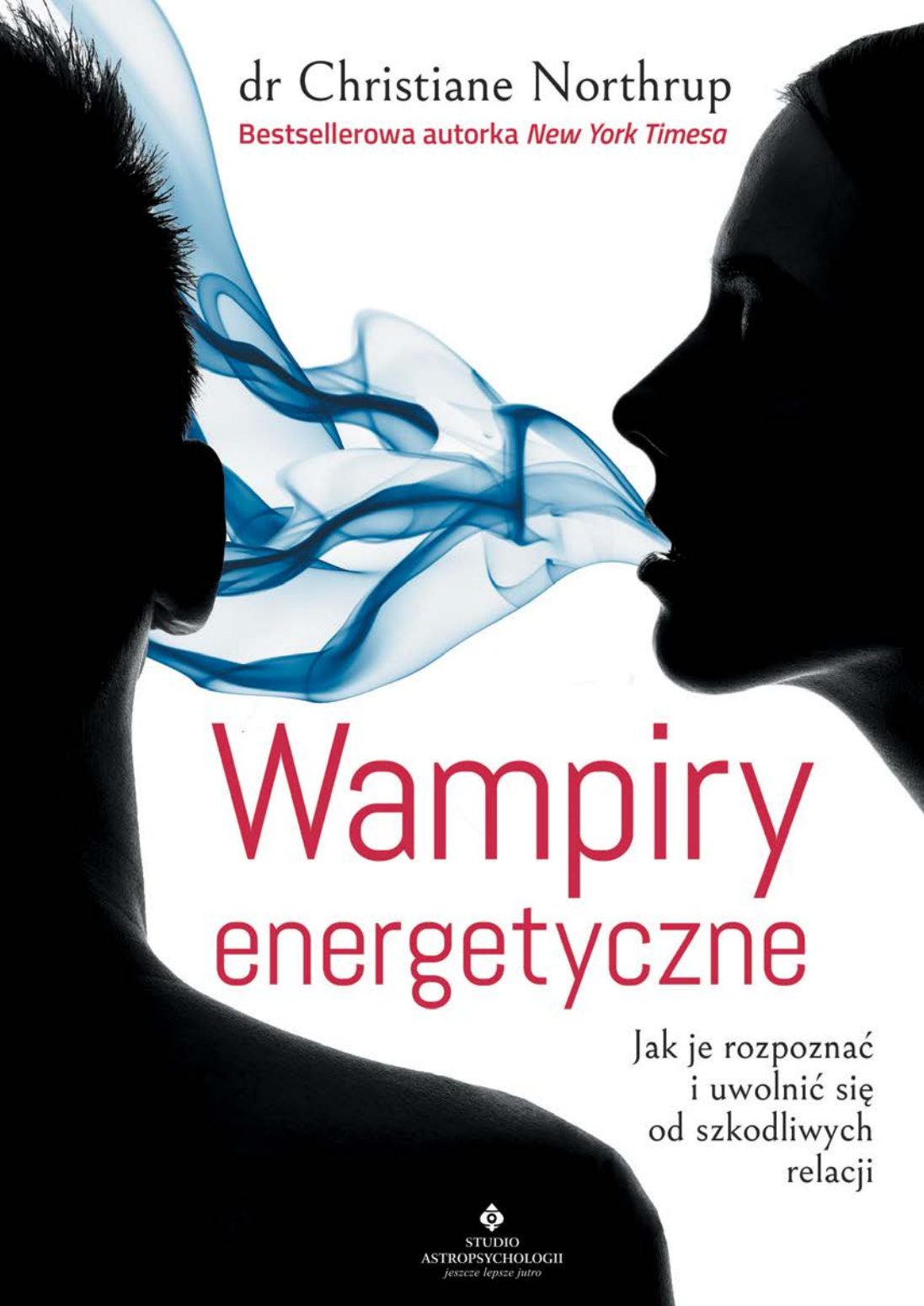




dr Christiane Northrup

Bestsellerowa autorka *New York Timesa*

Wampiry energetyczne

Jak je rozpoznać
i uwolnić się
od szkodliwych
relacji



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

dr Christine Northrup

Wampiry energetyczne

Jak je rozpoznać i uwolnić się
od szkodliwych relacji

Słuchaj radia Hay House na:
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-986-0

Tytuł oryginału: *Dodging energy vampires*
Copyright © 2018 by Christiane Northrup
Originally published in 2018 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla wszystkich pracujących na rzecz światła.
Wreszcie nadszedł nasz czas.



SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	9
--------------------	---

CZĘŚĆ I ZROZUMIENIE DYNAMIKI

ROZDZIAŁ 1. Wysoce wrażliwa dusza	15
ROZDZIAŁ 2. Rany, które muszą się zagoić	31
ROZDZIAŁ 3. Relacja wampira i osoby empatycznej	41
ROZDZIAŁ 4. Niezrównoważone związki a niebezpieczeństwo dla zdrowia	57

CZĘŚĆ II WYJŚCIE Z MROKU

ROZDZIAŁ 5. Rozpoznaj swojego wampira	81
ROZDZIAŁ 6. Postaw siebie na pierwszym miejscu	99

ROZDZIAŁ 7. Uwolnij się od wampirzej traumy	123
ROZDZIAŁ 8. Podróż ku głębszemu uzdrowieniu	137
ROZDZIAŁ 9. Przyczyny zdrowia	157
ROZDZIAŁ 10. Uzdrawianie ciała po uwolnieniu się od wampira	179
ROZDZIAŁ 11. Stań się światłem, którym jesteś	207
<i>Źródła</i>	225
<i>Bibliografia</i>	235
<i>Podziękowania</i>	241
<i>O Autorce</i>	244

WSTĘP

Na pracę w dziedzinie zdrowia i leczenia poświęciłam całe życie. Karierę rozpoczęłam jako specjalistka konwencjonalnego położnictwa i ginekologii oraz chirurg, a następnie zostałam międzynarodową nauczycielką przypominającą kobietom o tym, jak wspierać mogą być ich ciała. Co ważniejsze, prezentowałam również metody na osiągnięcie tego stanu.

Podczas wielu lat pracy nad najistotniejszymi aspektami kobiecego zdrowia miałam do czynienia z wieloma pacjentkami cierpiącymi na dolegliwości, których przyczyn pozornie nie dało się wyjaśnić. Kobiety te zdrowo się odżywiają, ćwiczą, dbają o siebie, łączą obowiązki rodzinne i domowe z pracą. Na papierze wszystko wygląda świetnie, ale za każdym razem, kiedy przyglądałam się ich życiu głębiej, zauważam, że źródłem problemu jest drugi człowiek – osoba, która dosłownie wysysa z nich energię. Ludzi tych nazywam wampirami energetycznymi.

Większość nękanych przez te osoby kobiet (i mężczyzn) to jednostki współczujące, pełne miłości i dbające o dobre samopo-

czucie innych. Tak bardzo współdziałają one z energią otoczenia, że ich współczucie staje się czymś więcej. Nie tylko zauważają smutek ludzi cierpiących, ale odczuwają ich ból tak, jakby samodzielnie doświadczały tego, czego są świadkami. Kobiety te przynależą do kategorii osób empatycznych. Domyślam się, że jeżeli to czytasz, rozpoznajesz w tym opisie jakąś część siebie.

Do niedawna wampiry energetyczne pozostawały nierozpoznane i niezdiagnozowane zarówno przez społeczeństwo, jak i medycynę czy prawo. Dlatego właśnie niewielu ludzi rozumie powagę tego problemu.

Ja również nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak bardzo wpływają one na moich pacjentów dopóty, dopóki nie zaczęłam zastanawiać się nad problemem wampiryzmu energetycznego z osobistych powodów. Jako empatka naiwnie wierzyłam, że każdy ma podobny do mnie poziom współczucia i zrozumienia. Zakładałam, że niezależnie od tego jak wiele krzywdy dana osoba wyrządzała swojej rodzinie czy współpracownikom, w głębi serca była dobra i miała słuszne intencje. Sądziłam, że działania takiego człowieka wynikają z niewyrażonego bólu czy zaprzeczenia. Fakt istnienia ludzi-drapieżników, żerujących na czyjejś bezkonfliktości, zaufaniu, dobrej woli, otwartości i zaradności, nigdy nie przeszedł mi przez myśl. Nie potrafiłam wyobrazić sobie osób prawie całkowicie pozbawionych empatii, współczucia, troski o innych oraz gotowości do zmiany. Takie właśnie są wampiry energetyczne. To kameleony, mistrzowie manipulacji, którzy zawsze dostają od innych to, czego chcą, nie dając nic w zamian.

Niczego niepodjęrzewające empatyczne osoby otwierają przed nimi swoje serca, konta bankowe i ciała, aby pomóc im zagoić tak zwane rany, które w rzeczywistości nie istnieją. Zachowanie to nie wynika z głupoty, ale raczej z idealnego zestro-

jenia empatycznego pragnienia naprawiania świata i chciwości wampira. Czasem ważną rolę odgrywają również niezabliźnione rany osoby empatycznej, która nie czuje się warta tego, co oferuje jej życie.

Kilka romantycznych związków, przyjaźni i relacji biznesowych otworzyło mi oczy na tę prawdę. Relacje te skrajnie mnie wyczerpywały. Czułam, że wariuję i tracę kontakt z rzeczywistością. Obwinałam siebie i pragnęłam coś zmienić. Co robiłam nie tak? Jak się okazuje, moją jedyną winą było to, że dawałam ludziom od siebie zbyt wiele. Wydawało mi się, że mogę ich uzdrowić bez lekceważenia własnych potrzeb i dobrego samopoczucia. Nie miałam pojęcia, że tak wielu ludzi w moim życiu było wampirami energetycznymi.

Ludzie, którzy tworzą związki z tego rodzaju osobami, mają podobne problemy. Często nawet nie wiemy, że mamy do czynienia z jednym z tych panów Ciemności aż do chwili, gdy stajemy się fizycznie chorzy, tracimy przyjaciół, posadę, dochody, lata płodności, a nawet godność i poczucie własnej wartości.

Taktyka wampirów energetycznych polega na tym, że obierają sobie za cel ludzi, którzy skłonni są poddać się ich metodom. Jednostki te to najczęściej osoby empatyczne, o wyjątkowo wysokim poziomie współczucia i zrozumienia. Wampiry energetyczne wiedzą, jak wykorzystać te cechy do osiągnięcia własnych celów, a przy okazji zaszkodzić drugiej osobie.

Jest jednak nadzieja. Zarówno przedstawiciele psychiatrii, jak i ogólnie pojętego społeczeństwa coraz częściej dostrzegają metody działania owych pożeraczy energii i ich przewidywalność. Udaje się im nie tylko ich rozpoznawać, ale również identyfikować cechy ich osobowości oraz taktyki manipulacyjne i obmyślać nowe sposoby radzenia sobie z tego rodzaju związkami.

Dlatego właśnie powstała ta książka. Pragnęłam zebrać najlepsze dokonane na tym polu badania oraz połączyć ich wyniki z doświadczeniami własnymi i członków globalnej społeczności, aby wypracować proste sposoby na wychodzenie i uzdrawianie się ze szkodliwych relacji. Pierwszą część książki poświęcam objaśnieniu, czym charakteryzują się figury tworzące ten tragiczny tandem: wampir i osoba empatyczna. Wyjaśniam, dlaczego i w jaki sposób wchodzą ze sobą w relacje, z jakich przyczyn wyglądają one tak a nie inaczej oraz jak może to wpływać na twoje życie. W części drugiej wprowadzę cię w tajniki prostego procesu, dzięki któremu na nowo skupisz się na sobie, wyzdrowiejesz i unikniesz wampirów energetycznych w przyszłości. Jednocześnie pragnę podkreślić, że wychodzenie z tego typu relacji jest doświadczeniem wysoce indywidualnym. Istnieją oczywiście rzeczy, które musi zrobić każdy, ale proces uzdrawiania u każdej osoby będzie przebiegał inaczej. Nie myśl o tej książce jak o mapie – jest ona raczej szwedzkim stołem, na którym serwuję ci wiele technik oraz metod postępowania. Niektóre z nich znajdą zastosowanie w twoim życiu, inne nie. Wybieraj te, które okażą się dla ciebie skuteczne. Obiecuję, że stosując zawarte w tej książce porady, będziesz w stanie uwolnić się od ciężaru Ciemności oraz wieść wspaniałe, zdrowe i pełne radości życie, angażując się w udane związki uczuciowe.

Jako empata posiadasz szczególnie dar dzielenia się swoim światłem. Twoje współczucie i zrozumienie działają na otaczających cię ludzi i całą planetę niczym uzdrawiający balsam. Nie urodziłeś się po to, aby wampir wysysał z ciebie energię – twoim przeznaczeniem jest rozświetlenie drogi całemu światu.

Część I



ZROZUMIENIE DYNAMIKI

Rozdział 1



WYSOCE WRAŻLIWA DUSZA

Jeżeli dotarłeś do tej książki, prawdopodobnie przypuszczasz, że przynajmniej jeden z twoich związków nie jest do końca zdrowy. Sprawa może dotyczyć rodzica, małżonka, współpracownika, siostry lub brata, dziecka lub kogokolwiek, z kim spędzasz dużo czasu. Prawdopodobnie kochasz i szanujesz tę osobę, ale za każdym razem, kiedy się z nią spotykasz, czujesz się trochę dziwnie. Być może dopada cię również wyczerpanie, poczucie utraty i zmęczenia – zupełnie tak jak gdyby ktoś wyssał z ciebie energię. Jeżeli brzmi to znajomo, prawdopodobnie jesteś w relacji z kimś, kogo można nazwać wampirem energetycznym. Ludzie o tego rodzaju osobowości żywią się energią innych.

Prawdopodobnie ty również przynależysz do osób o określonym typie charakteru. Pomyśl, czy brzmi to znajomo: wychodzisz gdzieś i nagle – zupełnie bez powodu – stajesz się smutny lub zły. Być może w kinie lub na koncercie intuicja podpowiada

ci, że powinieneś usiąść gdzieś indziej. Osoba, która wydaje się zadowolona, wywołuje w tobie nadzwyczajny smutek. Interesujesz się uzdrawianiem, astrologią i medycyną energetyczną, ale nie chcesz nikomu o tym powiedzieć, ponieważ boisz się, że zostaniesz uznany za wariata. Być może nie czujesz się wystarczająco wartościowy, aby żądać od innych miłość i uwagi, na które nie zasłużyłeś jakimiś czynami.

Jeżeli możesz się podpisać pod którymś z tych stwierdzeń albo słyszałeś już, że jesteś *zbyt delikatny*, prawdopodobnie przynależysz do jednostek zwanych empatami lub osobami wysoko wrażliwymi. Ostatnio dużo się o nich mówi. Powstało nawet na ten temat kilka bestsellerów. Znana na całym świecie lekarka medycyny intuicyjnej, Caroline Myss, chwalać książkę *The Empath's Survival Guide* Judith Orloff, wypowiedziała się o empatach jako o „nowych wyznacznikach normalności”.

Warto pamiętać, że nie wszyscy empaci są tacy sami. Niektórzy są po prostu wyjątkowo wrażliwi na środowisko, w którym się obracają, i uczucia pozostających w ich otoczeniu ludzi. Innych lubię nazywać *empatami o starej duszy*. To ludzie, którzy przeżyli setki, a być może tysiące wcieleń i urodzili się z podwyższonym poziomem cech takich jak zaradność, samodzielność w działaniu, optymizm i lojalność. Niezależnie od określonego typu, wszyscy empaci wykazują wysoką wrażliwość na energię.

Osoby empatyczne reagują na otaczające je siły inaczej niż ludzie o wyjątkowo rozwiniętym współczuciu. Osoba współczująca może czuć się źle, obserwując kogoś, kto cierpi, ale empatą odczyta prawdziwą energię tej jednostki. Może to być głębokie, często niezauważalne cierpienie, które zmienia danego człowieka. Nie tylko emocje, ale również energie innych ludzi wpływa-

ją na mentalną siłę empatów, którzy chłoną je niezależnie od tego czy są dobre, czy złe. Nie potrafią tego zlekceważyć.

Jako osoba empatyczna również doświadczyłam efektów wchłaniania negatywnej energii. Jest to bardzo dziwne. Wiele lat temu podczas posiedzenia American Holistic Medicine Association zetknęłam się z lekarką, która wydawała się miłą, ale jednocześnie trochę zarozumiała i trudna we współpracy. Po spotkaniu natychmiast zrobiło mi się niedobrze. Pobiełam do łazienki i wymiotowałam. Byłam jak gąbka – wchłonełam całą jej negatywną energię. Dostała się ona do każdej komórki mojego ciała, które nie potrafiło oczyścić się inaczej jak przez zwrócenie treści żołądka. Po wielu latach zrozumiałam, że owa lekarka była wampirem energetycznym.

Opisując empatów, często używam słowa *nieszczęlny*, ponieważ wyraża ono naturalną skłonność człowieka do wchłaniania cudzej energii i mylenia jej z własną. Takie osoby często nie wiedzą nawet, gdzie kończą się one same, a zaczynają inni. Mam przyjaciółkę, która przestała uczestniczyć w programie dwunastu kroków, ponieważ odczuwała ból emocjonalny ludzi, którzy przychodzili na spotkania, i nie potrafiła powstrzymać się od płaczu. Nie zrozum mnie źle. Tego rodzaju mityngi naprawdę potrafią nie tylko odmienić życie, uzdrawiając umysł, ale pomagają również stać się częścią społeczności. Jeżeli jednak jesteś empatą, nieprzepracowane i nieprzeżyte emocje innych mogą zacząć cię przytłaczać. Bez samoświadomości i narzędzi, dzięki którym będziesz potrafił się obronić, negatywne emocje innych mogłoby ci zaszkodzić i zniwelować korzyści, które odniósłbyś z uczestnictwa w programie i wymiany doświadczeń z ludźmi, którzy przeżyli coś podobnego.

Ból związany z byciem empatą potrafi czasem naprawdę uprzykrzyć życie. Mam jeszcze jedną wysoce empatyczną przy-

jaciółkę, której ciało przetwarza złą energię na choroby. Regularnie przejawia ona dolegliwości całej swojej rodziny. Wielu nie chce jej wierzyć, ale czasem odczuwa objawy, *zanim* pojawią się one u chorych. Cztery miesiące przed zdiagnozowaniem raka płuc u jej ojca odczuwała ona symptomy, które według lekarzy wskazywały na tę straszną chorobę. Kiedy u innego członka jej rodziny wykryto guza mózgu, sytuacja wyglądała podobnie: kilka miesięcy wcześniej zaczęła odczuwać charakterystyczne bóle głowy. W obu przypadkach objawy ustąpiły dopiero wtedy, gdy u bliskiej osoby zdiagnozowano chorobę i moja przyjaciółka nie musiała już „dźwigać” jej energii. Nie jest to powszechne zjawisko, ale skutecznie pokazuje, jak silnie energia innych może wpływać na kondycję empatów.

Życie codzienne empaty

Jak więc wygląda codzienność osoby wysoce empatycznej? W skrócie jest to „ukrywanie się”. Osoby te często wykorzystują wszelkie możliwe środki, aby pozbyć się własnej tożsamości i zamienić ją na coś mniej bolesnego. Z łatwością wtapiają się w środowisko i uczą się być kochane i akceptowane nie za to, kim naprawdę są, lecz za to, jak mogą przysłużyć się innym. Jeżeli w konserwatywnej rodzinie urodzi się wysoce empatyczne, homoseksualne dziecko, szybko stłumi ono swoje prawdziwe pragnienia, aby żyć w zgodzie z obowiązującym w tym środowisku systemem wartości. Jeśli rodzice empatycznego, kreatywnego i pełnego energii dziecka będą cenili przede wszystkim logikę i naukę, potomek stłumi swoje potrzeby i podejmie wysiłek, aby udowodnić swoją wartość w cenionych przez nich obszarach.

Empatyczne dzieci nie robią tego świadomie. To mechanizm przetrwania. Ponieważ z łatwością wyczuwają energię otaczających je ludzi, cierpią razem z nimi. Starają się więc, jak mogą, aby nie zadawać innym bólu.

Pragnienie płynięcia z prądem towarzyszy empatom przez całe życie. Mówią tak, kiedy woleliby powiedzieć nie, ponieważ nie chcą paść ofiarą negatywnej energii otoczenia. Pracują więcej, żeby inni nie poczuli się przytłoczeni. Wysłuchują narzekania przyjaciół i rodziny, dają dobre rady i oferują pomoc. Poświęcają własne samopoczucie dla dobra innych. I cały czas chodzi tu o energię.

Jako dzieci, osoby empatyczne nie tylko wykazują dużą wrażliwość, ale zauważają również istnienie innych wymiarów. Widują anioły, przewodników duchowych, a także wymaganych przyjaciół, którzy okazują się jak najbardziej rzeczywistości. Młodzi empaci często ogłaszają otoczeniu nieoczywistą prawdę o naturze jakiegoś człowieka. Wysoce wrażliwe dziecko może na przykład powiedzieć, że wolałoby unikać wujka Pete'a (który po jakimś czasie okazuje się pedofilem) albo że ciotka Sally umrze (i niedługo potem tak się dzieje).

Empatyczne dzieci szybko uczą się, że widywanie tego, czego nie widzą inni, jest uznawane za złe. Często są krytykowane, uciszane lub nawet karane za mówienie prawdy o tym, co tak wyraźnie postrzegają.

John Holland, człowiek obdarzony wyjątkową intuicją, widywał duchy umarłych zwierząt w pobliżu ich byłych właścicieli. Jako dziecko podchodził do tych ludzi i mówił na przykład o psie, którego już nie ma, chociaż on tak wyraźnie go widział. Wywoływało to smutek i zmieszanie, więc John nauczył się, że lepiej nie opowiadać o rzeczach, które zauważa. Zrozumiał, że

jego perspektywa była dla większości ludzi nie do zaakceptowania w ramach wyznawanego systemu wartości.

Charakterystyczne cechy empatów, które odróżniają ich od reszty społeczeństwa, często są również przyczyną wielkiego emocjonalnego bólu. Rodzina i społeczeństwo często ich ranią, wyszydza, opuszczają lub zdradzają. Osobom wysoce empatycznym mówi się, że są „dziwne”, „szalone” lub „złe”, co wywołuje niepokój i stanowi przyczynę wątplenia we własne siły. Empaci (tak jak wszyscy inni) potrzebują akceptacji, miłości i wsparcia, więc zaczynają się ukrywać. Ze wszystkich sił starają się dopasować do świata po to, aby ich pokochał. Albo przynajmniej dlatego, żeby uniknąć kary lub wyśmiewania. Wielu empatów uczy się lekceważyć swoją wrażliwość i odcina od intuicyjnego rozumienia rzeczywistości. Niektórzy sięgają z tego powodu po narkotyki lub alkohol.

Kolejna stosowana przez empatów metoda polega na dosłownym ukrywaniu się przed ludźmi. Wysoce wrażliwi ludzie unikają tłumów (pomyśl o noworocznych koncertach rockowych na Times Square lub kasynie w Las Vegas). Jest tam po prostu zbyt dużo energii.

Empaci wolą również nie oglądać strasznych, pełnych przemocy filmów oraz programów telewizyjnych, ponieważ wywołuje to w nich zbyt duży dyskomfort. Pierwszą połowę filmu *Szeregowiec Ryan* spędziłam w toalecie, ponieważ nie mogłam znieść sceny lądowania na plaży Omaha podczas II wojny światowej. Oglądanie jej na dużym (lub nawet na małym) ekranie było dla mnie zbyt trudne. Podczas sceny walki w *Człowieku ringu* wyszłam z sali kinowej i czekałam na korytarzu, aż się skończy. Nie dam rady oglądać również takich popularnych seriali jak *Orange Is The New Black*, *Gra o tron* czy *Breaking Bad*. Jest w nich zbyt wiele przemocy.

Podobne odczucia towarzyszyły mi, gdy byłam nastolatką. Przyjaciele często chcieli oglądać w kinie horrory. Raz zgodziłam się pójść z nimi i opuściłam salę już podczas początkowych napisów – muzyka była zbyt przerażająca.

Kolejną, nieco dziwną formą fizycznego „ukrywania się” jest stronienie od technologii. Nie robimy tego dlatego, że jej nie lubimy lub nie rozumiemy, ale raczej dlatego, że jako empaci mamy nieco inny system energetyczny, który sprawia, że urządzenia elektryczne przestają działać.

Mam empatycznego przyjaciela, który kupuje zegarek za zegarkiem. Nieważne jakiego jest rodzaju i ile kosztuje – sytuacja zawsze kończy się tak samo: zegarek zatrzymuje się w momencie, kiedy założy go na rękę i nie daje się uruchomić niezależnie od tego, na jakich bateriach pracuje. Jego energia po prostu wysysa z nich moc. Empaci nie tylko absorbują, ale również wytwarzają energię o wysokiej częstotliwości.

Ta technologiczna klątwa dotyczy nie tylko zegarków, ale również telefonów komórkowych, komputerów i wszelkich innych urządzeń. Jeżeli empata w ogóle nauczy się korzystać z technologii, szybko przekonuje się, że jego energia źle wpływa na elektronikę, sprawiając, że z telefonem czy komputerem dzieją się dziwne rzeczy. Na przykład w dniu, kiedy piszę te słowa, rozmawiałam przez komórkę z siostrą, kiedy nagle – pomimo że nawet nie dotknęłam telefonu – zaczął on wybierać inny numer. Kiedy dzwonię do moich przyjaciół empatów, połączenia są często przerywane. Nawet wtedy gdy używamy telefonów stacjonarnych. Powstał z tego swego rodzaju dowcip. Kiedy oddzwaniamy do siebie po raz kolejny, żartujemy (lub nie), że podsłuchują nas mroczne siły, które nie chcą, żebyśmy rozmawiali.

Nie każdy empata doświadcza trudności, korzystając ze zdobywczy najnowszej technologii. Jeżeli jednak miewasz dziwne, niemożliwe do wyjaśnienia problemy z obsługą różnych urządzeń, powodem może być twoja energia.

Najbardziej skrajne przypadki, które widywałam, to empaci wyłączający swoją energią żarówki. Najczęściej zdarza się to, gdy osoba empatyczna odczuwa silne emocje takie jak gniew, który zaburza pracę skomplikowanych urządzeń, podważając przy okazji nasze rozumienie „rzeczywistości”.

Wielu empatów wykazuje wysoką wrażliwość na zapachy. Nie znoszą tych sztucznych, stworzonych w laboratoriach, natomiast naturalne, takie jak woń bzu, zupełnie im nie przeszkadzają. Na długo przed innymi wyczuwają również zepsute jedzenie czy niedobre intencje drugiego człowieka. Znasz wyrażenie „coś mi tu śmierdzi”? Empaci rzeczywiście to czują.

Wewnętrzna siła i dobroć

Przypuszczam, że wszystko, czego dowiedziałeś się o empatach do tej pory, sprawia, że uznajesz ich kondycję za okropną przypadłość, z której należałoby się wyleczyć. To nieprawda. Wysoki poziom empatii wiąże się z pewnymi niedogodnościami, ale jeżeli potrafisz docenić swoją prawdziwą naturę, zalety zdecydowanie przewyższają wady.

Różnice pomiędzy empatami i przeciętnymi ludźmi wykrażają daleko poza absorbowanie energii z otoczenia.

Osoby o rozwiniętej empatii to często wybitnie uzdolnieni uzdrowiciele, ponieważ spontanicznie wyczuwają emocje innych ludzi, a czasem nawet przeżywają je we własnym ciele. Pole

energetyczne empaty dosłownie wnika w drugą osobę, a on czuje, co dzieje się w jej organizmie. Umiejętności osoby o wysokim poziomie empatii sprawiają również, że potrafi ona być pomocna niemal w każdej sytuacji i stwarza atmosferę, w której ludzie czują się bezpieczni, zauważani, wysłuchani i objęci opieką. Empaci mają też zdolność przynoszenia ulgi w cierpieniu oraz przekształcania we własnym ciele uczuć innych niczym ludzki oczyszczacz powietrza. Może się zdarzyć, że zupełnie nie wiedząc dlaczego, po spotkaniu z empatą odczuwa się ulgę.

Kiedy miałam pięć lat, zmarła moja mała siostrzyczka o imieniu Bonnie Laurie. W jednej chwili przestałam być beztroskim dzieckiem, starając się ukoić żalobę mojej mamy. Przejęłam jej ból z racji mojej empatycznej natury. Być może pomogło jej to wtedy przetrwać, ale nigdy się tego nie dowiem. Jestem jednak pewna, że ta sytuacja zaważyła na mojej decyzji o zostaniu lekarzem, dzięki czemu udało mi się pomóc milionom kobiet na całym świecie. Kiedy zaopiekowałam się swoją matką, wreszcie mogłam się wyróżniać i akceptować siebie taką, jaka jestem naprawdę.

Jako dziecko nie rozumiałam, że była to forma ukrywania się. Właściwie nie zdawałam sobie z tego sprawy aż do chwili, gdy zaczęłam pracować z uzdrowicielem zajmującym się stłumionymi wspomnieniami i emocjami kumulowanymi w tkance powięziowej. Pewnego dnia zapytał mnie, czy miałam siostrę, która umarła. Natychmiast pomyślałam o Cindy, która zginęła w wypadku samochodowym zaraz po skończeniu szkoły średniej, ale później zrozumiałam, że ból, z którego musiałam się uzdrowić, wynikał ze śmierci Bonnie Laurie. W trakcie terapii „zobaczyłam” pięcioletnią siebie w stroju kowbojki, grającą w szkolnym przedstawieniu i galopującą po scenie. Kiedy opowiedziałam o tym uzdrowicielowi, powiedział: *Wtedy właśnie*

opuszcilaś samą siebie. Chciało mi się płakać, ponieważ zrozumiałam, jak bardzo jest to prawdziwe. Nie zdawałam sobie sprawy, że brałam na siebie żalobę matki. Wiedziałam tylko, że potrafiłam poprawić jej nastrój.

Choć wielu uzdrowicieli to osoby o wysoko rozwiniętej empatii, lekarze medycyny konwencjonalnej często nie chcą się do tego przyznawać, ponieważ tego typu praktyki nie są uznawane za naukowe. Jeden z moich współpracowników posiadał zdolność uzdrawiania dotykiem, ale nie mogąc tego logicznie wytłumaczyć, nigdy nikomu o tym nie powiedział. Wiedział tylko, że kiedy dotyka pacjentów, ich zdrowie się poprawia. Odczuwał wtedy w dłoniach ciepło. Choć byliśmy ze sobą całkiem blisko, o zdolnościach kolegi dowiedziałam dopiero na jego pogrzebie. Jego siostra opowiedziała mi, jak trudno było mu z tym żyć.

Poza umiejętnościami uzdrawiającymi, wysoce wrażliwi ludzie posiadają także zdolność do pełniejszego doświadczania radości. Światło słoneczne wywołuje w ich duszach czystą ekstazę. Muzyka wnika w nich głęboko, wywołując płacz lub pełne szczęścia zdumienie. Ruch odczuwają we wszystkich komórkach swojego ciała. Nie sposób wyrazić, jak czystą radość przeżywam, gdy tańczę tango i gram na harfie. Robię to teraz znacznie częściej, ponieważ nauczyłam się doceniać swoją wrażliwość i przestałam próbować zbawić cały świat.

Z uwagi na to, że empaci wyczuwają energię otoczenia, lubią przebywać na łonie natury i w towarzystwie zwierząt, których niewinność ma na nich uspokajający wpływ. Czasem przeradza się to w pasję do pracy na rzecz ochrony Ziemi i istot, które nie mogą obronić się same.

Pomimo że wyznawane przez społeczeństwo zasady i powszechnie obowiązujący system nagradzania nie promuje po-

dobnych zachowań, umiejętności wczuwania się w przeżycia drugiej osoby oraz współczucia powinny być podziwiane i pielęgnowane. W odpowiednim środowisku mogą to być zjawiska wyjątkowo pozytywne.

Więcej niż empatia

Na początku tego rozdziału wspomniałam, że nie wszyscy empaty są tacy sami. Choć łączy nas głęboka wrażliwość na energię, niektóre osoby określam mianem *empatów o starej duszy*. Zaliczam do nich również siebie. To ludzie o jeszcze bardziej rozwiniętej empatii. Posiadają oni również właściwości charakteru, które psycholog Sandra L. Brown, założycielka *Institute for Relational Harm Reduction*, nazywa *supercechami*: przychylne nastawienie, sumienność i zaradność. To osoby niezwykle optymistyczne, pełne wiary we własne siły, o nienagannej etyce pracy, współczujące, cierpliwe oraz potrafiące dostrzegać w innych to, co najlepsze.

Dzięki tym jednostkom – siedemdziesiąt pięć procent których stanowią kobiety, a dwadzieścia pięć mężczyźni – każde zadanie wykonywane jest lepiej. Niezależnie od tego czy chodzi o małżeństwo, karierę czy przedsiębiorstwo, dają one od siebie osiemdziesiąt procent, a od innych wymagają tylko dwudziestu. Osoby obdarzone supercechami to postacie niezwykle, do których bliscy i współpracownicy zawsze zwracają się o pomoc. Są głównymi zarządcami firm i głowami rodzin, które zręcznie i z łatwością manewrują pomiędzy zadaniami i obowiązkami. To świetni lekarze i chirurdzy o ponadprzeciętnych zdolnościach do uzdrawiania. To również menedżerowie, dzięki któ-