

Christiane Northrupová

ENERGETIČTÍ UPÍŘI



Jak se ubránit vysávání energie

Od autorky bestsellerů

Bohyně nestárnou a Žena: Tělo a duše

Christiane Northrupová

Energetičtí upíři

Christiane Northrupová

ENERGETIČTÍ UPÍŘI

Jak se ubránit vysávání energie

Přeložila Kateřina Orlová



Autorka knihy neposkytuje lékařské rady ani nedoporučuje použití příslušných technik pro léčbu tělesných, emočních či zdravotních potíží bez předchozí rady lékaře, získané přímo, či nepřímo. Záměrem autorky je pouze podat obecné informace, jež mají čtenáři pomoci na cestě za emočním, tělesným a duševním zdravím. Pokud použijete jakoukoli informaci z knihy, nepřebírají autorka ani vydavatel za vaše činy žádnou zodpovědnost.

DODGING ENERGY VAMPIRES

Copyright © 2018 by Dr Christiane Northrup

Originally published in 2018 by Hay House Inc., USA

Translation © Kateřina Orlová, 2018

Czech edition © Metafora, 2018

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-005-5 (pdf)

*Všem světloňořům.
Konečně přišel náš čas.*



OBSAH

<i>Úvod</i>	9
-------------	---

ČÁST I: DYNAMIKA

Kapitola 1: Nadmíru citlivá duše	15
Kapitola 2: Rány, které jsme si přišli zhojit	28
Kapitola 3: Vztahy upíra a empatika	37
Kapitola 4: Zdravotní rizika nevyváženého vztahu	51

ČÁST II: VYBŘEDNOUT Z TEMNOTY

Kapitola 5: Poznat svého upíra	71
Kapitola 6: Vy na prvním místě	86
Kapitola 7: Zhojte své upíří trauma	107
Kapitola 8: Hlubší hojivá cesta	119
Kapitola 9: „Příčiny“ zdraví	137
Kapitola 10: Tělesné vyléčení po upírovi	156
Kapitola 11: Sviťte svým světlem	180

<i>Prameny</i>	194
<i>Literatura</i>	201
<i>Rejstřík</i>	205
<i>Poděkování</i>	215
<i>O autorce</i>	218

ÚVOD

Celý život jsem se zabývala zdravím a léčením – zprvu jako lékařka klasicky vzdělaná v oboru gynekologie a porodnictví a později jako učitelka, upozorňující ženy po celém světě na vše, co je pro ně tělesně prospěšné, a především na možnosti, jak to proměnit ve skutečnost.

Během desetiletí, kdy jsem se v předních liniích starala o zdraví žen, jsem se setkala s bezpočtem těch, jež trpěly zdánlivě nevysvětlitelnými zdravotními potížemi. Tyto ženy se zdravě stravují. Hýbou se. Dbají o sebe. Zvládají rodinu, práci, domácnost. Na papíře vypadá všechno báječně, ale když zapátrám hlouběji v jejich životě, zjišťuji, že jádrem problémů je druhý člověk – člověk, který z nich takřka doslova vysává životní sílu. Takové lidi označuji jako energetické upíry.

Většina žen (i mužů) sužovaných energetickými upíry je soucitná, milující, s hlubokým zájmem o blaho ostatních. Reagují na energii druhých v míře převyšující pouhý soucit. Jestliže někdo trpí, nepocítují jen smutek pozorovatele; trpí s trpícím, jako by bolest, jíž jsou svědky, prožívali na vlastní kůži. Spadají do kategorie lidí známých jako empatikové. Odhaduji, že pokud jste se pustili do této knihy, platí tato charakteristika tak trochu i pro vás.

Až do poměrně nedávné doby společnost jako celek, a zejména zdravotnický a právní systém, o energetických

upírech v podstatě nevěděly a neznaly je. Proto tak málo lidí chápe, jaký představují problém.

Míru, do jaké ovlivňují životy mých pacientek, jsem si uvědomila až poté, co jsem je začala zkoumat na základě událostí svého vlastního života. Jakožto empatik jsem se mylně domnívala, že stejně empatičtí a soucitní jako já jsou všichni lidé. Předpokládala jsem, že bez ohledu na to, jak ubližují svým rodinám či spolupracovníkům, to jsou v jádru, v hloubi své duše, dobří lidé, kteří to myslí dobře. Že jejich jednání je pouze důsledkem nevyjádřené bolesti a popření. Nikdy mě nenapadlo, že mezi lidmi jsou predátoři, kteří těží ze sympatie, důvěry, dobré vůle, upřímnosti a důvtipu druhých. Nedovedla jsem si představit, že existují lidé, kteří v podstatě postrádají empatii, soucit, lásku a ochotu, či dokonce schopnost se změnit. Ale přesně takoví jsou energetičtí upíři. Jsou chameleony, kteří umějí být mistrnými manipulátory a dostanou od druhých vše, co chtějí, aniž jim sami dají něco na oplátku.

Nic netušící empatikové nejednou otevírají své srdce a bankovní účet a riskují zdraví, jen aby pomohli upírům hojit traumata, která ve skutečnosti neexistují. Ne, empatik není hlupák. Spíš je hnán obrovskou touhou být ve světě hojivou silou a zároveň je deptán kořistnickými choutkami upíra – a velmi často též vlastními nezhojenými ranami, které vedou k pocitu, že není hoden toho nejlepšího, co život nabízí.

Tuto krutou pravdu jsem poznala v řadě milostných vztahů a ve vztazích s několika blízkými přáteli a kolegy z práce. Byly to vztahy, které mě vysávaly. Myslela jsem si, že mi přeskočilo. Ztrácela jsem se sama sobě. Neustále jsem se obviňovala a měla pocit, že musím něco zlepšit. Co jsem dělala špatně? Jak se ukázalo, jedinou mou chybou bylo, že jsem se příliš dávala a myslela si, že můžu lidem pomáhat, aniž bych přitom zohledňovala vlastní

potřeby a zdraví. Netušila jsem, že mnozí z nich byli energetičtí upíři.

Ostatně to je případ spousty lidí, kteří jsou v nějakém vztahu s energetickým upírem. Obvykle netušíme, že máme co do činění s některým z pánů temnoty, dokud neonemocníme, neztratíme přátele, práci, příjmy, plodné roky a venkonce i sebeúctu a důstojnost.

Pravda je taková, že energetičtí upíři se zaměřují na jedince, u nichž mají největší šanci uspět se svou taktikou – tedy na empatiky, kteří mají vysokou míru soucitnosti a vcítění. Energetičtí upíři vědí, jak toho využít ve svůj prospěch – a ke škodě empatika.

Nic však není ztraceno. Především psychiatrie, ale též společnost obecně začínají mít konečně přehled o tom, jak tito vysávací energie působí – a jak jsou předvídatelní. Identifikují jejich osobnostní rysy a způsoby manipulace. Přicházejí na to, jak upíry rozpoznat, a otevírají nové cesty úniku ze vztahů s nimi.

Proto jsem napsala tuhle knížku. Chtěla jsem shrnout to nejlepší z výzkumu, který se na toto téma uskutečnil, vědecké výsledky spojit se zkušenostmi z vlastního života a životů mých patientek a jasně a srozumitelně poradit, jak odejít a vyléčit se z nezdravých vztahů. V první části knihy pokládám základy pro porozumění rolím ve vztazích upír–empatik a vysvětluji, jak probíhá jejich interakce, proč se tak děje a jaký vliv může mít na empatikův život. Ve druhé části vás seznámím s nekomplikovanými postupy, jak obrátit pozornost zpátky na sebe, abyste se zotavili a v budoucnu se energetickým upířům již dokázali vyhnout. Chci však upozornit, že uzdravení po zneužívání upírem je relativně individuální proces. Některá opatření se samozřejmě týkají všech, ale zotavení jako takové probíhá u každého jinak. Nechápejte tuhle knížku jako podrobný návod na vyléčení, ale jako pestrý výčet technik. Některé budou mít pro vás smysl, jiné nikoli.

Vyberte si takové, které ve vašem případě fungují. Slibuji, že budete-li se řídit radami uvedenými v knize, budete schopní odvrátit temnotu a vybudovat si pevné zdraví, skvělé vztahy a radostný život.

Váš soucit a empatie jsou hojivým balzámem pro lidi kolem vás i pro celou planetu. Nepřišli jste na svět proto, abyste se stali zdrojem energie pro upíry. Jste tu proto, abyste přinášeli světlo.

ČÁST I

DYNAMIKA



Kapitola 1



NADMÍRU CITLIVÁ DUŠE

Pokud jste sáhli po této knize, pravděpodobně máte mlhavé tušení, že některý z vašich vztahů není stoprocentně zdravý. Může to být vztah s rodičem, manželem či manželkou, se spolupracovníkem, sourozencem, s dítětem či s kýmkoli jiným, s nímž trávíte hodně času. Možná toho člověka milujete a respektujete, ale z každého setkání s ním jste trochu mimo. Možná se cítíte vyčerpaní, zdemcmovaní a unavení – doslova vysátí a zbavení energie. Je-li vám to povědomé, žijete patrně ve vztahu s člověkem obvykle označovaném jako energetický upír. Jedinici tohoto osobnostního typu čerpají energii z lidí kolem sebe.

Stejně tak je pravděpodobné, že i vy – podobně jako energetický upír – patříte k určitému typu osobnosti. Možná vám bude něco z následujícího povědomé. Někam přijdete a najednou na vás bez zjevného důvodu padne smutek či hněv. Jakmile se usadíte v biografu nebo na koncertě, je vám jasné, že si musíte předsednout. Nebo jste po setkání s člověkem, který vypadá naprosto

spokojeně, hrozně smutní. Možná vás přitahují léčitelská umění a studium například astrologie či energetické medicíny, ale máte pocit, že to nikomu nemůžete říct, protože by si o vás všichni mysleli, že jste blázen. Možná si nejste dost jistí, že si zasloužíte lásku a pozornost jinak než jako odměnu za skutky a služby.

Jestliže něco z toho pro vás platí nebo pokud vám prostě říkají, že jste „moc citliví“, patříte s největší pravděpodobností ke zvláštní skupině lidí, kteří se označují jako empatické či velmi citliví lidé. O empaticích se poslední dobou hodně mluví, a na toto téma dokonce vyšlo několik velice úspěšných knih. Světově proslulá intuitivní léčitelka Caroline Mysová v poznámce ke knize Judith Orloffové *The Empath's Survival Guide* (Příručka jak přežít pro empatické) píše o empaticích jako o „nové normě“.

Je třeba mít na paměti, že všichni empatické nejsou stejní. Někteří zkrátka nesmírně citlivě vnímají okolní prostředí a pocity druhých. Další jsou takzvané „dávne (či staré) duše“. Prožili stovky, možná tisíce životů a rodí se se silně vyvinutými vlastnostmi, jako jsou důvtip, vnitřní nezávislost, optimismus a oddanost. Bez ohledu na typ však všichni empatické velmi citlivě vnímají energii.

Empatické reagují na okolní energii jiným způsobem než i ti nejsoucitnější lidé. Zatímco v soucitném člověku vyvolává setkání s trpícím nepříjemné pocity, empatic zachytí jeho ryzí energii. Vycítí hlubokou, často nezjevnou bolest lidí ve své blízkosti, neboť energie této bolesti zasahuje do prázkladu jeho bytosti. Na osobní pohodu a energii empatika má vliv energie lidí v jeho okolí, nikoli pouze emoce. Empatické zaznamenávají jakoukoli energii z okolí, špatnou i dobrou. Nemohou ji nevnímat.

Protože jsem sama empatic, zažila jsem nasávání negativní energie na vlastní kůži. Je to velice zvláštní zkušenost. Když jsem byla před lety na schůzi výboru Americké společnosti holistické medicíny, potkala jsem tam lékař-

ku, která působila docela sympaticky, ale byla neústupná a nenechala si nic vysvětlit. Jakmile schůze skončila, udělalo se mi nevolno. Musela jsem odběhnout na toaletu, abych se vyzvracela. Byla jsem jako houba, která nasála její negativismus. Pronikl do každické buňky mého těla a zvracení byl jediný způsob, jak jsem se ho dokázala zbavit. Po letech jsem pochopila, že byla energetický upír.

Vzhledem k přirozené náchylnosti pohlcovat energii druhých a mylně ji pokládat za vlastní používám při charakteristice empatiků často slovo *prostupný*. Často nevíme, kde končíme a kde začíná ten druhý. Mám kamarádku, která musela předčasně ukončit dvanáctistupňový program, protože zachycovala veškerou emoční bolest lidí v místnosti a neustále plakala. Nechápejte mě špatně. Dvanáctistupňový program dokáže změnit život nejen jako léčebná metoda, ale také díky společenství. Jenže jste-li empatik, mohou vás nezpracované – a nepoznané – emoce druhých drtit. Bez náležitého sebepoznání a způsobů sebeochrany může být škodlivost přijímání těchto silných emocí větší než přínos plynoucí z plnění jednotlivých stupňů a z pospolitosti s lidmi, kteří procházejí podobnými životními zkouškami.

Někdy bývá jho empatikova života skutečně bolestné. Mám další mimořádně empatickou kamarádku, jejíž schopnost vstřebávat energii druhých vede většinou k tomu, že onemocní. Její tělo pohlcuje nemoci členů rodiny, s čímž se navíc pojí jev, jemuž někteří lidé stěží věří: projevují se u ní plně rozvinuté příznaky nemoci dříve než u nemocného. Čtyři měsíce před tím, než jejímu otci diagnostikovali rakovinu plic, měla tak těžké plicní potíže, že lékaři pomýšleli na rakovinu plic u ní. Měsíce před diagnózou mozkového nádoru u jiného příbuzného trpěla bolestmi hlavy a měla všechny příznaky nádoru mozku. Všechny potíže odezněly ve chvíli, kdy byla příslušnému příbuznému stanovena diagnóza

a ona již nemusela „nosit“ jejich energii. Přestože tento jev není příliš častý, ilustruje, jak silně může působit v empatikově životě energie druhých.

VŠEDNÍ ŽIVOT EMPATIKA

Jaký je tedy empatikův život? Stručná odpověď zní „plný skrývání“. Empatik často dělá vše pro to, aby pozměnil svou pravou identitu v nějakou méně bolestnou. Umí velmi dobře splynout a vymýšlet způsoby, jak být milován a přijímán nikoli takový, jaký doopravdy je, ale kvůli tomu, jak může sloužit ostatním. Jestliže se například empatické homosexuální dítě narodí do konzervativní rodiny, velmi rychle pochopí, jak potlačit své pravé já ve službě hodnotovému systému rodiny. Nebo pokud se empatické, kreativní, energické dítě narodí v rodině, jež si cení logiky a studování, záhy se podvolí a snaží se dokázat svou hodnotu prostřednictvím rodinou schvalovaných činností.

Empatické dítě to nedělá vědomě. Jde o pud sebezáchovy. Jelikož je tolik vnímavé k energii druhých, trpí, když trpí druzí, a tak se usilovně snaží, aby nikdo netrpěl.

Touha nevířit poklidnou hladinu provází empatiky celý život. Říkají ano, když chtějí říci ne, jednoduše proto, že nechtějí zažívat negativní energii lidí, kteří je obklopují. Dělají vše pro to, aby se druzí necítili bezmocní. Naslouchají strastem příbuzných a přátel a nabízejí jim rady a pomoc. Obětují vlastní spokojenost blahu lidí kolem. Protože je to všechno věc energie.

Někteří empatikové nevykazují v dětství pouze tuto senzitivitu, ale mají taktéž schopnost nahlížet do jiných dimenzí. Vidí anděly či duchovní průvodce nebo jiné imaginární přátele, kteří nejsou vůbec imaginární. Malí empatikové se často vyslovují o pravé podstatě druhého

člověka – podstatě, která není ostatním lidem zřejmá. Vysoce senzitivní dítě například řekne cosi o tom, že se nechce vídat se strýcem Petem (z něhož se později vyklube pedofil), nebo že teta Sally zemře (předtím, než skutečně zemře).

Ovšem podobně jako ve výše uvedených příkladech tyto empatické děti záhy zjistí, že vidět „neviditelné“ je podle druhých špatné či nevhodné. Bývají kritizovány, umlčovány, nebo dokonce trestány za to, že mluví pravdu, již tak intenzivně vnímají.

John Holland nadaný silnou intuicí vypráví o tom, jak se mu zobrazovali mrtví domácí mazlíčci v blízkosti jejich bývalých majitelů. Jako dítě vždycky za někým přišel a povídal si s ním o jeho zemřelém psovi, protože ho zcela jasně viděl. Lidi to zneklidňovalo a mátló, takže se velmi brzy naučil nemluvit o tom, co vidí. Zjistil, že jeho schopnost není s názory většiny lidí a společnosti slučitelná.

Vlastnosti, jimiž se empatikové „liší“ od ostatních, jim způsobují značnou emoční trýzeň. Jsou zraňováni – zostuzováni, opouštěni či zrazováni – příbuznými a společnostmi. Slychají o sobě, že jsou „divní“ nebo „šílení“ nebo „zlí“, což samozřejmě vede k úzkostem a nedostatku sebedůvěry. Jenomže empatikové potřebují stejně jako kdokoli jiný přijetí, lásku a podporu, a tak začnou, jak jsem již naznačila, své vlastnosti skrývat. Dělají všechno možné i nemožné, aby zapadli a byli milováni. Nebo aby se přinejmenším vyhnuli drsnému zacházení a výsměchu. Řada empatiků se naučí potlačovat svou citlivost a umlčovat intuici. Někteří se dokonce utíkají k drogám a alkoholu, aby otupili svoji vnímavost.

Další forma skrývání, kterou empatikové používají, je fyzické. Vysoce senzitivní lidé se snaží vyhýbat davům. (Představte si rockový koncert nebo silvestr na Times Square. Nebo kasino v Las Vegas.) Energie je v takových situacích zkrátka příliš intenzivní.

Vyhýbají se rovněž děsivým nebo násilným filmům a televizním pořadům, neboť jsou pro ně moc trýznivé. První polovinu filmu *Zachraňte vojína Ryana* jsem strávila na toaletě, protože jsem nesnesla vyličení vylodění na pláži Omaha během druhé světové války. Bylo těžké prožívat to na velkém plátně (ale i na malé obrazovce). A když začala bojová scéna ve filmu *Těžká váha*, odešla jsem z hlediště a přečkala ji venku v hale – jen jsem občas do sálu nakoukla, abych zjistila, až bude po ní. Nesnáším ani seriály, jako jsou populární *Orange Is the New Black*, *Hra o trůny* a *Perníkový táta*. Jsou prostě moc násilnické.

Potýkala jsem se s tím už jako teenagerka. Kamarádi často rádi chodili do kina na horory a vždycky mě zvali, abych šla s nimi. Takže jsem to jednou zkusila – a odkráčela už při úvodních titulcích, protože je podbarvovala příliš strašidelná hudba.

Další způsob fyzického „skrývání“, který někteří vysoce citliví empatikové používají, je trochu zvláštní – schovávají se před technologiemi. Ne že by je neměli rádi nebo jim nerozuměli, ale protože mají odlišné energetické systémy, kvůli nimž se mohou přístroje porouchat.

Mám empatického přítele, který si kupuje jedny hodinky za druhými. Nezáleží na tom, jaký typ to je, nebo jak jsou drahé, výsledek je pokaždé stejný: hodinky se na jeho zápěstí zastaví a zůstanou nefunkční bez ohledu na to, jaké do nich vloží baterie. Jeho energie baterie doslova vysává. Empatikové totiž nejenže energii absorbují, oni též vysokofrekvenční energii vydávají.

Technologické prokletí empatiků se netýká jen náramkových hodinek, ale zasahuje též mobilní telefony, počítače a valnou většinu dalších technických vymožeností. Pokud vůbec mohou mobil a počítač používat (někteří nemohou), jejich energie mate jejich systémy tak, že počítač či mobilní telefon provádějí podivnosti. Právě v den, kdy jsem psala tuto kapitolu, jsem mluvila tele-

fonicky se sestrou a dvakrát – aniž jsem se telefonu dotkla – začal uprostřed rozhovoru vytáčet jiné číslo. Mám další empatické přátele, s nimiž mi hovory opakovaně padají i na pevné lince. Děláme si z toho tak trochu legraci. Když se hovor přeruší a voláme si znovu, žertujeme (a možná také ne), že nás poslouchají temné síly a nechtějí, abychom si povídali!

Technologické nesnáze rozhodně nepronásledují všechny empatiky, ale pokud vás elektronika zvláštním, nevysvětlitelným způsobem frustruje, je to možná z tohoto důvodu.

Jeden z nejextrémnějších případů působení energie na přítomnou hmotu, jehož jsem byla svědkem, je schopnost některých empatiků zhasínat svou energií žárovky. Nejčastěji k tomu dochází tehdy, prožívá-li empatický jedinec silnou emoci, kupříkladu zlost, jejíž energie vykoleduje trojrozměrné elektronické přístroje. Je jasné, že to zcela odporuje našim představám o „realitě“.

Mnozí empatictí lidé jsou extrémně citliví také na pachy. Nesnášejí vůně vyrobené z umělých chemických přísad, ačkoli přírodní vůně, jako třeba vůně květin, jim vůbec nevadí. Po čichu též poznají dávno předtím než ostatní, když není něco v pořádku s jídlem (nebo dokonce s lidmi). Znáte výrok „Po čuchu poznám, když je něco zkažené“? Empatikové to opravdu poznají.

VNITŘNÍ SÍLA A DOBROTA

Odhaduji, že po tom všem, co jsem vám řekla o nadmíru citlivých lidech, se nejspíš ptáte, jak se tohohle hrozného postižení zbavit, nemám pravdu? Nebojte se však. Být empatický má sice své nevýhody, ale pokud víte, jak se přijmout takoví, jací skutečně jste, klady milionkrát převáží nad zápory.

Rozdíl mezi empatikem a průměrnou osobou zdaleka nespočívají jen v zachycování energie druhých.

Empatikové bývají mimořádně dovednými léčiteli, neboť se přirozeně dokážou vcítit do emocí druhých, a někdy je dokonce prožívají „na vlastní kůži“. Jejich energetické pole téměř doslova pronikne do těla druhého člověka a zachytí, co se v něm děje. Navíc jsou natolik vynalézaví, že dokážou být nápomocní takřka v každé situaci. Často vytvářejí atmosféru, v níž mají lidé pocit bezpečí a cítí, že jsou viděni, slyšeni a drženi v objetí. Jsou také nadáni schopností odnímat z druhých nepříjemné pocity, částečně tak, že je v sobě přemění a poté je jako lidská čistička vzduchu vyšlou do prostředí v podobě vyčištěné energie. Člověk se po interakci s empatikem často cítí lépe, aniž ví proč.

Když mi bylo pět let, zemřela mi sestřička Bonnie Laurie. V okamžiku její smrti se ze mě, z bezstarostného dítěte, stal člověk, jenž se snažil zhojit matčin žal. Moje empatická povaha mě vedla k tomu, abych na sebe vzala její bolest. Možná jí to pomohlo přečkat zármutek – to už se nikdy nedozvím. Vím však, že z dlouhodobého hlediska mě to přivedlo ke zdravotnické profesi, jejímž prostřednictvím pomáhám milionům žen na celém světě. Když jsem začala působit v roli matčiny pečovatelky, našla jsem činnost, v níž jsem mohla vyniknout a být akceptována.

Jako dítě jsme si neuvědomovala, že je to forma skrývání. Vlastně jsem si to uvědomila až nedávno, když jsem chodila k terapeutovi léčícímu dotykem, jenž při své práci s tělem oživuje vzpomínky a emoce pohřbené hluboko ve fascii. Zeptal se mě, jestli jsem neměla sestru, která zemřela. Okamžitě mi na mysli vytanula Cindy, která se hned po vysoké zabila při automobilové nehodě, ale po dalším dotazování jsem pochopila, že bolest, kterou potřebuji zhojit, pramení z úmrtí Bonnie Laurie. Během sezení jsem „spatřila“ své pětileté já v kovbojském oble-

čení, jak pobíhám během školní hry po jevišti. Když jsem svou vizi vylíčila terapeutovi, prohlásil: „Tehdy jste ztratila sama sebe.“ Chtělo se mi padnout na zem a plakat, protože mi došlo, jak moc je to pravdivé. Netušila jsem, že jsem na sebe brala matčino hoře. Věděla jsem jen, že se může díky mně cítit lépe.

I když je mezi léčiteli mnoho vysoce senzitivních empaticů, spousta zástupců moderního lékařství to nechce připustit, protože tuto schopnost obecně považují na nevědeckou. Jeden kolega měl léčivé schopnosti v rukou, ale nikdy to nikomu neprozradil, neboť to nedokázal vědecky vysvětlit. Věděl pouze, že se pacientům často uleví, už jen když se jich dotýká. Cítil při tom v dlaních horko. Třebaže jsme si byli blízcí, vůbec nic takového jsem netušila. Teprve na jeho pohřbu se o tom zmínila jeho sestra a svěřila nám, jaké to pro něj bylo dilema.

Vysoce citliví lidé kromě léčitelských schopností obvykle též plněji prožívají životní radosti. Slunce vlévá do jejich duše čirou extází. Hudba proniká hlouběji do jejich nitra a vyvolává v nich čirou radost či nadšený údiv. Pohyb k nim promlouvá na buněčné úrovni. Nedokážu vypovědět, kolik ryzího štěstí prožívám, když tančím tango nebo hraju na harfu – čemuž se věnuji víc od té doby, co jsem přijala svou senzitivitu a vzpamatovala se z potřeby zachraňovat druhé.

Vzhledem ke schopnosti vnímat energii okolí empaticky často přitahují svou konejšivou a nevinnou energií zvířata a příroda. Tato náklonnost bývá silnou motivací k vykonávání dobra pro svět přírody, k ochraně těch nejbezbrannějších, ať již je to Země sama nebo její živočišní obyvatelé.

Vzdor tomu, čemu věří a co oceňuje společnost, je schopnost vcítit se do druhého člověka a mít pro něj pochopení rysem hodným obdivu a respektu. Ve správném prostředí je totiž skutečnou předností.

VÍC NEŽ EMPATIE

Na začátku této kapitoly jsem uvedla, že všichni empatikové nejsou stejní. Zatímco je všem společná hlubší citlivost k energii, existují empatikové, jež označuji jako „staré duše“ a mezi něž se také počítám. Tito lidé mají empatii ještě vyvinutější. Mají též vlastnosti, které psycholožka Sandra L. Brownová, zakladatelka Ústavu pro zmírnění vztahových problémů (Institute for Relational Harm Reduction), označuje jako „supervlastnosti“ – sympatičnost, svědomitost a vnitřní nezávislost. Jsou neobvykle optimističtí, pozitivně naladěni, mají vynikající pracovní morálku, soucitnost, trpělivost a schopnost vidět ve všem a ve všech to nejlepší.

Tito jedinci, z nichž je 75 procent žen a 25 procent mužů, jsou těmi, kdo pozvedají jakoukoli činnost, jíž se účastní. Ať je to manželství, kariéra či podnik, jsou to ti, kdo dávají 80 procent, zatímco ostatní vystačí s 20 procenty. Lidé nadaní supervlastnostmi mají nadlidské schopnosti a jsou to právě oni, na něž se všichni v rodině či v práci obracejí s problémy. Jsou výkonnými řediteli ve společnostech i v rodinách a obratně a lehce manévrují mezi úkoly a povinnostmi. Jsou lékaři a chirurgy známými svými léčebnými úspěchy. Jsou manažery, díky nimž zaměstnanci excelují, a jsou rodiči, kteří předávají rodičovskému sdružení, převážejí svá úžasná dítka z kroužku do kroužku a k tomu všemu shánějí peníze na humanitární účely, v něž věří. Vše v jejich životě vypadá lehce, spořádaně a skvěle zvládnuté.

Sandra Brownová o této skupině lidí píše: „Supervlastnosti posouvají koncept empatiků o stupeň výš. Zatímco těžištěm empatiků je především empatie, teorie supervlastností říká, že to jsou další vlastnosti působící spolu s empatií. Jedná se o vrozené charakterové znaky, jež jsou pevnou součástí osobnosti a působí jako filtr, skrze nějž

správně, nebo chybně interpretujeme příchozí signály. Ostatní supervlastnosti, jako jsou tolerantnost, důvěra v lidskou přirozenost, díky níž člověk předpokládá, že druzí jsou jako on, srdečnost, otevřenost a přímost, nahrávají obecnému rysu ‚příjemnosti‘, jehož jedním faktorem je empatie.“

Domnívám se, že supervlastnosti a hyperempatie starých duší vycházejí ze skutečnosti, že tu byly už mnohokrát. Těžký životní úděl minulých staletí je leccemus o světě naučil. Sbíraly zkušenosti po několik životů a vědí, že udělat svět lepším místem k životu něco stojí – a celou svou bytostí tomu chtějí napomáhat. Empatikové se starou duší bývají velmi vážní, protože už při narození svým způsobem vědí, co znamená přijít na svět. Vědí, do čeho jdou a že návrat nebyl náhodným rozhodnutím. Bez ohledu na to, jak byl nezbytný.

O návratu duše hovořím jako o čemsi nezbytném, neboť je cestou, kterou musíme podstoupit všichni. Cílem každé z našich duší je probuzení. Nirvána. Tohoto stavu však nelze dosáhnout rychle či snadno. Každá duše se musí naučit lásce a přijetí, které poznáváme na základě životních zkušeností. Duše se musí naučit, co znamená být temnotou a světlem, zneužívajícím a zneužívaným, slabým a silným. Musí zažít všechny situace, aby dosáhla pravého probuzení.

Než se v tom kterém svém životě vtělíte, podepíše vaše duše duchovní smlouvu, která určí, co se musí naučit. Události, které zažíváte, jsou součástí plánu, jak přiblížit duši k probuzení a k mnohem vyšším vibracím. Jak se duše přibližuje ke svému cíli, uvědomujete si silněji svou cestu.

Dávné duše tvoří podle duchovního učitele a spisovatele Lee Carrola přibližně půl až jedno procento populace. Když se my staré duše potkáme, vzájemně se poznáme. Jsme jedna rodina. Všechno o sobě hned pochopíme a víme, co se děje. Žádné vysvětlování není

třeba. Rozumíme si. Okamžitě. Vůbec to nesouvisí s tím, kde jsme vyrostli nebo kam jsme chodili do školy.

Na svět se díváme jinýma očima. Vrháme světlo na pravdu ve věcech, jež jdou obyčejně mimo hlavní proud – na energetickou medicínu, homeopatii, duchovní průvodce a řadu dalších. Jsou to věci, jež většina společnosti celá staletí zesměšňovala a potlačovala.

Se starými dušemi, které patří k mým přátelům, o minulých životech občas vtipkujeme, přestože někdy vůbec nebyly k smíchu. V jednom z minulých životů jsem stála spolu se svou učitelkou Pilates Hope Matthewsovou na prknech šibenice před popravou oběšením. V jiném mě vlekli a pak rozčtvrtili. V dalším jsem byla upálena na hranici. Když se o tom zmiňuji na přednáškách, vídám posluchače pokyvovat hlavou. Na mé přednášky dnes chodí spousta starých duší.

My dávné duše se pravidelně stáváme šamany, léčiteli, porodními bábami, vykladači tarotu, hudebníky, kouzelníky a outsidersy. V patriarchální, strachem živěné energii, jež posledních zhruba pět tisíc let planetu Zemi omezovala, jsme byli za to, co víme a čemu věříme, znovu a znovu trestáni, opouštěni a zrazováni.

Staré duše jsou všude. Ve všech společenských vrstvách. Při rozhodování často používáme jako pomůcku věštecké karty a kyvadlo, i když povětšinou jen v bezpečí soukromí. Radi chodíme do knihkupectví, v nichž hledáme knihy s metafyzickými tématy, do meditačních center a ášramů. Také však dokážeme rozpoznat temnou energii a obloukem se jí vyhýbáme.

Jestliže sami sebe poznáváte v charakteristice super-vlastností, ale zbytek této definice se vás netýká, nevěste hlavu. Ne všichni empatické si pamatují minulé životy, ne všichni v ně věří. Je však velmi pravděpodobné, že dokážete proniknout do tajů energie světa hlouběji, než si možná chcete přiznat.

EMPATIKOVÉ A UPÍŘI

Všichni lidé vyzařují energii, ovšem empatikové vyzařují zvláštní druh soucitné a chápavé energie, která se může stát lahodnou životadárnou krví pro energetické upíry. Oběťmi energetických upírů se mohou stát všichni empatikové, avšak dávné duše se supervlastnostmi jsou pro ně vzhledem ke své vysoké sebedůvěře, energii a víře v dobrotu všech lidí obzvlášť lákavé. Proto setrvávají ve vztazích, jež je vysilují. Staré duše hluboko ve svém nitru věří, že se každý může změnit, takže s upíry po léta zůstávají, a to i když jejich vlastní zdraví a sebedůvěra slábnou.

Empatikové, jimž není vlastní víra v to, že každý je ve své podstatě dobrý, kteří však velmi citlivě vnímají energii, mají často lepší předpoklady zachytit varovné signály svědčící o tom, že je někdo upír. Díky tomu se mu dokážou zdaleka vyhnout nebo uniknout z jeho dosahu dříve, než dojde k závažnému vyčerpání organismu.

To znamená, že pro všechny empatiky je naprosto zásadní, aby porozuměli dynamice týkající se energetických upírů. Bez tohoto poznání a informací o tom, jak se vzpamatovat ze střetů s upíry, nikdy nedokážete naplnit svůj plný potenciál. Nikdy nebudete tak zdraví, energičtí, radostní či milující, jak můžete být. Místo toho navždy zabřednete do zranění z vlastní minulosti.

Kapitola 2



RÁNY, KTERÉ JSME SI PŘIŠLI ZHOJIT

Není to tak dlouho, co jsem na letišti LaGuardia Airport v New Yorku procházela bezpečnostní kontrolou. Agentkou Úřadu pro bezpečnost v dopravě byla mladá blondýnka, která působila dojmem, že je v jakémsi zlostném transu. Lidem, jimž kontrolovala doklady a palubní lístky, se dokonce ani jednou nepodívala do očí. Agent vedle byl úplně stejně odcizený. Nebylo ani jasné, zda pracuje nebo jestli je jeho stanoviště otevřené. Byl na-prosto mimo. Cestuji hodně a tito dva byli zdaleka nej-odcizenějšími jedinci, s nimiž jsem se za dlouhou dobu potkala. Pracovali čistě mechanicky.

V mladším věku bych se po takové interakci cítila mi-zerně, přinejmenším chvíli, a lámala bych si hlavu, jak takové lidi povzbudit nebo změnit situaci. Dneska už vím víc. Většinou.

Vzpomínám si na dobu své lékařské praxe (a před érou sociálních sítí), kdy jsem občas dostala rozhněvaný dopis od pacientky, jejíž potřeby jsem neuspokojila. Jeden byl dokonce od matky, jež mě obviňovala ze sebevraždy své

dcery, protože jsem ji před rokem nepřijala jako pacientku. Každý takový dopis mě totálně zdrtil. Nikdy mě nenapadlo, že není možné zavděčit se všem. Nebo že pisatelka rozhodně nemá na srdci moji osobní pohodu. Vždyť přece mým posláním je zachraňovat ženy. Tyhle dopisy znamenaly, že jsem selhala. Nedokázala jsem přijít na to, co jsem provedla špatného, a tak jsem si v následujících dnech spílala za nedostatek soucitu, odbornosti, lásky, pochopení atd. Moje mysl neustále přemílala: *Co jsem udělala špatně? Mají pravdu? Co bych mohla zlepšit? Co bych mohla udělat líp?*

Totéž se týkalo i dotazníků s odezvou na mé přednášky pro odbornou veřejnost, které se mi někdy dostaly do ruky. I kdybych dostala sto komentářů o tom, jak moc se přednáška líbila a jak byly sdělené informace užitečné, vždycky jsem se soustředila na jedinou negativní poznámku, že přednáška byla ztráta času. Nebo že jsem měla příšerný hlas nebo hrozné oblečení. Jediná negativní kritika ve mně hnisala jako tříška v srdci.

Přestože valná většina odezev, které jsem dostávala (a dosud dostávám), je pozitivní, jedno či dvě negativní hodnocení mě přitahují jako smrtící plameny mýru. Platí to pro mnoho lidí, ale obzvláště silně to platí pro empatiky. Příčinou je mylně pojatá energie a zranění, která zažíváme v tomto životě – a dávné duše i v mnoha předchozích životech.

STUD A POCIT VINY

Je třeba dokonale pochopit, co myslím tím, když mluvím o zranění. Jsou to rány, které formují náš život. Ovlivňují, jak reagujeme v různých situacích. Ovlivňují, jak hluboce věříme ve vlastní schopnosti. Do velké míry ovlivňují vše, co nás činí takovými, jací jsme. Jsou to zranění ve

formě studu a pocitů viny. Beze vší pochybnosti jsou dvěma největšími překážkami, jež brání životnímu úspěchu vysoce vědomých starých duší.

Mnozí z nás jsou zostuzováni za společenské postavení, tělesnou hmotnost, věk, příjmy, za to, jak mluví a odkud pocházejí. To jsou obecná témata. Žijete-li na planetě Zemi, je stoprocentně jisté, že vás někdo někdy za něco zostudí. Sociální tlak na to být dokonalý nebyl v mnoha směrech nikdy větší. Již osmileté dívky se bojí, aby nebyly tlusté. Na jedenáctileté sportovce ječí rodiče ostatních dětí z týmu kvůli něčemu, co se jim při juniorském hokejovém zápase nepovedlo. Fráze jako „Velcí kluci nebrečí“ a „Jsi snad nějaká poseroutka?“ nebo „Nepřipadá ti, že jsi trochu oplácaná?“ mohou do vysoce citlivého a svědomitého člověka zasít semínka sebepohrdání a sebenenávisti. Zahanbovaní hoši mají sklon projevit se navenek, kdežto dívky obracejí hanu dovnitř, což nejednou vede ke vzniku deprese, poruchy příjmu potravy nebo perfekcionismu.

I když se s potupou od známých vyrovnáváme jen velmi těžko, skutečně ničivé zahanbení pochází od lidí, kteří by nás měli chránit. Dr. Mario Martinez ve své skvělé knize *Kód tělo-duše* (*The MindBody Code*) upozorňuje, že všechny lidské skupiny zraňují své členy třemi archetypálními ranami: hanbou, opuštěním a zradou. Vaší skupinou může být rodina, profesní kolektiv, církve nebo jakékoli jiné společenství, od něhož očekáváte podporu a s nímž se identifikujete. Lidská společenství na celém světě používají tato zranění k tomu, aby své členy udržely „v jednom šiku“. Zranění jako taková vyvěrají z očekávání toho, co „by mělo“ být.

Tato očekávání se tvoří diktátem společnosti jednak v širším (země, tradice a tak dále) a jednak v užším měřítku (církve, zájmové skupiny a tak dále). Klasickým příkladem je heterosexuality. Silný stud a pocity viny, které

zažívá homosexuální dítě v rodině, jež tvrdě lpí na heterosexualitě jako jediné možné sexuální orientaci, může vyústit v krajní pocity sebenenávisti a nedostatek sebevědomí.

Očekávání rodiny může být formováno také ranami, které uštědřil život jejím členům. Je to nasnadě. Pokud byla vaše matka pilnou žačkou, kterou ostatní zahanbovali, protože s ní nebyla žádná legrace, udělá nejspíš všechno, co je v jejích silách, aby vás před touto hanbou ochránila. Přihlásí vás do domněle zábavných kroužků bez ohledu na vaši povahu a nadání.

Nutit lidi žít podle očekávání společnosti prostřednictvím studu, pocitů viny a opuštění je mimořádně účinné, neboť tyto pocity jsou nesmírně bolestné, zejména pro empatiky, jichž se zklamání a odsudky druhých silně dotýkají, a mylně si tak myslí, že s nimi není něco v pořádku.

Jsmeli v dětství zostuzováni za to, že jsme sami sebou, začneme o sobě pochybovat. Vnitřně se ztotožníme s přesvědčením, že jsme ze své podstaty nedostateční. Což vede k sebemrškačství, sebeobviňování, a dokonce až k sebenenávisti. Vyrůstáte-li v rodině, jež vás odměňuje pouze za to, že děláte, co chce, a zostuzuje vás za to, k čemu vás to přirozeně táhne, stane se z vás dospělý s nedostatkem sebevědomí a malou sebedůvěrou.

ŽIVOT PLNÝ RAN

Zranění, která prožijete v dětství, utvářejí celý váš život, což si ovšem většinou sotva uvědomujete. Formují systém hodnot, na jehož základě jednáte, a valná většina těchto hodnot není vědomá. Přibližně devadesát procent našich názorů a z nich plynoucí jednání je do nás naprogramováno do věku sedmi let. Všechny působí mimo naši kontrolu a automaticky ovlivňují biologii a vnější

podmínky. Vtisknou se do nás dřív, než se začne uplatňovat intelekt, což se časově zhruba shoduje s prořezáváním druhých zubů. Nevědomé názory a chování nám předali rodiče a jim zase jejich rodiče. Jen si to zvažte. Jestliže jsou rodiče přesvědčení, že podstatný aspekt vaší osobnosti, kupříkladu schopnost vzhledu do jiných světů, je nepřijatelný, nevymysleli si to sami. Nejspíš jim tohle přesvědčení předali jejich rodiče.

Takže když nám někdo tvrdí, že s námi není něco v pořádku, stydíme se za sebe a jsme přesvědčení, že jsme nějak vadní a určitě nezasluhujeme to nejlepší, co život nabízí. V takových případech jsme hnáni neukojitelnou potřebou dokazovat svou hodnotu. Abychom ze sebe měli dobrý pocit, musejí nám druzí neustále něco schvalovat. Hybnou silou naší osobnosti včetně super-vlastností a vztahů, které vytváříme, jsou naše zranění, nikoli skvělé a silné stránky. Základní pojetí našeho významu ve světě pramení z našich ran. Na nich postavené názory a vytvářené vztahy vedou k životu v prostředí, které je s velkou pravděpodobností naplněné hněvem, pocity viny a odsudky, kvůli čemuž se cítíme uvěznění v pocitech odcizení a zbytečnosti.

Dokud jsem nezačala pracovat na zhojení svých vlastních zranění, neuvědomovala jsem si, jak silný vliv měla na formování života, který jsem vedla. Jsou důvodem, proč jsem se tak horlivě snažila otevírat ženám oči, aby spatřily skutečnou sílu vlastního těla. Jsou důvodem, proč jsem schopná stát pevně na vlastních nohách. Jsou ovšem také důvodem, proč jsem navazovala vztahy, jež nevyhovovaly mému nejlepšímu já, a proč jsem se dostávala do situací, které mě odváděly od touhy mé duše.

Nedávno mě na jednom sezení zkušený léčitel vybídl, abych zjistila původ svých názorů na život. Nejprve přizval své a mé průvodce a anděly a pak mi položil ruce na břicho. Stále znovu a znovu mě viděl jako dvanáctile-

tou. „Viděl“, jak pláču za plotem, a říkal, že tam cítí obrovskou bolest. A měl pravdu. Když mi bylo dvanáct let, trpěla jsem plantární fasciitidou, astigmatismem, klasickými migrénami a bolestivou menstruací. Menstruační bolesti byly tak silné, že jsem celá léta musela každý měsíc odcházet ze školy, a později jsem dokonce musela odvolávat operace. Léčitel, který mě léčil, mi pomohl část bolesti z těla odstranit, avšak její skutečný zdroj zůstal nejasný. Až později té noci mi sen otevřel oči a já uviděla veliké zranění.

Sen se odehrával v přítomnosti. Byla jsem s celou rodinou, všichni se svými partnery a dětmi. Byl tam i můj otec (ačkoli zemřel, když mi bylo osmadvacet). Tu noc jsem strávila v domě, který jsem neznala. Ráno jsem musela brzy vstát, abych chytla vlak a letadlo kvůli nějaké práci. Švagrová mi přinesla kufr. Byl však prázdný. Nemohla jsem najít žádné oblečení, přestože jsem si večer všechno uložila do zásuvek. Čas kvapil a já musela ten vlak opravdu stihnout, a tak jsem poprosila ostatní členy rodiny, aby mi pomohli najít mé věci. Všichni mě ignorovali. Žadonila jsem: „Prosím, pomozte mi. Nemohl by mi prosím někdo pomoci?“ Vtom jsem se s brekem probudila a do poslední buňky těla pociťovala smutek svého dvanáctiletého já. Několik dalších hodin jsme setrvala v emocích, které sen vyvolal, a brečela jsem a brečela.

Je jasné, že léčení uvolnilo víko z nádoby mého nevědomí. Uvědomila jsem si, že ve dvanácti letech jsem jako černá ovce rodiny usoudila, že mi nikdo nepomůže dosáhnout mých cílů, protože byly úplně jiné než cíle ostatních členů rodiny. Byla jsem jedničkářka v rodině, která se mnohem víc zajímala o sportovní výkony a lezení po horách. Jednou, když jsem požádala o tiché místo na studium (potřebovala jsem přeložit Caesarovy *Zápisky o válce galské* z latiny), otec odpověděl: „Nemůžeme si všichni kvůli tobě přeorganizovat život.“ Jistě, kdybych