

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 světloňořím.
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: Svitte 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 empatictí 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 ne onemocníme, 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 vysávači 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 pacientek 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 upírům 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, zdemotivovaní a unavení – doslova vysátí a zbavení energie. Je-li vám to povědomé, žijete patrně ve vztahu s člověkem obvykle označovaném jako energetický upír. Jediní 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 přesednout. 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 čili vysoce citliví lidé. O empaticích se poslední dobou hodně mluví, a na toto téma dokonce vyšlo několik velice úspěšných knih. Světově proslulá intuitivní léčitelka Caroline Myssová 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 nejsoucítější lidé. Zatímco v soucitém 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 prazákladu 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 každé 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 náhlylosti 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 dřív 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 pravá 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 hladinou provází empatiky celý život. Říkají ano, když chtějí říci ne, jednoduše proto, že nechtějí zažívat negativní energii lidí, kteří je obklopují. Dělalí 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 mátko, 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. Dělalí 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 fyzickéjší. 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.