is dat elk van deze verschijnselen afzonderlijk waarschijnlijk hanteerbaar zou zijn geweest. Ik ben een redelijk stabiel iemand die inmiddels al het nodige heeft meegemaakt. Het heeft me sterker gemaakt. Maar in die tijd was ik nog een betrekkelijk jonge vent zonder directe strategieën die ik kon volgen en vooral zonder inzicht in waar de hopeloosheid die ik voelde vandaan kwam. Ik wist alleen dat ik 's avonds totaal uitgeput en af en toe vermoedelijk behoorlijk chagrijnig thuiskwam.

Een ernstige factor was dat ik het verkeerde werk deed. Iedereen die weleens een verkeerde baan heeft gehad, weet hoe vermoeiend het kan zijn om ook maar het geringste enthousiasme op te brengen wanneer je een hartgrondige hekel hebt aan wat je doet.

En bovendien, het management wilde niet luisteren naar de frustraties van de medewerkers. In plaats van dat we duidelijk advies en begeleiding kregen werden we naar zogenaamde motivatieseminars gestuurd. Die waren soms heel onderhoudend.

Geregeld grinnikte ik herkendend, net als de meeste anderen in de zaal.

Maar een inspiratieseminar loste geen van onze problemen op, hoe inspirerend het ook was. Luisteren naar een gloeiende bol van energie op een groot podium die uitlegt dat vanaf nu alles draait om *POSITIEF DENKEN!!!* was weliswaar boeiend, maar vreemd genoeg maakte dit het uitgescholden worden door gefrustreerde klanten niet minder pijnlijk. Als je ooit een baas hebt gehad die je probeerde op te peppen terwijl je in feite dringend concrete antwoorden nodig had, weet je wat ik bedoel.

Maar het interessantst waren de eigenaardigheden van een aantal van mijn collega's. Een vrouw was zo werkschuw dat ze zo ongeveer elke werkweek begon met een ziektedag. Naarmate de maanden verstreken werden haar verklaringen voor de diverse kwalen steeds fantasierijker. Het is altijd lastig een mogelijk zieke medewerker te beschuldigen van simuleren. Toen ze op een keer twee weken met ziekteverlof was, nadat ze gemeld had dat ze in haar duim was gebeten door een lieveheersbeestje(!), was voor mij de maat vol. Ze had er een hekel aan bevelen van anderen te moeten opvolgen en probeerde al haar taken met zo min mogelijk inspanning af te handelen. Inmiddels weet ik dat ze passief-agressief was, zoals psychologen het noemen, wat inhield dat ze elke vorm van persoonlijke verantwoordelijkheid uit de weg ging. Voor zover ik weet doet ze dat nog steeds.

We zaten in een kantoortuin. De man met wie ik een bureau deelde kon nooit zijn mond houden. Het maakte niet uit of hij aan het werk was of koffie voor zichzelf inschonk – hij ratelde maar door. Ik kan me met de beste wil van de wereld niet meer herinneren waar hij het over had, want ik had al mijn energie nodig om hem buiten te sluiten. Hij was luidruchtig, dol op aandacht en over de top. Als er bepaalde gerenommeerde klanten binnenkwa-

men, trok hij alle registers open. Hij was een echte dramaqueen, en over dat type kun je verderop in het boek meer lezen.

Een andere medewerker legde zich fanatiek toe op het saboteren van elke deadline. Hij hield het hele team op met zijn bijna macabere gebrek aan discipline. Nog steeds kan hij in mijn gedachten opduiken als ik aan inefficiënte mensen denk. Hij deed niets van wat hem werd opgedragen, althans niet op tijd. Hij maakte nooit aantekeningen en herinnerde zich zelden wat er afgesproken was. Zijn vaste zinnetje was 'Geen idee'. Volgens zijn vrouw was hij thuis net zo. Hoe hij zijn leven bijeenhield is een compleet raadsel. Eén ding was een onbetwistbaar feit: proberen om samen met hem een taak uit te voeren was bijna een straf.

Maar het ergste was dat hij altijd de schuld op een ander schoof en zichzelf afschilderde als het eeuwige slachtoffer van ongelukkige omstandigheden. De ene keer was zijn smoes dat hij onduidelijke instructies had gekregen, de andere keer dat hij onheus bejegend was door boze klanten. Als het geen negatieve opmerkingen van zijn directe chef waren, dan was het omdat hij al sinds zijn jeugd aan een slaapstoornis leed, waardoor hij voortdurend moe was. En wat dachten ze nu eigenlijk, met het magere salaris dat hij verdiende? Hij vertoonde duidelijke trekken van de zelfverklaarde martelaar, hoewel hij waarschijnlijk niet van het ergste soort was. Maar het was duidelijk: niemand wist echt hoe ze met hem om moesten gaan.

En dan heb ik het nog niet eens gehad over de vrouw die niets, maar dan ook niets uitvoerde, hoogstwaarschijnlijk omdat ze een affaire had – met de officemanager.

Toen de crisis verergerde, kreeg ik de zogenaamde noodlijdende klanten toegewezen. Dat wil zeggen, mensen die hun huis moesten verkopen omdat ze hun hypotheek niet konden betalen. De dagen zonder huilende klanten waren op de vingers van één

hand te tellen. De mentale stress was onmenselijk. Ik was amper dertig en niet opgeleid als therapeut.

De hele situatie met onmogelijke collega's, scheldende en huilende klanten en een directie die het druk had met belangrijker zaken, ver boven mij op de stratosferische hoogten van het topmanagement, was al erg genoeg. Daarnaast ploegde ik al het nieuws door dat ik onder ogen kon krijgen en las ik over de rampen in de sector die aan de orde van de dag waren. Een van de grote avondkranten voerde een hetze tegen het bankwezen, waardoor je als bankmedewerker bijna het gevoel kreeg een crimineel te zijn. Mijn humeur werd nog slechter en al het gedoe had een negatieve invloed op mijn huwelijk. Ik was chagrijnig, gestrest en voelde een bodemloze hopeloosheid.

Op den duur hield mijn huwelijk ook geen stand. Het werk en de onmenselijke omstandigheden die er soms heersten waren natuurlijk niet de enige oorzaak, maar ze droegen er zeker toe bij dat het mentaal de verkeerde kant opging met mij. Als ik de dingen op hun beloop had gelaten, was de kans reëel geweest dat ik zelf in een depressie zou zijn beland.

Het was een lastige situatie, maar ik wil mezelf niet als slachtoffer neerzetten. Eigenlijk had ik niet eens zoveel te klagen. Ik had immers mijn baan nog, mijn gezin en ik hadden brood op de plank, ik was jong en gezond, ik had de toekomst voor me. Dat neemt echter niet weg dat het vermoeiend was.

En wat zou het betekend hebben als iemand de moeite had genomen om me uit te leggen waarom de mensen om me heen deden zoals ze deden? Hoe ze alleen al door hun aanwezigheid zoveel energie konden vreten, niet alleen van mij, maar van de meeste mensen met wie ze in contact kwamen?

Als ik destijds een introductie in het onderwerp van dit boek had gehad, denk ik dat mijn houding zou zijn veranderd. Ik ver-

moed dat ik dan lang niet zo sterk op het gedrag van sommige mensen zou hebben gereageerd. En ik geloof dat ik meer had kunnen doen voor mezelf, mijn klanten en mijn gezin.



1

ZO HERKEN JE EEN ENERGIEVRETER



SOMS LIJKT NIETS TE WERKEN. Helemaal niets. Wat je ook doet, alles wat je aanpakt breekt bij je handen af. Het is gewoon een puinhoop. Het maakt niet uit hoezeer je je inspant – het wordt toch een zootje.

Andere dagen gaat het gelukkig wat beter. Je baant je een weg door het leven en veel dingen lijken te werken. Geen directe rampen in zicht, hoewel je soms zou wensen dat het wat soepeler zou lopen.

En soms stroomt alles gewoon goed door. Je bent geïnspireerd, geëngageerd, gemotiveerd. Je ziet openingen waar je een week eerder vooral kommer en kwel zag. Het kan natuurlijk aan het weer liggen, maar waarschijnlijker is dat je gewoon in een positieve flow zit; je bent *in the zone*, de planeten staan ineens precies goed of het is gewoon een van die dagen.

Op zo'n moment maakt het niet uit waar al die positieve energie vandaan komt. Ze is er en verspreidt een aangename stemming in je.

Ze neemt je volledig in beslag en een paar magische momenten lang beseft je dat het echt zo eenvoudig is. Dat je daar niet eerder aan hebt gedacht! De wereld ligt min of meer aan je voeten. Het is gewoon een kwestie van doen!

Dat gevoel van totale onoverwinnelijkheid. Het beseft dat je kunt doen wat je wilt. Je hebt gewoon de code gekraakt en de juiste openingen gevonden, en de energie stroomt. Nu is het juiste moment. Die gedachte dat het nú gebeurt – nu gaan er dingen veranderen!

Maar vreemd genoeg zijn tien minuten – of voor mijn part een halve minuut – later alle revolutionaire ideeën verdwenen. Alle gedachten aan een nieuwe en betere toekomst zijn verpletterd. Je grote dromen liggen in duigen.

Wat een moment geleden nog zo veelbelovend leek, lijkt plotseling totaal onoverkomelijk. Ineens ben je afgepeigerd. Je ziet alleen duisternis en bovendien heeft alle kracht je verlaten. Op dit moment is alles te veel voor je.

Hoe is het mogelijk om in een paar minuten van adembenevend geluk naar een gevoel van rampspoed te gaan? Waar is al die hemelbestormende en bevlogene energie gebleven? Is het allemaal weggestroomd in een soort mentaal riool, om nooit meer terug te keren? En zo ja, hoe komt dat dan? De dag, de week, het jaar begon zo goed, maar nu lijkt alles hopeloos.

Het antwoord is simpel.

Je bent een dief tegengekomen. Een dief die erop uit is de dromen van mensen zo snel en efficiënt mogelijk om zeep te helpen en alle vooruitzichten op een betere toekomst te vernietigen.

Je bent gewoon het slachtoffer van een energievreter geworden.

Een energievreter is een soort mentale parasiet die overleeft op de energie die hij steelt van zijn omgeving. Een psychische vampier, zo je wilt.

En toch weet je dat wat je ook in gedachten had – een gloednieuw zakelijk idee, een geplande reis, een relatie waarover je wilde praten, een landhuis dat je had gevonden of zo ongeveer alles wat je oorspronkelijk die fantastische energie gaf – helemaal geen slecht idee was. In feite zou het allemaal realistisch en haalbaar moeten zijn. Het is gewoon dat je nu... niet eens de fut hebt om eraan te denken. Omdat iemand het vakkundig de grond in heeft geboord.

Dus leg je al die visioenen in de mentale mottenballen, voor later. We zullen wel zien. Een andere keer misschien. Of helemaal niet. Het idee is effectief in de kiem gesmoord en komt mogelijk nooit meer terug. Hoeveel van die ideeën laten we allemaal wel niet rondslingeren?

Stel je een persoon voor die, ongeacht wat je zegt, altijd antwoordt: ‘Nou, dat klopt waarschijnlijk toch niet helemaal. Volgens mij heb je een decimaal gemist.’ Als zoiets één keer gebeurt, doet het er misschien niet toe. Wie weet kun je nog leven met twee of zelfs drie keer. Maar om **ALTIJD** gecorrigeerd te worden, ongeacht waar je het over hebt – hoe frustrerend is dat? Zelfs als het gaat om onderwerpen waar je volgens jou goed van op de hoogte bent. Het onbewogen gezicht fronst diep en stelt twaalf verschillende vragen die eigenlijk op hetzelfde zinspelen: *je weet niet wat je doet*. Uiteindelijk durf je nauwelijks meer iets te zeggen, uit angst dat een of andere op de details gefixeerde rotzak je de mond zal snoeren.

Of dit: je komt terug uit het ziekenhuis na een verblijf dat je je ergste vijand niet zou toewensen (eigenlijk een domme uitdrukking, want dit is precies het soort ellende waarvan je niet zou wakker liggen als het je ergste vijand overkwam). Het is je misschien niet zozeer om medelijden te doen, maar als je uitlegt hoe ziek je bent geweest en hoeveel zorgen je je hebt gemaakt, zal er vast een kennis zijn die je er fijntjes op wijst dat zij *nog veel zieker* is

geweest! Vervolgens wordt alle aandacht van jou afgeleid met een langdradige anekdote waar je geen snars van gelooft. Als jij een longontsteking hebt gehad, heeft betrokkene een *DUBBELE* longontsteking gehad! Frustrerend!

Wat dacht je van dit voorbeeld: je hebt een ontzettend ingewikkeld project gekregen van je positieve baas. Ze moedigt je vrolijk aan en zegt iets in de trant van *het lukt je vast wel! Joho!* Maar hoe meer je je erin verdiept, hoe meer je beseft dat, afgezien van het totale gebrek aan een plan, de doelen zo schromelijk overdreven zijn dat er minstens twee Nobelprijswinnaars en een schending van de wetten van de natuurkunde nodig zijn om het voor elkaar te krijgen. Als je om meer instructies vraagt, kijkt de baas je aan alsof je van een andere planeet komt. In plaats van je te steunen en meer hulp te bieden, vraagt ze met slecht verholen ongenoegen of je het niet meer naar je zin hebt op je werk. ‘Je komt de laatste tijd zo vreselijk negatief op me over.’

Of het gaat om een eenvoudig tuinprojectje. Je wilt een nieuw terras aanleggen. Het gaat maar om enkele vierkante meters, dus dat zal niet meer dan een paar dagen in beslag nemen. Vervolgens gaat je buurman zich ermee bemoeien. Met een grijns roept hij een paar goed gekozen zinnen over het hek. En plotseling verandert het terras in een wazig visioen.

Een waargebeurd voorbeeld: een goede oude vriend van mij had gehoord dat ik redelijk succesvol was en na dertig jaar ploeteren mijn droomhuis had kunnen kopen. Een oud huis uit de achttiende eeuw dat een bijna belachelijk uitgebreide renovatie nodig had, maar een echt levensproject voor mijn vrouw en mij. Ik had gehoopt dat deze persoon iets zou zeggen als: ‘Wat leuk! Ik weet dat dit altijd al een droom van je was! Ik kom graag een keertje kijken.’ Of woorden van die strekking. In plaats daarvan kreeg ik een: ‘O ja?’ Waarna hij van onderwerp veranderde.

Egocentrisch? Misschien. Maar ik was teleurgesteld. Dit was iemand met wie ik het nieuws had willen delen. In plaats daarvan gaf het gesprek me veel stof tot nadenken, zoals wat jaloezie met een mens kan doen.

Al deze voorbeelden laten zien hoe een energievreter met één zinnetje je bevrogenheid volledig om zeep kan helpen. Dat is toch eigenlijk idioot?

Het kan ook om een doodgewone dag gaan, zonder bijzondere uitdagingen. Totdat je de verkeerde persoon tegenkomt op weg terug van de koffieautomaat. Ineens lijkt alles verloren.

Energievreters kunnen zonder enige moeite al je enthousiasme stelen.

Maar hoe weet je dat je op een energievreter bent gestuit en zijn er manieren om dat te voorkomen?

Een energievreter kan een baan zijn, een groep, een fenomeen, iets wat je leven in de war schopt. Maar opvallend vaak is het een mens van vlees en bloed die er een gewoonte van heeft gemaakt om anderen een spaak in het wiel te steken. Sommigen zijn energievreters omdat ze ervan genieten andere mensen te zien falen. Misschien voelen ze zich groter als ze anderen kunnen kleineren. Maar bepaalde mensen stampen door het leven van anderen als olifanten in de fameuze porseleinkast, en richten onherstelbare schade aan zonder zich daar zelfs maar bewust van te zijn.

We hebben allemaal weleens met dit fenomeen te maken gehad. Iedereen is wel een keer binnen een paar uur van volle kracht vooruit naar boven op de rem staan gegaan. Waar is al die heerlijke energie gebleven, en zou het niet geweldig zijn om te weten hoe je kunt voorkomen dat alles zo misgaat?

Stel je voor dat er een manier was om uit de buurt te blijven van dingen en mensen die je positieve energie stelen en je leeg en verward achterlaten? Stel je voor dat je de waarschuwingssignalen

van tevoren zou kunnen zien en detecteren, en zou weten hoe je de ergste energievreters op een nette en elegante manier kunt ontwijken?

Dit boek wil licht werpen op het probleem dat in het Engels soms *emotional vampires* wordt genoemd. Niet alle talen hebben die uitdrukking, maar het geeft goed aan waar het in feite om gaat.

Mensen – energievreters – die het leven uit je zuigen, waardoor je geen energie meer over hebt en min of meer levend dood bent. Met het risico dat je je op dezelfde manier gaat gedragen tegenover anderen.

Oké, het klinkt een beetje raar, maar als je erover nadenkt, is het eigenlijk een vrij treffende term. Van de mythologische vampier kunnen we zeggen dat hij de levenskracht uit zijn slachtoffers zuigt door hen van hun bloed te ontdoen; de energievampier zuigt de levenskracht uit zijn slachtoffers door hen te beroven van hun zelfvertrouwen en motivatie en soms zelfs de wil om te leven.

Ik wil niet dat we hier gaan verzanden in semantiek, maar de vergelijking is toch grappig. Het verschil is misschien dat de vampiers in sprookjes weten wat ze doen en zich niet kunnen inhouden, terwijl de energieparasieten in de werkelijke wereld lang niet altijd beseffen welk effect ze op hun slachtoffers hebben.

Bovendien verliezen verschillende mensen op verschillende manieren energie. Zoals gewoonlijk reageren we niet op dezelfde gebeurtenissen, wat misschien een geluk is.

Sommige mensen raken helemaal uitgeput van een tamelijk lichte ruzie over een al te triviale vakantiebestemming, terwijl anderen juist energie kunnen krijgen van dezelfde gebeurtenis. Ze worden als het ware wakker geschud door zo'n verbaal handgemeen. Aan de andere kant worden ze gek van wachten, iets waar de eerste groep geen problemen mee lijkt te hebben. Identieke situaties, totaal verschillende reacties.