



dr Christiane Northrup

Bestsellerowa autorka *New York Timesa*

Wampiry energetyczne

Jak je rozpoznać
i uwolnić się
od szkodliwych
relacji



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Wampiry energetyczne

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 2018
ISBN 978-83-7377-947-1

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 niepodejrzewające 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 wysał 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 któryms 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, chwaliąc 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 miła, ale jednocześnie trochę zarozumiała i trudna we współpracy. Po spotkaniu natychmiast zrobiło mi się niedobrze. Pobiegłam do łazienki i zwymiotowałam. Byłam jak gąbka – wchłonęłam 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 przejmuje 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, wyszydają, 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 wykarczają 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*

opuszciałaś 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 powiedziała 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 empati 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 nienaganej 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-

rym pracownicy rozwijają skrzydła, i rodzice stojący na czele komitetów rodzicielskich, wożący dzieci z zajęć na zajęcia, oraz wolontariusze uczestniczący w zbiórkach pieniędzy na cele charytatywne zgodne z ich systemem wartości. Wszystko w ich życiu wydaje się łatwe, systematyczne i uporządkowane.

Sandra Brown opisała tę grupę w następujący sposób: „Supercechy poszerzają koncepcję wysoko rozwiniętej empatii. Stanowią one *dodatek* do tej właściwości charakteru. To głęboko zakorzenione cechy osobowości, aktywne w każdym momencie życia i działające niczym filtr, przez który poprawnie lub błędnie odczytujemy znaki ostrzegawcze. Inne supercechy, takie jak tolerancja, optymistyczny pogląd na ludzką naturę, założenie, że inni są tacy jak my, ciepło, otwartość i szczerłość w ujawnianiu myśli, składają się na przychylne nastawienie. Empatia jest tylko jego częścią”.

Uważam, że empaci o starej duszy posiadają supercechy i nad wyraz rozwiniętą empatię, ponieważ żyli już wiele razy. Poprzez wielowiekowe trudy dogłębnie przyswoili wiedzę o świecie. Doświadczyli bardzo wiele i wiedzą, jak zmienić świat na lepsze. Zdają sobie również sprawę, że jako jednostki mogą się do tego przyczynić. Empaci o starej duszy bywają bardzo poważni, ponieważ na pewnym poziomie już podczas własnego porodu wiedzą, co oznacza przyjście na świat. Wiedzą, w co się pakują. Powrót nie był dla nich łatwą decyzją, niezależnie od tego jak bardzo był konieczny.

Powrót duszy określam jako konieczność, ponieważ jest to podróż, którą wszyscy musimy odbyć. Przeznaczeniem każdej duszy jest oświecenie – nirwana. Nie osiąga się jej szybko i łatwo. Każda jednostka musi przyswoić płynącą z doświadczeń życiowych wiedzę o miłości i akceptacji. Dusza musi dowie-

dzieć się, co oznacza bycie światłem i ciemnością, oprawcą i ofiarą, słabym i silnym. Aby osiągnąć prawdziwe oświecenie, powinna doświadczyć wszystkiego.

Zanim wcielisz się w kolejne ciało, twoja dusza podpisuje kontrakt dotyczący czekających ją w tym życiu doświadczeń. Wydarzenia są częścią planu, który przybliży cię ku oświeceniu i wyższej wibracji. Im bliżej celu się znajdujesz, tym bardziej świadomie przebiega podróż twojej duszy.

Według nauczyciela duchowego i autora Lee Carrola empati o starej duszy stanowią około pół do jednego procenta populacji. Wszyscy tego typu ludzie rozpoznają się nawzajem. Jesteśmy rodziną. Dobrze się rozumiemy i wiemy, przez co przechodzimy. Nie potrzebujemy wyjaśnień. Rozpoznajemy siebie nawzajem niezależnie od tego gdzie dorastaliśmy lub chodziliśmy do szkoły.

Widzimy świat inaczej. Potwierdzamy prawdziwość zjawisk, które często sytuują się poza głównym nurtem: medycynę energetyczną, homeopatię, przewodników duchowych i wiele więcej. W jednym z moich poprzednich żyć ja i moja nauczycielka pilatesu, Hope Matthews, stałyśmy na tej samej szubienicy, czekając na egzekucję. W innym wcieleniu ciągnięto mnie za koniem i poćwiartowano. W kolejnym zostałam spalona na stosie. Kiedy mówię o tym podczas wykładów, publiczność często kiwa głową ze zrozumieniem. Jest pośród nich wielu empatów o starej duszy.

Jako przynależący do tej szczególnej grupy ludzi w każdym kolejnym życiu, byliśmy szamanami, uzdrowicielami, położnymi, tarocistami, muzykami, magikami i outsiderami. Patriarchalna, przesycona strachem energia, która dominuje na Ziemi od około pięciu tysięcy lat, sprawiała, że byliśmy wielokrotnie

karani, skazywani na odosobnienie i zdradzani za to, co wiemy i w co wierzymy.

Stare dusze są wszędzie i prowadzą bardzo różne życia. Wielu z nas przy podejmowaniu decyzji wspomaga się kartami lub wahadłem, ale nie mówimy o tym dopóty, dopóki nie czujemy się bezpiecznie. Lubimy odwiedzać księgarnie ezoteryczne, centra medytacyjne i aszramy. Wyczuwamy również mroczną energię i staramy się jej unikać.

Nie martw się, jeżeli rozpoznajesz u siebie niektóre supercechy, ale reszta definicji nie do końca do ciebie pasuje. Nie każdy empata o starej duszy pamięta swoje przeszłe wcielenia. Nie wszyscy także w nie wierzą. Tak czy owak istnieje szansa, że rozumiesz energię naszego świata bardziej, niż pragnąłbyś się do tego przyznać.

Empaci i wampiry

Choć wszyscy ludzie wydzielają energię, ta właściwa empatom jest wyjątkowo przepelniona współczuciem i rozumieniem. To doskonała pożywka dla wampirów energetycznych. Każdy empata może paść ich ofiarą, a jednostki o starej duszy są dla nich bardzo atrakcyjne, ponieważ cechuje je duża pewność siebie, wysoki poziom energii i wiara w dobroć wszystkich ludzi. Dlatego właśnie empaci pozostają w relacjach, w których są wykorzystywani. Osoby o starej duszy w głębi serca wierzą, że każdy może się zmienić, pozostają więc przy wampirach przez lata, nawet wtedy, gdy marnieje ich zdrowie i wiara we własne siły.

Empaci, którzy nie wierzą w bezwzględną dobroć wszystkich ludzi, ale pozostają wrażliwi na energię, z większą łatwością roz-

WYSOCE WRAŻLIWA DUSZA

poznają znaki ostrzegawcze sugerujące, że ktoś jest wampirem. W rezultacie potrafią sprytnie wybrnąć z sytuacji, zanim stracą zbyt dużo energii.

Empaci powinni rozumieć dynamikę relacji z wampirami energetycznymi. Pozbawieni tej wiedzy i znajomości sposobów na wyjście ze szkodliwego związku, nie możemy w pełni wykorzystać naszego potencjału. Jeżeli nie podejmiesz odpowiednich działań, nigdy nie będziesz tak zdrowy, pełen energii, radości i miłości jak mógłbyś być i nie uwolnisz się od ran z przeszłości.

Rozdział 5



ROZPOZNAJ SWOJEGO WAMPIRA

Kiedy wiesz już, na czym polega dynamika związku wampira z osobą empatyczną i jesteś świadomy jego fatalnych rezultatów, możesz wreszcie dowiedzieć się, jak uwolnić się z tej matni. Po pierwsze, powinieneś nauczyć się rozpoznawać wroga. Dzięki temu ujrzysz otaczających cię ludzi w świetle prawdy, a także zapobiegiesz angażowaniu się w nowe relacje o charakterze wampirycznym. Przyjrzyjmy się więc nieco bliżej charakterowi wampira, który czyni go tym, kim jest, oraz nauczmy się unikać technik manipulacyjnych, dzięki którym wpadamy w jego sidła.

Diagnozowanie wampira

Psychiatrzy i psychologowie oficjalnie uznają istnienie wampirów energetycznych dopiero od dwudziestu pięciu lat. Dlatego właśnie do tej pory tak wiele tego rodzaju osób z powodzeniem manipulowało swoimi rodzinami i całym społeczeństwem. Nie daj się uwieść – wampiry energetyczne wykazują się urokiem i charyzmą oraz niesamowicie przyciągają uwagę aż do momentu, kiedy zdasz sobie sprawę, kim naprawdę są. Dokładnie wiedzą kiedy, komu i co powiedzieć. Są mistrzami w zachęcaniu innych do pracy na ich rzecz. Nawet mój przyjaciel Bob Palumbo, psycholog z doktoratem i ponad trzydziestopięcioletnim doświadczeniem, pada czasem ofiarą silnego wampirycznego uroku. Dlatego tak ważne jest, aby każdy z nas posiadał niezbędną na ten temat wiedzę.

Wampiry energetyczne przyjmują wzorce behawioralne charakterystyczne dla socjopatów, psychopatów, narcyzów, osób z zaburzeniami typu borderline i ze skłonnościami do zachowań antyspołecznych. Wszystkie te typy można określić jednym terminem: zaburzeń osobowości wiązki B. Publikacja zatytułowana *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, wydana przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, zawiera informację, że osoby przynależące do tej grupy charakteryzują się dramatycznymi, zbyt emocjonalnymi lub nieprzewidywalnymi wzorcami myślenia i zachowania. Definicja ta pozwala włączyć do tego grona zachowania antyspołeczne (socjopatię), zaburzenia osobowości typu borderline oraz histrioniczne i narcystyczne zaburzenia osobowości.

Ludzie antyspołeczni to kłamcy i oszuści pozostający w konflikcie z prawem. Nie szanują oni bezpieczeństwa ani własnego,

ani innych ludzi. Często łamią również ich osobiste prawa, nie biorą odpowiedzialności za swoje czyny i przejawiają zachowania agresywne, impulsywne oraz stosują przemoc.

Osoby z zaburzeniami typu borderline angażują się w nierozsądne, ryzykowne zachowania takie jak seks bez zabezpieczenia, hazard, upijanie się lub przejadanie, przy czym pozostają jednocześnie niezwykle uwodzicielskie i czarujące. Często grożą, że dokonają samookaleczenia lub popełnią samobójstwo – szczególnie wtedy, gdy nie dostają tego, czego chcą. Zaburzenie to dotyka zdecydowanie więcej kobiet niż mężczyzn. Posługują się one metodą zwaną okresowym wzmacnianiem, z którym wyjątkowo trudno jest sobie radzić. Czasem cię wspierają, a czasem nie. Niekonsekwencja doprowadza cię do szaleństwa. Dobrzy mężczyźni, którzy przeżyli związek z kobietą o osobowości typu borderline, często kończą niczym pozbawione życia i wyrzucone na śmietnik puste skorupki.

Jedna ze współpracowniczek wyznała mi ostatnio, że w dzieciństwie matka często groziła jej, że popełni samobójstwo, jeżeli nie postąpi zgodnie z jej życzeniem lub przyniesie jej zawód. Wyobraź sobie, jaki wpływ miało to na nieukształtowanego jeszcze człowieka. W takiej sytuacji dziecko czuje się tak, jakby swoim zachowaniem miało moc utrzymania matki przy życiu lub zabicia jej. Jak często zdarzało ci się słyszeć następujące słowa: *Nie rób tego, to dobiłoby mamę*. To wypowiedź charakterystyczna dla zaburzeń typu borderline.

W naszym szpitalu ludzi o wyjątkowo rozwiniętych cechach tego typu nazywa się „panikarzami”. Niektórzy zgłaszają się do nas nawet dwiście razy w roku, twierdząc, że mają myśli samobójcze. A kiedy zostaną przyjęci, zaczynają wymagać szczególnej uwagi i specjalnie przygotowywanych posiłków.

Osoby z osobowością borderline są mistrzami tworzenia podziałów między ludźmi poprzez nastawianie ich przeciwko sobie. Często odczuwają również głęboką pustkę. (Miałam pacjentki z tego rodzaju zaburzeniami, które zachodziły w ciążę co roku, ponieważ po narodzinach dziecka natychmiast zaczynały czuć, że są niekompletne). Buddyści nazywają takie osoby „głodnymi duchami”, co oznacza, że nie mają one wewnętrznego poczucia istnienia jako samodzielny byt. Istniejącej w nich głębokiej przepaści nie da się wypełnić niezależnie od tego, ile miłości i uwagi poświęci się takiemu człowiekowi. Często doświadczają one również wybuchów gniewu i uciekają się do manipulacji.

Również osoby z histrionicznym zaburzeniem osobowości usilnie starają się zwrócić na siebie uwagę. Cechuje je przesadna emocjonalność, dramatyczność lub prowokacyjne zachowania natury seksualnej. Ich wypowiedzi są pełne namiętności, a opinie niepoparte faktami. Bardzo łatwo ulegają wpływow otoczenia, a ich nastrój zmienia się w mgnieniu oka. Ogromnie przejmują się swoim wyglądem i zdarza im się zakładać, że mają z ludźmi bliższe relacje, niż podpowiada rzeczywistość.

Wampiry z narcystycznym zaburzeniem osobowości fantazjują o władzy, sukcesie i własnej atrakcyjności. Łakną sławy i uznania, a jednocześnie nie zauważają potrzeb oraz uczuć innych ludzi. Czują się od nich lepsi i zachowują się stosownie do żywnego przekonania.

Zdarza im się przesadnie cenić własne osiągnięcia i talenty. Poznałam kiedyś kobietę, która w swoim CV napisała, że ukończyła szkołę artystyczną, uzyskując dyplom magistra sztuk pięknych. Przypadkiem dowiedziałam się, że została skreślona z listy studentów już na drugim roku. Kiedy zwróciłam jej na to uwagę, powiedziała: *Cóż, czułam się tak, jakbym zdobyła ten*

dypłom. Co? To tak, jakbym ja stwierdziła: Czulałam się tak, jakbym uczęszczała do szkoły medycznej i zdobyła dyplom lekarza.

Narcyzi wymagają ciągłych pochwał i podziwu. Bywają arogancy i przekonani o swojej wyjątkowości. Są również niesamowicie atrakcyjni fizycznie, dzięki czemu wszyscy traktują ich wspaniale – szczególnie gdy osoby o cechach narcystycznych są jeszcze młode. (Stare porzekadło głosi, że narcyzi nie starzeją się za dobrze). Mają też niczym nieuzasadnione oczekiwania, że inni będą wyświadczać im przysługi i wykorzystują ludzi, którzy – zależnie od ich samooceny – często cieszą się, że mogą chociaż przebywać w pobliżu narcyza. Przynajmniej na samym początku znajomości. Osoby o osobowości narcystycznej zazdroszczą innym i są przekonane, że inni zazdroszczą im.

Niektórzy z nich bywają również skąpi i ściśle kontrolują swój budżet. Często nie potrafią rozstawać się ze starymi, zużytymi przedmiotami. Charakteryzują się również niezmiennością przekonań moralnych.

Warto zauważyć, że wśród wampirów proporcja mężczyzn i kobiet wynosi mniej więcej cztery do jednego, ale aż dwadzieścia procent wszystkich ludzi (płci męskiej i żeńskiej) wykazuje pewne cechy wampiryzmu lub posiada w pełni rozwiniętą osobowość wiązki B. Jeden człowiek na pięciu potrafi w bezpośredni i niszczący sposób wpływać na kolejnych pięć osób. Daje to sześćdziesiąt milionów ludzi w samych Stanach Zjednoczonych. W książce *Socjopaci są wśród nas* Martha Stout pisze: *Według badań 1 na 25 osób to socjopata – człowiek bez sumienia, który gotowy jest zrobić wszystko, by osiągnąć swój cel.* Daje to dziesięć tysięcy psychopatów w samym Nowym Jorku.

Robert D. Hare, autor książki *Psychopaci są wśród nas*, od wielu lat bada psychopatię oraz przestępstwa o charakterze

kryminalnym. Na powyższe tematy opublikował również dziesiątki artykułów naukowych. Wraz z innymi naukowcami przez lata pracował nad stworzeniem efektywnego narzędzia diagnostycznego zwanego skalą obserwacyjną skłonności psychopatycznych dla lekarzy i badaczy. Aktualnie używa się jej na całym świecie, aby odróżnić prawdziwych psychopatów od ludzi, którzy po prostu nie przestrzegają przyjętych w społeczeństwie zasad.

Naukowiec przypomina nam, że większość przestępców nie posiada cech psychopatycznych. Problem ten dotyczy raczej osób podejmujących niezgodne z prawem działania i pozostających na wolności. W swojej wieloletniej pracy Robert D. Hare poświęcił wiele czasu na próby dokładnego stwierdzenia, kto jest, a kto nie jest psychopatą. W książce *Psychopaci są wśród nas* pisze: *Jeśli bowiem nie umiemy ich odróżnić od zwykłych ludzi, jesteśmy skazani na rolę ofiary – jako jednostki i jako społeczeństwo*. Następnie podaje znany wszystkim przykład skazanego mordercy, który przebywając na zwolnieniu warunkowym, natychmiast zabija kolejną osobę. Chciałoby się zapytać: *dlaczego wypuszczono taką osobę?* Robert D. Hare odpowiada następująco: *Ich konsternacja niewątpliwie zmieniłaby się w oburzenie na wiadomość, że wielu z tych przestępców to psychopaci, których brutalną recydywę dałoby się przewidzieć, gdyby odpowiednie władze – w tym komisja orzekająca o zwolnieniach warunkowych – gruntownie zbadaly sytuację*.

Wielu psychopatów to przestępcy w białych rękawiczkach, którzy oszukują miliony. Kiedy zostają skazani, spędzają w więzieniu niewiele czasu i nie zmieniają swojego zachowania. Robert Hare pisze o tym również wraz z doktorem Paulem Babiakiem w książce *Psychopaci w firmie*. Psychopaci w białych

rękawiczkach to doskonali przywódcy, którzy potrafią wykraść oszczędności na życie i pieniądze odkładane na emeryturę tysiącom ludzi, tak jak dyrektor generalny Enronu, firmy o wielomilionowym kapitale, która ogłosiła bankructwo z dnia na dzień. Zarządcy owego przedsiębiorstwa sprawili, że wszyscy jego pracownicy zainwestowali swoje oszczędności emerytalne w jej akcje, a sami jednocześnie sprzedali własne i zanim zbankrutowali, zdążyli jeszcze zachować dla siebie po kilka milionów. Chciałbyś dowiedzieć się o tym więcej? Obejrzyj dokument Alexa Gibney'a zatytułowany *Enron: The Smallest Guys in the Room*. Hipnotyczny. Psychopaci w akcji.

Niezależnie od tego czy chodzi o wampira z osobowością wiązki B, czy osobę o w pełni rozwiniętej psychopatii, musimy zdać sobie sprawę, że stanowią one ogromne zagrożenie dla zdrowia publicznego i nie są dostrzegane zarówno przez jednostki, jak i całe społeczeństwo, włączając w to psychologów, psychiatrów oraz sądownictwo.

Należy zwrócić uwagę, że ludzie o osobowościach wiązki B nie są tacy sami, podobnie jak osoby autystyczne. Niektóre z nich rodzą się na przykład z mało zaawansowanym zespołem Aspergera i prowadzą w pełni satysfakcjonujące, niezależne życie. Spektrum zaburzeń autystycznych obejmuje również jednostki zupełnie niesamodzielnie, wymagające ciągłej opieki. Podobnie niektórzy narcyzi wykazują cechy, z którymi można sobie poradzić. Często pozbawiają oni innych energii w sposób nieuświadomiony i wykazują bardzo niewiele narcystycznych właściwości. Na samym końcu skali znajdują się z kolei prawdziwe wampiry – psychopaci. Pojęcie wiązki B jest niezwykle użyteczne, ponieważ pozwala zauważyć, że pomiędzy przynależnymi do niej rodzajami osobowości istnieją znaczące różnice.

Nie musisz jednak głęboko zastanawiać się nad diagnozą. To ci nie pomoże. Jeżeli jesteś związany z wampirem energetycznym, mawiasz zapewne: *Przecież on ma dobre intencje. Po prostu miał trudne dzieciństwo.* Po pierwsze, nie zawsze jest to prawda. A gdyby nawet była, to nie wszyscy ludzie wychowywani w nieudanych rodzinach zostają wampirami. Osoba, z którą jesteś związany, wie, jak zagrać na twojej empatii, aby utrzymać cię przy sobie. Jak wspomniałam wcześniej, empaci mają tendencję do szukania usprawiedliwienia dla zachowania swojego oprawcy. Powinieneś jednak zdać sobie sprawę, że wszystkie wampiry posługują się pasywną agresją i manipulacją, aby dostać to, czego chcą. Walczą o władzę. Kropka. Koniec historii.

Wampiryzm jest wrodzony

Ojciec współczesnej psychoterapii, Zygmunt Freud, zakładał, że problemy charakterystyczne dla osobowości wiązki B wynikają z wypartej dziecięcej traumy. To nieprawda. Nowoczesne metody badań polegające na skanowaniu mózgu sugerują, że wielu ludzi po prostu się z tym rodzi.

W badaniu opublikowanym w 2013 roku w *Journal of Psychiatric Research* grupa niemieckich naukowców przeskanowała mózgi trzydziestu czterech ochotników. U połowy z nich zdiagnozowano wcześniej narcystyczne zaburzenie osobowości. Badacze skupili się na obserwacji kory mózgowej, najbardziej zewnętrznej części mózgu odpowiedzialnej za „wyższe” uczucia społeczne oraz regulację samoświadomości, determinacji i samokontroli. Z empatią wiąże się konkretny obszar kory mózgowej, dzięki któremu zarówno rozumowo, jak i intuicyj-

nie rozumiemy, co czują inni ludzie. U osób z narcystycznym zaburzeniem osobowości wygląda on jednak nieco inaczej.

W porównaniu z osobami wolnymi od tej dysfunkcji, część kory mózgowej odpowiedzialna za empatię była u narcyzów znacznie mniejsza. Naukowcy dowiedli również, że zjawisko to bezpośrednio łączy się z brakiem umiejętności wczucia się w emocje innych.

W 2013 roku czasopismo *Frontiers in Neuroscience* opublikowało wyniki badania funkcjonalnego obrazowania metodą rezonansu magnetycznego (fMRI), którego autorzy zaobserwowali u psychopatów nieprawidłowości w działaniu obszarów mózgu odpowiedzialnych za empatię. Badani nie doświadczali tego uczucia, kiedy myśleli o bólu odczuwanym przez drugiego człowieka.

W 2010 roku czasopismo *PLOS ONE* opublikowało wyniki badań przeprowadzonych przez grupę naukowców z Uniwersytetu Południowej Kalifornii, którzy skanowali mózgi osób wykonujących określone testy i odpoczywających po ich napisaniu. Okazało się, że uczestnicy w różnym stopniu przejawiali cechy narcystyczne, choć byli psychicznie zdrowi i nie stwierdzono u nich narcyzmu. Po przeanalizowaniu wyników badacze odkryli, że posiadanie cech narcystycznych korelowało z nadaktywnością w obszarze mózgu związanym z myśleniem egocentrycznym, a także zmniejszoną aktywnością części odpowiedzialnej za kontrolowanie impulsów, co mogło z kolei skutkować podejmowaniem nieprzemyślanych decyzji.

Trudne doświadczenia z okresu dzieciństwa nie usprawiedliwiają wampirycznego braku współczucia i sumienia. Większość ludzi, którzy przeżyli traumę we wczesnych latach życia, zachowuje poczucie moralności i ma wiele pozytywnych cech.

Oczywiście istnieją również wampiry, które miały szczęśliwe dzieciństwo i pomimo tego uciekają się do manipulowania innymi. Opublikowany niedawno w czasopiśmie *The Atlantic* artykuł zatytułowany „Kiedy twoje dziecko jest psychopatą” przedstawia historię jedenastoletniej dziewczynki (i wielu innych dzieci) wychowanej przez kochających rodziców w otoczeniu sześciorga rodzeństwa. Już w wieku sześciu lat zaczęła ona fantazjować na temat mordowania ludzi, rysować narzędzia zbrodni i testować je na pluszowych zabawkach. Niedługo później próbowała udusić swojego brata. Z pewnością wyrosnie ona na osobę pozbawioną współczucia.

Sumienie rozwija się (lub nie) około trzeciego roku życia. Jako siedmiolatka, moja przyjaciółka przeżyła traumatyczne doświadczenie. Jej dziewięcioletni brat zamknął ją w szopie i obserwował, jak jego koledzy, którzy stawili się na miejscu specjalnie na tę okazję, gwałcili ją. Matka dziewczynki martwiła się, co pomyślą sąsiedzi, nigdy więc nie potwierdziła, że zdarzenie to miało miejsce i w żaden sposób nie ukarała brata. Moja przyjaciółka przez całe życie próbuje uleczyć się z tego, co wówczas przeżyła.

Niestety klasyczna psychoterapia uznaje, że przeżyte w dzieciństwie traupy usprawiedliwiają zachowania, które wampir przejawia w dorosłym życiu. Można usłyszeć na przykład następującą opinię: *Jest taki, bo jego matka była alkoholiką, a on wypiera swój ból*. Prace doktora George'a Simona Juniora, autora książki *Wilk w owczej skórze*, i Sandry L. Brown, autorki *Women Who Love Psychopaths*, przekonująco argumentują, że nie jest to prawda. Doktor Simon wskazuje, że z prawdziwym zaprzeczeniem mamy do czynienia bardzo rzadko i najczęściej jest ono reakcją na potężny ból emocjonalny. Oto przykład, któ-

ry podaje. Wyobraź sobie, że ty i twoja druga połówka, z którą wzięłeś ślub czterdzieści lat temu, spokojnie spacerujecie po okolicy i korzystacie z pięknej pogody. Oboje cieszyacie się doskonałym zdrowiem. Nagle twój partner doznaje udaru i upada na ulicę. W szpitalu podłączają mu aparaturę podtrzymującą życie. Wszystko to stało się w przeciągu kilku godzin. Lekarze informują cię, że miłość twojego życia doznała tak rozległych uszkodzeń mózgu, że nigdy nie odzyska świadomości i nie będzie oddychała samodzielnie. To przytłaczające, nagłe zdarzenie sprawia, że udzielasz sobie schronienia w zaprzeczeniu. Siadasz obok swojej drugiej połówki, trzymasz ją za rękę, rozmawiasz z nią, choć personel medyczny przekonuje cię, że nie możesz zostać usłyszany. Jest to rozsądne z punktu widzenia psychologii zaprzeczenie, które chroni nas przed trudnymi emocjami.

Przyjrzyjmy się teraz klasowemu okrutnikowi, który znęca się nad słabszymi. Przechadza się on szkolnymi korytarzami i szturcha przechodzących kolegów, których książki upadają na ziemię. Kiedy dyżurujący nauczyciel zwraca mu uwagę, on rozgląda się i mówi: *Co? O co chodzi? Przecież nic nie zrobiłem*. Czy zachowanie tego ucznia jest wyrazem zaprzeczenia? Oczywiście, że nie. Doskonale wie, co robi. Jest nieodczuwającym empatii poszukiwaczem wrażeń. Przystanie się tak zachowywać tylko wtedy, kiedy nabierze przekonania, że ktoś go przyłapie. Postawa tego ucznia nie ulegnie jednak zmianie, jeżeli inni będą go usprawiedliwiać, mówiąc, że przeżył ciężkie chwile i po prostu zaprzecza własnym emocjom. Będzie działał w ten sposób przez całe życie i nie poniesie żadnych konsekwencji, ponieważ empatki, którzy pragną jego dobra, będą obdarzać go miłością i zrozumieniem.

Teraz wyobraźmy sobie stosującego przemoc małżonka, który popycha swoją żonę i bije ją. Moglibyśmy usłyszeć od niego

następującą wymówkę: *Cały dzień mnie denerwowała i w końcu nie wytrzymałem. Nie mogłem tego dłużej znieść.* Oprawca zdaje sobie sprawę, że zrobił coś złego, jednakże zrzuca winę na ofiarę, ponieważ pragnie uwolnić się od odpowiedzialności. Sprowokowała go. Takie tłumaczenie jest nielogiczne. Żona nie sterowała ani ośrodkiem ruchu w jego mózgu, ani mięśniami jego ręki.

W książce *Character Disturbance: The Phenomenom of Our Age* George Simon Junior wyjaśnia, jak działają manipulato-ry i na czym polega społeczne przyzwolenie na ich zachowa-nia. Badacz wskazuje również błędne zastosowanie terminów z dziedziny psychologii, określających postawę takich osób. Zamiast mówić o *odgrywaniu się*, powinniśmy rozmawiać po prostu o *złym zachowaniu*. *Postawę obronną* należy raczej nazwać *agresywną*, a to, co empaci określają mianem *wstydu*, jest odczuwanym przez wampira dyskomfortem związanym z tym, że został *przyłapany*. Prawdę mówiąc, osoby te powinny zacząć choć trochę wstydzić się za swoje zachowanie, nawet jeżeli wcześniej tego nie robiły. To, co nazywamy *pasywną agresją*, jest tak naprawdę *ukrytą agresją*. *Współuzależnienie* powinniśmy zastąpić *uzależnieniem* lub *przemocą*, zaś to, co nazywamy *pomocą*, trzeba określić mianem *ścigania* lub *dopuszczania*.

Ani trochę nie pomaga im terapia wspierająca, a miłość i empatia wręcz pogarszają sprawę. Ci, którzy wierzą, że miłość i troska są lekarstwem na wszystko, powinni przypomnieć sobie świętego Ojca Pio, któremu zdarzało się odmawiać odprawienia mszy na rzecz niewartych jej ludzi.

Wiem, że myślisz sobie: *co z neuroplastycznością mózgu? Czy te osoby nie mogą się zmienić?*

Wszyscy wiemy, że sposób funkcjonowania tej części ciała może ulec zmianie. Najnowsze badania nad zdolnością umysłu

do uczenia się wykazały, że nabywanie nowych umiejętności zwiększa rozmiar i liczbę komórek w hipokampie, obszarze związanym z zapamiętywaniem. Kobiety po siedemdziesiątce, które stale podejmują nowe aktywności, takie jak taniec, sport, lub nauka języka, są tak samo bystre jak dwudziestolatki.

Neuroplastyczność pozwala nam dokonać metamorfozy tylko wtedy, gdy naprawdę tego *chcemy*. W twoim mózgu nigdy nie zajdą *żadne* pozytywne zmiany, dopóki ty sam nie będziesz ich pragnął. Człowiek z osobowością wiązki B musi *chcieć* się zmienić, a szanse na to są bliskie zeru. Tak, jest to technicznie możliwe, ale jednocześnie wysoce, ekstremalnie, przemożnie, straszliwie nieprawdopodobne. Pamiętaj, że przypadłości te są wrodzone. To nie ty zdecydowałeś o tym, że urodziłeś się empatą. Podobnie osobowości innych nie były kwestią ich wyboru. Naszym celem nie jest ocenianie lub chęć niesienia pomocy takim ludziom, ale raczej unikanie ich i umiejętność ustalania zdrowych granic, dzięki którym zdołamy ocalić samych siebie.

Rozpoznawanie wampira

Aby uciec przed niebezpieczeństwem, musimy je najpierw dostrzec. Poniżej przedstawię najczęściej występujące cechy wampirów energetycznych. Pamiętaj, że mówimy tutaj o pewnym spektrum – niektóre osoby mają w pełni rozwiniętą osobowość wampiryczną, podczas gdy inne przejawiają tylko pewne jej cechy. Wszyscy oni używają jednak manipulacji aby zdobyć to, czego pragną.

Wampiry są czarujące, przystojne, charyzmatyczne i otwarte. Ich wzrok hipnotyzuje i przyciąga, niezależnie od tego, co

mówią. Takie osoby często zajmują wysokie pozycje w rządzie, biznesie, religii, wojsku i w dziedzinie medycyny. Pomyśl o dyrektorze zarządzającym firmą, która znalazła się na liście Fortune 500, lub znanej osobie ze świata polityki.

Charyzmatyczne wampiry często otaczają się swego rodzaju fanami, którzy karmią się każdym ich słowem. Tak było w przypadku guru, o którym pisałam w poprzednim rozdziale. Osoby pozostające w służbie wampira często wykonują pracę za niego, niczym latające małpy w *Czarnoksiężniku z krainy Oz*. Kiedy zdajemy sobie sprawę z sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy, i próbujemy pociągnąć wampira do odpowiedzialności, jego światła przeprowadza na nas atak, co z kolei sprawia, że musimy bronić swojej racji i zmuszać ich do wysłuchiwania naszej wersji wydarzeń. (Przy okazji: to nigdy nie przynosi rezultatu. Powinieneś pracować wyłącznie nad sobą).

Wampiry często nie liczą się ze swoimi czynami. Mówi się, że charakter danej osoby można zdefiniować, obserwując, jak zachowuje się ona w samotności. Osoby o cechach wampirycznych często czynią w takich okolicznościach zło, natomiast w świetle reflektorów udają przykładnych obywateli. Zachowują się jak politycy, którzy przed kamerami okazują pełne wzruszenia współczucie, a następnie, gdy nikt nie patrzy, wypychają kieszenie pieniędzmi z podatków.

Wampiry energetyczne wyjątkowo dbają o swój wygląd. Jeżeli ktoś zauważy w nich jakąś niedoskonałość lub zasugeruje, że mogliby coś zmienić, nie przyjmują tego do wiadomości lub reagują agresywnie.

Swoją samoocenę budują na podstawie okoliczności zewnętrznych: własnego wyglądu, domu, w którym mieszkają, lub przechowywanego w garażu samochodu.

Bywają również patologicznymi kłamcami i jednocześnie tak doskonałymi manipulatorami, że społeczeństwo usprawiedliwia ich zachowanie. Uciekają się do minimalizacji (*Nie uderzyłem jej tak mocno*), otwartego kłamstwa (*Nigdy tego nie powiedziałem*) lub półprawd, pomijając istotne szczegóły. Ci mistrzowie oszustwa są często tak bardzo hołubieni przez otoczenie, że uchodzą im na sucho nawet morderstwa. Sandra Brown pisze, że *świat wydaje się działać na ich korzyść*.

Wampiry nigdy nie biorą odpowiedzialności za swoje zachowanie. Według nich przyczyną zaistniałych problemów zawsze są inni ludzie. Rozmawiałam niedawno z psychologiem klinicznym, doktorem Bobem Palumbo, który powiedział mi: *Łatwo jest zdiagnozować osobę z zaburzeniami borderline. Robi cię w konia, pozbawia pieniędzy i popełnia innego rodzaju występki, a odpowiedzialność za nie zrzuca na ciebie*. Bingo.

Tego rodzaju drapieżnicy pożywają się energią empatów, opowiadając im tkliwe historie w rodzaju: *Moja żona miała romans i odeszła. Teraz nie mogę widywać się z dziećmi*.

Wampiry często odczuwają nudę. W związku z tym dokładają wszelkich starań, aby wywołać wokół siebie zamieszanie: flirtują, dostarczają sobie rozrywek i sprawiają, że inni doskonale bawią się w ich towarzystwie. Dzięki temu udaje im się zatrzymać przy sobie introwertycznych empatów, którzy obawiają się, że zerwawszy relację z wampirem, nie mogliby już uczestniczyć w dobrej zabawie. Nie chcemy utracić dostępu do świata pełnego splendoru, w porównaniu z którym nasz własny wydaje się zwyczajny i zupełnie niezajmujący.

Pewna bliska mi wampirzyca zawsze zaczynała rozmowę od słów *nie uwierzysz, co się działo, kiedy cię nie było*. Następnie opowiadała mi jakąś tkliwą, dramatyczną i zajmującą historię.

Z czasem zrozumiałam, że w ten sposób uzupełniała swoje narcystyczne zasoby i zaspokajała potrzebę kierowania na siebie uwagi. Kiedy przestałam wysłuchiwać jej opowiadań, odkryłam w sobie ogromne pokłady wewnętrznego spokoju, które przez długi czas zadziwiały nawet moją zawodową partnerkę. Mawiała: *Czy to nie cudowne, że nie musisz już przeżywać tych wszystkich tragedii?*

Wampiry starają się uczynić swoje życie bardziej ekscytującym również poprzez martwienie się o własne zdrowie. Szacuje się, że od dwudziestu pięciu do trzydziestu procent pacjentów zgłaszających się do lekarzy pierwszego kontaktu wykorzystuje choroby w celu zaspokojenia potrzeb emocjonalnych. W rzeczywistości nie są oni zainteresowani powrotem do zdrowia, ponieważ podczas wizyt lekarskich cała uwaga skupia się właśnie na nich. Doktor Mario Martinez ujmuje to w następujący sposób: *Łatwiej wyleczyć samą chorobę niż strach przed wyzdrowieniem i koniecznością stawiania życia czoła jako zdrowy człowiek.*

Zdarza się, że osoby o w pełni rozwiniętej osobowości narcystycznej zmagają się z nadpobudliwością seksualną, są bardzo dobre w łóżku, uwodzicielskie i niezwykle atrakcyjne. Rzadko nawiązują relacje monogamiczne i często wdają się w romanse. Natychmiast porzucają każdą osobę, która przestaje spełniać ich pragnienia. Wyobraź sobie, że po dwudziestu latach małżeństwa z wampirem zauważasz wreszcie, że byłeś źle traktowany i żądasz, aby partner się zmienił. Najprawdopodobniej zdziwisz się, że osoba, którą kochasz i dla której poświęciłeś wszystko (byłeś pewien, że w końcu zaczniesz postępować inaczej), nie tylko się nie zmieni, ale szybko znajdzie sobie nowego partnera (źródło narcystycznych zasobów). Zdruzgotany empata zapyta wówczas: *Czy ta osoba kiedykolwiek mnie kochała?*

Jeżeli pragniesz przestudiować charakter swoich związków i interakcji z ludźmi, których podejrzewasz o wampiryzm, wypatruj następujących taktyk manipulacyjnych:

- Otwartej lub pasywnej agresji służącej osiągnięciu własnych celów.
- Potrzeby ciągłego „wygrywania”. Wampiry nie znoszą sprzeciwu i dręczą swoją ofiarę do momentu, aż przyzna im rację.
- Posługiwania się kłamstwami, które stawiają ich w jak najlepszym świetle niezależnie od tego, co tak naprawdę miało miejsce.
- Nadmiernej konkurencyjności, skłonności do walki o władzę i bezustannego demonstrowania „siły”.
- Nieudzielania bezpośrednich odpowiedzi na nawet najprostsze pytania. Na prośbę: *Czy możesz dzisiaj zrobić zakupy?* odpowiedzą na przykład: *Wiesz, że po pracy jestem bardzo zmęczony.*
- Obwiniania innych za własne złe czyny.
- Wpędzania cię w poczucie winy, aby sprawić, że poczujesz się źle.

Ponieważ na co dzień przebywasz w towarzystwie wampira, znosząc jego kłamstwa i wywoływanie poczucia winy, jego zidentyfikowanie staje się ogromnie trudne. Każdego dnia poświęcasz tak wiele czasu na radzenie sobie z negatywnymi konsekwencjami tej relacji, że nie dostrzegasz jej prawdziwej natury. Aby rozpoznać swojego oprawcę, musisz nie tylko obserwować teraźniejszość, ale również zrobić krok wstecz i przyjrzeć się jego powtarzającym się zachowaniom. Nie jest to łatwe zadanie, lecz czasem dopiero spojrzenie na problem z oddali pozwala dostrzec całą prawdę.

Choć w twojej naturze leży chęć ratowania związku i „naprawiania” drugiej osoby, pamiętaj, że pozbawione sumienia wampiry nie posługują się kompasem moralnym, nie okazują współczucia i nie odczuwają skruchy. Jednocześnie żyją również w przekonaniu o swojej perfekcyjności, uwielbiają się mścić i często ogarnia je złość. Nie potrafią nawiązywać intymnych relacji, a związki z ludźmi służą im raczej do czerpania jak największych osobistych korzyści. Wiem, jak trudno jest zaakceptować całą prawdę o wampirach, które wcale *nie żyją* w zaprzeczeniu.

Ci w pełni świadomi swoich czynów oprawcy stosują taktykę mającą na celu podporządkowywanie sobie ludzi. Możesz nauczyć się przed nimi bronić – wystarczy, że zrozumiesz ich sposób działania.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Christiane Northrup – certyfikowana ginekolog-położnik, autorka bestsellerów *New York Timesa*, wizjonerka prowadząca pionierskie badania nad zdrowiem kobiet. Po dekadach wykonywania wyuczonego zawodu poświęciła się pomaganiu kobietom w osiągnięciu wspaniałego stanu zdrowia, ucząc w jaki sposób mogą poprawić funkcjonowanie własnego organizmu. Jest gorącą zwolenniczką praktyki medycznej zakładającej jedność ciała, umysłu, emocji i duszy. Znana na całym świecie ze specyficznego podejścia do kobiecego zdrowia i samopoczucia, uczy swoje pacjentki jak odnosić sukces w każdej sferze życia.

Kim są wampiry energetyczne?

Kto najbardziej narażony jest na ich atak?

Jak relacja z wampirem energetycznym wpływa na Twoje zdrowie i życie?

Autorka omawia problem osób uwięzionych w relacjach z wampirami energetycznymi, analizuje najlepsze dokonane na tym polu badania oraz łączy ich wyniki z doświadczeniami własnymi i członków globalnej społeczności. Na ich podstawie wypracowała proste sposoby na wychodzenie ze szkodliwych relacji i uzdrawianie siebie. Objasnia, czym charakteryzują się wampiry energetyczne, oraz jak wygląda ich toksyczny związek z osobami empatycznymi. W jaki sposób budują relacje, dlaczego ich związki wyglądają tak a nie inaczej oraz jak wpływają na Twoje życie. Wprowadza w tajniki prostego procesu, dzięki któremu na nowo skupisz się na sobie, wyzdrowiejesz i nauczysz się unikać ich w przyszłości.

Uwolnij się i odzyskaj utraconą energię!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-947-1



9 788373 779471