

„Szkoda, że nie mogłem przeczytać tej książki w wieku trzynastu lat. Dopiero po czterdziestce zacząłem mieć jakiegokolwiek pojęcie o tym, co znaczy być osobą empatyczną. Ta książka opisuje to w powiązanych ze sobą historiach, ćwiczeniach i instrukcjach, które pomogą osobom empatycznym w każdym wieku. Dziękuję, Liso, za to, że podzieliłaś się z nami swoją wiedzą. Od tak dawna potrzebowaliśmy tej książki!”

**Jacob Nordby,**

autor *Blessed Are the Weird* i *The Creative Cure*

*Skuteczne sposoby ochrony przed wampirami energetycznymi* to niezwykle zabawna i pouczająca książka, z której skorzysta każda wrażliwa osoba. Dla osób wysoko wrażliwych (HSP), osób empatycznych i wszelkiego rodzaju uzdrowicieli jest to lektura obowiązkowa. Począwszy od podstawowego zrozumienia empatii, aż po wyznaczanie granic; od zasad tworzenia świadomego związku po wysoce skuteczne techniki oczyszczania energii dla profesjonalnego uzdrowiciela – książka *Skuteczne sposoby ochrony przed wampirami energetycznymi* zawiera wszystkie te podstawy!”

**Cate Montana,** autorka *The E-Word* oraz *Apollo and Me*

„Lisa dostarcza najpotrzebniejszych narzędzi osobom empatycznym w czasie, kiedy najbardziej ich potrzebujemy. Opisuje zawiłości związane ze sznurami energetycznymi w naszych związkach w sposób, który sprawia, że staje się to naprawdę łatwe do zrozumienia i oferuje pomocne praktyki przydatne ustanawianiu granic i ochronie. Każdy, kto czuje się jak zbyt nasączona emocjami gąbka tego świata, wybitnie skorzysta na lekturze tej książki!”

**Ora North,**

autorka *I Don't Want to Be an Empath Anymore*

„Wreszcie! Pouczająca, łatwa w lekturze, pożyteczna książka, która oferuje zrozumienie i świeże spojrzenie zarówno osobom empatycznym, jak i tym nie empatycznym. Przeczytaj to i ucz się od Lisy, która własną wrażliwość energetyczną przekształciła w ugruntowane supermoce”.

**Jac O’Keeffe**, autorka *Born to be Free* i *How to Be a Spiritual Rebel*,  
a także współzałożycielka Association for Spiritual Integrity

„Jako HSP żałuję, że nie przeczytałam tej książki trzydzieści lat temu – zaoszczędziłoby mi to dziesiątek lat samodzielnego rozgryzania tematu i doświadczania tego wszystkiego na własnej skórze! Lisa Champion genialnie analizuje wyzwania i dary wrażliwej, empatycznej osobowości; i dostarcza cennych spostrzeżeń, opisów historii oraz ćwiczeń, które pozwolą nam okiełznać naszą wrażliwość. Lektura obowiązkowa dla każdego, komu kiedykolwiek powiedziano, że jest ‘zbyt wrażliwy!’”.

**Eileen Day McKusick**,  
autorka książki *Elektryczne ciało, elektryczne zdrowie*

„Lisa Champion jest utalentowaną uzdrowicielką, wizjonerką i nauczycielką działającą od ponad trzech dekad. Mocno angażuje się we własną edukację – używając hasła: „Zgadnij, czego się ostatnio nauczyłam?”. Książka *Skuteczne sposoby ochrony przed wampirami energetycznymi* oferuje niezmiernie potrzebne wglądy, wskazówki i inspirację dla każdego, kto od dawna odczuwa napięcie lub walczy ze swoją empatyczną naturą. Jej dowcipny przekaz wywoływał u mnie głośny śmiech; bardzo polecam tę książkę”.

**Sharon Wilsie**, założycielka Horse Speak Institute,  
autorka *Horse Speak* i *Horses in Translation*  
oraz nauczycielka Reiki na poziomie mistrzowskim

**Skuteczne sposoby ochrony  
przed wampirami energetycznymi**

**Lisa Campion**

*Autorka Duchowego Reiki*

**Skuteczne sposoby ochrony  
przed wampirami energetycznymi**

**Jak stawiać granice i budować zdrowe relacje**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska  
SKŁAD: Kamila Lebedzińska  
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-...

Tytuł oryginału: *Energy Healing for Empaths: How to Protect Yourself from Energy Vampires, Honor Your Boundaries, and Build Healthier Relationships*

Copyright © by Lisa Champion and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne 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](https://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA .....	9
PROLOG .....	17
WPROWADZENIE .....	21
ROZDZIAŁ 1 DAR, KTÓRY ZDAJE SIĘ BYĆ KLĄTWĄ .....	37
ROZDZIAŁ 2 RADZENIE SOBIE Z INTENSYWNOŚCIĄ TEGO, CO CZUJEMY .....	67
ROZDZIAŁ 3 NAUKA OCHRONY NASZEJ ENERGII .....	111
ROZDZIAŁ 4 NASZE TAŃCE Z WAMPIRAMI ENERGETYCZNYMI ...	111
ROZDZIAŁ 5 MÓWIENIE „NIE” I OBRONA NASZEJ PRZESTRZENI PSYCHICZNEJ .....	111
ROZDZIAŁ 6 WYMIANA ENERGII PODCZAS ROMANSU, SEKSU I MIŁOŚCI, BEZ ZATRACANIA SAMYCH SIEBIE .....	111
ROZDZIAŁ 7 KIEDY JESTEŚMY WYCIĘNCZENI, WYCZERPUJEMY RÓWNIEŻ INNYCH - ALE MOŻEMY POWRÓCIĆ DO PEŁNI SIŁ .....	111
PODSUMOWANIE .....	111
PODZIĘKOWANIA .....	111
PRZYPISY KOŃCOWE .....	111

---

## PRZEDMOWA

---

- **MÓJ POKÓJ W HOTELU** jest nawiedzony! Muszę go opuścić – to były pierwsze słowa, jakie wypowiedziała do mnie Lisa Campion, budząc we mnie uczucie siostrzanej więzi i pilną potrzebę, aby jej pomóc.

– *Ona nie może tam zostać* – pomyślałam.

– W moim pokoju jest dodatkowe łóżko... zapraszam – powiedziałam, patrząc w szeroko otwarte brązowe oczy swojej nowej przyjaciółki.

Lisa i ja zostałyśmy zaproszone do udziału w letnich weekendowych warsztatach dla kobiet nad jeziorem w stanie Massachusetts, prowadzonych przez naszą wspólną koleżankę Wendy Capland. Otoczone prezeskami w strojach kąpielowych, szortach i klapkach, pośród stołów z rozłożonymi na nich plastrami arbuza oraz unoszącego się w powietrzu kokosowego zapachu kremu Coppertone, opowiadałam o sile snów i podróży bohatera (a właściwie bohaterki), a Lisa dzieliła się technikami uzdrawiania energią z kobietami, które zarządzają korporacyjną Ameryką na Wschodnim Wybrzeżu.

Gdy pakowałyśmy się po zakończeniu warsztatów tego dnia, miałyśmy przed sobą jeszcze jeden dzień pracy, więc zapytałam ją: – Czy potrzebujesz towarzystwa, gdy będziesz zabierać swoje rzeczy z tego nawiedzonego hotelu? – zgłosiłam się na ochotnika, aby zostać jej skrzydłową.

– Byłoby cudownie! – wyglądała, jakby spadł jej kamień z serca.

Wtedy już wiedziałam, że jesteśmy Thelmą i Louise, pędzącymi poprzez ciemność i podskakującymi w jej SUV-ie, który jechał po krętych, obsadzonych drzewami wiejskich drogach, w czasie gdy prowadziły nas jedynie światło gwiazd i adrenalina. Wdzięczne za wysoko umieszczone reflektory i bursztynowy blask księżycy wlewający się przez przednią szybę i napełniający nas nadzieją, opracowywałyśmy plan, jak dostać się do tego Piekielnego Hotelu i wydostać się z niego możliwie bez szwanku.

Musiałam ją zapytać, co wyczuła, co się stało, że była taka wystraszona.

Lisa zaczęła się trząść, pochyliła się do przodu i ścisnęła kierownicę. – Nie jestem pewna, ale odniosłam wrażenie, że mój hotel był kiedyś burdelem, kiedy... i powiedzmy, że życie kogoś albo wielu ludzi nagle i niezbyt szczęśliwie zakończyło się w tym pokoju.

*Przetknęłam głośno ślinę.*

W czasie naszej godzinnej podróży, próbując nie wprowadzać się w stan jeszcze większego przerażenia, skierowałam swoją ciekawość w stronę Lisy. Chciałam się dowiedzieć, jaka ścieżka życiowa doprowadziła ją do tego, że została osobą obdarzoną tak potężną empatią, zdolnościami parapsychofizycznymi, a przy tym została taką nauczycielką. Opowiedziała mi, że już od dziecka była wrażliwa i że zdobyła czarny pas w karate, aby zyskać psychiczną i fizyczną siłę, by móc radzić sobie z tą wrażliwością.

– Kiedy jesteś dzieckiem, to zdolności parapsychofizyczne nie traktujesz jako daru. Gdybym tylko mogła, oddałabym ten dar z powrotem – powiedziała ze śmiechem.



Ale na szczęście nie mogła go oddać. Faktem jest, że, dzięki Bogu (za wszystko, czym nas obdarzył), upadła na kolana i odmówiła modlitwę, którą wszystkie osoby empatyczne muszą wypowiedzieć w pewnym momencie swojego życia: „Boże, aniołowie, przewodnicy, duchy nauczyciele, przodkowie, kimkolwiek jesteście i gdziekolwiek jesteście, jeśli mam żyć w tym szalonym świecie, z całą jego tępotą, postrzępionymi krawędziami i wampirami energetycznymi, to wyjdźcie, wyjdźcie, gdziekolwiek jesteście i pomóżcie mi to zrobić!”.

Energicznie pokiwałam głową. Potrafiłam to zrozumieć, bo sama miałam za sobą ciemne noce duszy. Tak naprawdę jestem znana z tego, że mówię klientom: „Najgorszą rzeczą jest niewykorzystanie pożytków płynących z kryzysu. Jeżeli staniemy się, jak podpowiada Margaret Mead, antropologami własnego życia i zachowamy świadomość, przechodząc przez nasze życiowe załamania, wtedy odkryjemy, że są one ojcami naszych wielkich życiowych przełomów. Innymi słowy, jeśli na nie spojrzymy, odkryjemy, że to, co, jak sądziliśmy, było najgorszą rzeczą, jaka nas w życiu spotkała, stało się trampoliną dla naszego życiowego celu, środkiem, dzięki któremu możemy mieć prawdziwy wkład w życie innych ludzi idących podobną ścieżką”.

To łatwe z perspektywy czasu, czuć się porządnym, spokojnym i mieć wszystko poukładane w takie dni, kiedy czujemy, że złapaliśmy wiatr w żagle. Lecz wierzę w to, że to właśnie w samym środku największej zawieruchy nasze zdolności do trzymania wszystkiego w garści liczą się najbardziej.

Gdy powoli jechałyśmy wzdłuż tego kompleksu mieszkalnego, wiedziałam, nie musząc pytać, który z tych hoteli przerażał

Lisę. Zatrzymała się przed zapierającą dech w piersiach wiktoriańską karczmą z wieżami, wieżyczkami i lukarnami oświetlonymi staroświeckimi lampami naftowymi. Pomimo ich zewnętrznego piękna poczułam wzbierającą w żołądku falę mdłości.

– Dlaczego ta ulica jest taka opustoszała? – zapytałam. – Jest dopiero dwudziesta w piątkowy wieczór w środku lata, w centrum miasta. Gdzie są ci wszyscy ludzie?

Lisa spojrzała na mnie ze znaczącym wyrazem twarzy. *To duchy sprawiały, że ludzie trzymali się z daleka.* Moja nowa przyjaciółka wzięła kilka oddechów i wykonała ćwiczenie ugruntowujące. Odmówiłam modlitwę, wzywając nasze anioły, abyśmy mogły być tak jasne, żebyśmy były w stanie wyrzucić wszelką ciemną energię, która utknęła i wznieść ją do światła.

Skraδαłyśmy się na palcach po skrzypiących drewnianych schodach prowadzących na przestronny ganek. Do drzwi przyczepiona była kartka: „Jeśli jesteś gościem, użyj swojego klucza i wejdź do środka. W tej chwili na miejscu nie ma nikogo z obsługi. Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń pod numer: xxx-xxx-xxxx”.

Spojrzałyśmy na siebie. To było takie dziwne! Nigdy nie zatrzymywałam się w hotelu, w którym nie byłoby nikogo z obsługi.

Mimo że wszystko we mnie pragnęło uciekać, nie chciałam, aby Lisa musiała stawić temu czoła sama – chociaż teraz, gdy ją znam o wiele lepiej, wiem, że pod względem duchowym jest niezłą twardzielką, która mogłaby sobie poradzić w pojedynkę. Ale mimo wszystko przyjaciółki nie pozwalają swoim przyjaciółkom chodzić same do łazienek publicznych – ani do nawiedzonych hoteli.

Niezdarnie pogrzebała w torebce i wyciągnęła staromodny klucz, wkładając go do dziurki i przekręcając ozdobną gałkę u drzwi. Wkradliśmy się do ogromnej, pełnej przepychu recepcji, stanowiącej komplet z dekoracyjnymi poręczami w wiktoriańskim stylu i rzeźbionym słupkiem poręczy schodów.

– Halo! Dobry wieczór! – wykrzykiwałyśmy obydwie, aby sprawdzić, czy jest tam jakaś ludzka istota.

Nie otrzymawszy żadnej odpowiedzi, popędziłyśmy na górę, biegnąc na drugie piętro po wyłożonej pluszową wykładziną klatce schodowej. Idąc korytarzem, zauważyłyśmy, że wszystkie drzwi w pozostałych pokojach były otwarte... lecz w środku nie było nikogo.

*To dziwne – dlaczego te wszystkie drzwi były otwarte?*

To miejsce wydawało się całkowicie pozbawione... ludzi... którzy... żyli.

Drzwi do pokoju Lisy były jedynymi zamkniętymi na klucz, tak jak je zostawiła, zanim poszła na nasze warsztaty. Otworzyła drzwi, których zawiasy zaskrzypiały. Zobaczyłam jedynie starodawną komodę i mosiężne łóżko.

Lisa ruszyła do tego skąpo umeblowanego (aczkolwiek pięknego) pokoju i w kilka sekund zebrała to, co należało do niej, wrzucając wszystko do walizki. Gdy dałyśmy sygnał do odwrotu, obydwie odmówiłyśmy jeszcze więcej modlitw, jak małe dzieci uciekające z nawiedzonego domu w czasie Halloween.

Gdy już znalazłyśmy się w samochodzie, zatrzasnęłyśmy drzwi, a Lisa trzęsącą się dłonią wierciła kluczykiem w stacyjce. Nie mogliśmy odjechać stamtąd tak szybko, jak chciałyśmy.

Po opuszczeniu tego domu o złej reputacji i upiornie spokojnej ulicy pośród unoszącego się za nami kurzu, obydwie odetchnęłyśmy z ulgą. GPS wymknął się spod kontroli, wydłużając godzinną podróż powrotną do dwóch godzin, a nasza rozmowa meandrowała podobnie jak droga przed nami, wypełniając się nawzajem ścieżkami życia, które doprowadziły nas do tego dziwnego punktu zwrotnego. Poczułam, że muszę ją zapytać: – I co dalej z tobą będzie? I jak mogę cię wesprzeć, byś dała temu kobiecy wyraz?

Wypaliła: – Książka. Tak naprawdę noszę w sobie wiele książek, które proszą o wydanie ich na świat. Uwielbiam pracować sam na sam z klientem oraz w małych grupach, ale tak naprawdę czuję, że muszę wnieść o wiele większy wkład pomocny większej grupie osób. Na świecie jest tak wielu wrażliwych, utalentowanych, empatycznych ludzi, którzy cierpią – i czuję, że moją misją jest im pomóc.

– A zatem uważaj mnie za położną twoich książek.

Wróciłyśmy do domku nad jeziorem, gdzie podczas powrotu z naszej przygody witał nas sosnowy zapach miękkich, zaokrąglonych igieł sosny balsamicznej. Weszłyśmy po schodach do mojego pokoju z widokiem na połyskującą wodę, mieniącą się w podmuchach ciepłego wiatru. Kiedy Lisa wtuliła się w swoje podwójne łóżko umieszczone od strony jeziora, powiedziała zaspianym, chrapliwym głosem: – Ach... ten pokój ma wspaniałe wibracje, słodkich snów.

Przez następny rok miałam zaszczyt towarzyszyć Lisie w jej podróży prowadzącej od pomysłu na książkę do pełnego rozkwitu jej kobiecej kreatywności. Przyciągana przez wizję i cel, Lisa przyjęła przewodnictwo w duchu średniowiecznego pochodzenia

jej nazwiska, *champion* oznacza bowiem *mistrza*. Jeszcze bardziej odważnie niż wtedy, gdy domagała się zabrania swoich rzeczy z nawiedzonego hotelu, zmierzyła się ze swoimi autorskimi demonami – z tymi, które wyrastają przed najlepszymi z nas, kiedy kończymy pisanie książki, a szczególnie, gdy jest już napisana i przychodzi czas poddania jej ocenie publicznej.

W końcu, minionej wiosny wraz z Lisą i innymi akuszerkami, które dołączyły do Drużyny Lisy, świętowałyśmy wydanie *Duchowego Reiki*, książki, która natychmiast została ogłoszona bestsellerem i trafiła na pierwsze miejsce listy Amazon.com.

Było mi przykro z powodu tego, co wydarzyło się w tym nawiedzonym hotelu i modliłam się o to, aby dusze, które zostały tam uwięzione, znalazły swoją drogę do światła. Chciałam myśleć, że tak się stało, dzięki Lisie, która była tam tej jednej nocy. Ćwicząc to, co sama głosiłam – „Kryzys to straszna rzecz, jeśli się ją marnuje” – muszę przyznać, że jestem wdzięczna za to dziwaczne doświadczenie, które wprowadziło Lisę do mojego życia i za zaszczyt bycia poproszoną o napisanie przedmowy do jej drugiej książki, która teraz jest w twoim posiadaniu (i nie ma to nic wspólnego z demoniczną mocą, więc nie potrzeba ci egzorcyzmu).

Niezależnie od tego, czy jesteś zapoznany z pracą Lisy Champion, czy jest to dla ciebie coś nowego, zostałeś właśnie zaproszony na ucztę. Czytając *Skuteczne sposoby ochrony przed wampirami*, odkryjesz, że znalazłeś się w niezwykle wprawnych rękach. Lisa jest nauczycielem na poziomie mistrzowskim, utalentowaną uzdrowicielką i wspaniałą pisarką, która umożliwi ci zamianę tego, co uważałeś za klątwę – twoją wrażliwość – w twoją supermoc.

Jeśli jesteś osobą empatyczną, która zмага się z niepokojem, depresją i/lub uzależnieniem; jeżeli masz trudny czas, wyznaczając granice; albo gdy wydajesz się być magnesem dla wampirów energetycznych, to ta książka jest dla ciebie – a czas, który przypada na przeczytanie jej właśnie teraz, nie mógłby być lepszy. Jak naucza Lisa (a ja całym sercem się z tym zgadzam), to właśnie osoby empatyczne nie tylko zmieniają oblicze tej ziemi, ale także ją dziedziczą.

Ciesz się tą książką i niech pomoże ci ona wznieść się ponad zgiełk i nawiedzone miejsca tego świata, dając ci narzędzia do alchemicznego przemienienia wszystkiego, co kiedykolwiek stanowiło dla ciebie wyzwanie, tak abyś mógł mieć takie życie, jakie uważałeś, za możliwe tylko w snach. To jest twój czas!

Kelly Sullivan Walden  
autorka *It's All in Your Dreams*  
i *The Hero's Journey Dream Oracle Cards*

---

## PROLOG

---

**KIEDY MIAŁAM DWADZIEŚCIA LAT**, spotkałam w pociągu kogoś, kto na zawsze odmienił moje życie. Był rok 1985, a ja byłam w ostatniej klasie college'u. Wybrałam studia za granicą – w Aix-en-Provence na południu Francji.

Wraz z przyjaciółmi spędziłam ostatni weekend w Paryżu, skąd wracaliśmy nocnym pociągiem do Aix. Pociąg był przeladowany, więc wszyscy byliśmy ściśnięci w wagonie drugiej klasy – praktycznie siedzieliśmy sobie na kolanach. Byłam wciśnięta w róg, cierpiąc z powodu koszmarów nocnych, które przeżywa każda osoba empatyczna, gdy jest nadmiernie stymulowana. (Mimo że w 1985 roku byłam osobą *empatyczną*, to jeszcze nie znałam tego terminu).

Nadmierne zmęczenie w warunkach takiego zatłoczenia, w towarzystwie ogromu wyczerpanych i pobudzonych emocjonalnie ludzi sprawiało, że moje wrażliwe obwody były przeciążone. Czułam w sobie chaos. Skumulowanie emocji, energii i bliskości tych wszystkich ludzi sprawiało, że czułam niepokój i zbierało mi się na mdłości.

Dokładnie naprzeciwko mnie – nasze kolana niemal się stykały – siedział przystojny młody człowiek o intensywnym spojrzeniu, które wbił we mnie, nieomal nie mrugając oczami. Patrząc teraz wstecz i przypominając sobie naszą rozmowę oraz będącą jej następstwem przyjaźń, jestem pewna, że był moją *bratnią duszą*

wypełniająca ze mną swój *duchowy kontrakt* (tymi dwiema koncepcjami zajmiemy się później), i spadł mi z nieba jak dar, aby wprowadzić moje życie na nowe tory.

– Czy dobrze się czujesz? – zapytał po francusku. – Wyglądasz, jakby było ci bardzo źle. Chcę ci powiedzieć, że jesteś bardzo wrażliwą osobą, a taka sytuacja jest dla ciebie wyjątkowo trudna. Zbyt wielu ludzi, za dużo energii i wszystko ściśnięte na małej powierzchni. Ale taka jest twoja natura i musisz nauczyć się sobie z nią radzić. *Możesz się tego nauczyć. Masz pomoc bardzo wielu osobom; to również chcę ci powiedzieć.*

Był bardzo bezpośredni. Nie było żadnej kurtuazyjnej, luźnej rozmowy, a w powietrzu nie unosił się francuski urok, do którego już przywykłam.

Remy był kilka lat starszy ode mnie i jechał do Marsylii odwiedzić swoją matkę. W minionym roku uczył się jogi i medytacji w aśramie w Indiach. Dowiedziałam się później, że jego matka pochodziła z Francji, a ojciec z Izraela i pomimo tego, że miał zaledwie dwadzieścia pięć lat, był jedną z najbardziej świadomych i uduchowionych osób, jakie kiedykolwiek spotkałam. Remy został mi zesłany jako członek drużyny nauczycieli duchowych, bo miałam to szczęście, że pojawili się oni w moim życiu. Zjawił się w samą porę, aby pomóc mi nauczyć się tego, co powinnam wiedzieć, aby móc funkcjonować w tym zatłoczonym i hałaśliwym świecie jako młoda, niewyszkolona empatyczna osoba będąca medium.

Właśnie tej nocy w pociągu rozpoczęło się jego nauczanie, od trzech ćwiczeń oddechowych. (Stały się one podstawą technik



zarządzania energią, których uczę wszystkie osoby empatyczne na całym świecie – nauczę ich także ciebie, bo zawarłam je w tej książce).

– Pierwsze ćwiczenie – powiedział – polega na oczyszczeniu energii, gdy zbierzesz jej zbyt dużo. – Tłumaczył mi, że wrażliwi ludzie są jak gąbka, i tę gąbkę czasami trzeba porządnie wycisnąć. Miałam to robić codziennie rano po przebudzeniu i o dowolnej porze dnia, ilekroć poczuję, że jestem bardzo zmęczona oraz dodatkowo przed zaśnięciem.

– Drugie ćwiczenie ma na celu odbudowanie energii, kiedy czujesz się wyczerpana. Osoby wrażliwe mają przepuszczalne pole energetyczne i łatwo się wyczerpują. Przez cały czas jesteś zmęczona, tak? Szczególnie wtedy, gdy wokół jest mnóstwo świateł, hałasu lub dzieje się coś dramatycznego?

Skwapliwie to potwierdziłam (i błogosławiłam moich profesorów francuskiego oraz moje wewnętrzne doświadczenie, które pomogło mi zrozumieć jego wyjątkowo szybką mowę).

– Ostatnie ćwiczenie ma nauczyć cię chronić siebie, skoro już masz żyć w tym świecie. Nie możesz się wycofać, *ma petite*, nawet jeśli byś chciała. Musimy dać ci jakąś zbroję, grubszą skórę chroniącą cię przed trudnościami tego świata. Będiesz żyła takim życiem, w którym będziesz wchodziła wprost w trudne sprawy innych ludzi, więc musisz być przygotowana.

I w taki sposób, prosto i cudownie, zaczęłam uczyć się zarówno o mojej empatycznej naturze, jak i o części uzdrawiającej, jaka jest we mnie. Dokładnie w tym samym momencie otrzymałam trzy proste, cenne narzędzia, które chroniłyby mnie na tej ścieżce.

\*\*\*

Przez dziesięć kolejnych lat Remy i ja mieliśmy coś w rodzaju mistycznego związku. Pojawiał się nie wiadomo skąd; uczył mnie o duchowości, dawał mi lekcje dotyczące energii i magii; a potem znowu znikał, aż do następnego razu. Remy pomógł mi znaleźć kierunek w życiu, dał mi pełen zestaw narzędzi, którymi się z tobą dzielę, i wiarę w to, że gdy pomoc jest potrzebna, zostanie mi ona dana i że nie jestem sama w tej podróży. Taką samą wiarę chciałam zaszcześcić tobie. Niech ta książka będzie dla ciebie liną ratunkową, taką samą jak dla mnie było to przypadkowe spotkanie z nocnym czarodziejem.

---

## WPROWADZENIE

---

**KIEDY KTOŚ MÓWI MI**, że jest osobą empatyczną, zawsze mam ochotę powiedzieć: „Gratuluję... i bardzo mi przykro!”. Bycie osobą empatyczną jest jak miecz obosieczny. Z jednej strony jest to cudowny dar – dar uzdrawiania. Z drugiej – dopóki nie nauczymy się tego, jak zarządzać swoją energią, osobie wrażliwej żyje się niesłuchanie ciężko.

Na początku, zanim zrozumiemy naszą empatyczną naturę i dopóki nie nauczymy się pewnych umiejętności związanych z energią, może to być szczególnie oszałamiające i wyczerpujące.

Kiedy byłam w gimnazjum, miałam przyjaciółkę, której mama ciężko zachorowała na raka. Pamiętam, że pewnego razu przytuliłam tę kobietę i poczułam wszystko to, co ona, cały jej smutek i ból, jak również żarliwą miłość, jaką darzyła swoją rodzinę. Poczułam również jej ból fizyczny oraz to, jak to jest być w tak osłabionym stanie. Miałam trzynaście lat i doznałam bezpośredniego uderzenia tego, jak to jest być matką, która umiera na raka. Krótco potem odeszła, a ja mogłam poczuć ból mojej przyjaciółki i każdej osoby znajdującej się w jej domu. To było przygniatające i niezrozumiałe, a jednak w tamtych chwilach wiedziałam, że chcę zrobić coś, aby pomóc. Wiedziałam, że to doświadczenie jest ważne, że życie właśnie takie jest, słodko-gorzkie, i że to wszystko ma jakiś związek z moim życiowym przeznaczeniem. Poczułam, że jestem tutaj, w tym życiu, aby pomagać takim ludziom jak moja przyjaciółka i jej rodzina.

W tamtym czasie wszystkie moje empatyczne skłonności pojawiały się w pełni na bieżąco i nie byłam pewna, co z nimi zrobić. Nie mogłam zrozumieć, dlaczego nie jestem taka jak „normalni” ludzie. Próbowalam ukryć ten aspekt siebie, aby się dopasować, ponieważ tak bardzo się bałam, że ze mną jest coś nie tak. Martwiłam się, że mogę zwariować.

Kiedy dorastałam w latach 70. i 80., w telewizji nie było żadnych programów z udziałem medium ani księgarni oferujących produkty związane z New Age i nikt nie mówił na temat tego, czego doświadczałam. Czułam się, jakbym miała nerwy na wierzchu i właściwie każdy powtarzał mi, że jestem zbyt wrażliwa i powinnam mieć grubszą skórę. Mówili mi, że za bardzo się przejmuję. Byłam zbyt emocjonalna.

Doświadczałam również parapsychofizycznego otwierania się, co martwiło mnie równie mocno, jak moja empatyczna wrażliwość. No i trzeba było mieć moje szczęście: dziecko o zdolnościach parapsychofizycznych śpiące oczywiście w najbardziej nawiedzonym pokoju raczej nawiedzonego starego domu, więc nocami zmagalam się z wizytami ducha, o których nigdy nikomu nie mówiłam. Istnieje wiele różnych rodzajów uzdolnień parapsychofizycznych, a ja, jeśli chodzi o moje zdolności, zawsze miałam je wszystkie. Niektóre osoby o zdolnościach parapsychofizycznych stają się medium rozmawiającym z umarłymi. Inne odczytują energię, widzą przeszłość i przyszłość, a także komunikują się z takimi nie fizycznymi bytami, jak aniołowie. Ja zawsze potrafiłam robić to wszystko i ze wszystkich sił starałam się to wszystko zrozumieć. Podejrzewałam, że ludzie doświadczający tego, co ja, czasami

kończą w szpitalu psychiatrycznym, więc siedziałam cicho i nikomu o tym nie mówiłam.

Urodziłam się z takimi talentami parapsychicznymi: moje najwcześniejsze wspomnienia związane są z widzeniem tego, czego inni ludzie nie są w stanie zobaczyć. Ponieważ to wszystko było tak bardzo przerażające i niekomfortowe, pierwsze dwadzieścia lat życia spędziłam na szukaniu wyłącznika. W końcu nauczyłam się, jak zarządzać zarówno moją empatią, jak i zdolnościami parapsychicznymi. To było bardzo trudne, ale podczas swojej podróży otrzymałam pomoc oraz nauczycieli i w końcu zrozumiałam, że te wszystkie zdolności miały prowadzić do jednej rzeczy: pomóc mi być uzdrowicielką. I teraz, dziesiątki lat później, oddaję się pomaganiu innym ludziom, ucząc ich zarządzania swoimi talentami parapsychicznymi i tymi związanymi z empatią oraz intuicją.

Ponieważ na własnej skórze musiałam nauczyć się uczyć, to każdy dzień, w którym mogę komuś pomóc, by jego ścieżka była łatwiejsza niż moja, jest dla mnie dobrym dniem.

## **Osoby empatyczne to wysoce wrażliwi ludzie**

Jedną ze specjalnych cech osób empatycznych jest wysoka wrażliwość na energię, ból i emocje innych ludzi. My je tak naprawdę *wchłaniamy* – jesteśmy psychicznymi gąbkami tego świata.

Wokół nas jest wielu bardzo wrażliwych ludzi. Dr Elaine Aron, autorka książki *Wysoko wrażliwi*<sup>1</sup>, powiada, że wysoko wrażliwi ludzie (HSP) stanowią 15 do 20 procent populacji. Wskazuje, że trudno jest o twarde liczby, ponieważ wysoka wrażliwość wciąż nie jest zbyt dobrze rozumiana, a nawet nie jest uznawana

w tradycyjnej zachodniej medycynie i psychiatrii. Niezależnie od aktualnych danych, coraz więcej osób definiowanych jest jako osoby wysoko wrażliwe. Wydaje się czymś oczywistym, że ludzie ci od wieków stanowią część naszego świata, chociaż dopiero od niedawna ukuliśmy terminy, które opisują ich jako grupę. Myślę również, że rodzi się teraz coraz więcej osób wrażliwych, co stanowi element naszej ludzkiej ewolucji, więc jest teraz więcej świadomych wrażliwych osób niż kiedykolwiek wcześniej.

W swoim przełomowym dziele Aron pisze: „Wysoko wrażliwa osoba (HSP) ma wrażliwy układ nerwowy, jest świadoma subtelności w jej otoczeniu i o wiele łatwiej ją przytłoczyć, gdy znajdzie się w środowisku, które za bardzo ją stymuluje”. Osoby wysoko wrażliwe mają również skłonność do bycia nieśmiałym i introwertycznym. Ten zestaw cech behawioralnych i psychologicznych, które Aron uznaje za kryterium wysoko wrażliwej osoby, opisuje przede wszystkim, w jaki sposób HSP przetwarzają doświadczenia sensoryczne i emocje.

Chociaż wysoko wrażliwa osoba jest wysoko dostrojona do emocji innych ludzi, główną cechą definiującą HSP jest wrażliwość przetwarzania sensorycznego. Wysoko wrażliwe osoby zauważają subtelne wskazówki w otoczeniu, które umykają innym. (Jeśli jesteś ciekaw, czy spełniasz kryteria HSP, Aron zamieściła fantastyczny test samooceny, który znajduje się na jej stronie internetowej <https://hsperson.com>).

Dzieło Elaine Aron było objawieniem dla wszystkich wrażliwych osób z całego świata. Jej staranny opis HSP pomógł wysoko wrażliwym osobom zrozumieć siebie.

Nasza współczesna koncepcja osób empatycznych wywodzi się z dzieła Aron i uwydatnia różnicę w sposobie doświadczania osób, które są HSP – albo są empatyczne. Praca dr Judith Orloff, szczegółowo omówiona w jej książce *Empatia. Poradnik dla wrażliwych. Dla tych, co za dużo myślą i czują*<sup>2</sup>, pomaga nam zrozumieć różnice pomiędzy tymi dwoma typami.

Osoby empatyczne nie tylko mają wrażliwy układ nerwowy, podobnie jak osoby wysoko wrażliwe, ale są pierwotnie dostrojone do energii emocjonalnych innych ludzi. Osoby empatyczne odczuwają *emocje innych osób* tak, jakby były ich własnymi. Według Orloff z powodu tego potężnego dostrojenia do innych mogą również doświadczać jakiegoś rodzaju fizycznej i emocjonalnej reakcji. Ta reakcja może się objawiać jako ataki paniki, depresja albo chroniczne zmęczenie, którego przyczyn lekarze nie są w stanie wykryć. Oprócz tej innej orientacji, jaką definiuje Orloff, ja do mojej definicji osoby empatycznej włączam również większe zdolności intuicyjne i psychiczne. Jestem przekonana, że naturą osoby empatycznej jest talent na poziomie duchowym, który stanowi podstawę celu życia takiej osoby.

Osoby empatyczne dzielą również przekonanie, że ich wrażliwość emocjonalna jest jak klątwa, bowiem odczuwają ją jak ogromny ciężar. Ale mamy także przekonanie na poziomie duszy, że nasze dostrojenie emocjonalne jest darem, takim, który sprawia, że jesteśmy wspaniałymi uzdrowicielami, tymi, którzy fantastycznie pomagają, że jesteśmy świetnymi opiekunami i partnerami. To jak ostra jazda, która sprawia, że w jednej chwili czujemy się dobrze, aby już w następnej poczuć głęboką depresję,

niepokój albo smutek – właśnie z tego powodu, że wchodzimy w kontakt z kimś, kto czuje dokładnie to samo.

Jak więc możesz stwierdzić, czy jesteś osobą empatyczną? Wiele osób empatycznych posiada następujące cechy:

- Potrafisz odczuwać to, co czują inni ludzie – czy to ich emocje, czy wrażenia fizyczne, albo jedno i drugie. To coś więcej niż zauważanie; ty to po prostu czujesz tak, jakby były to twoje własne uczucia.
- Jesteś introwertykiem. Ogromne tłumy sprawiają, że czujesz się niekomfortowo. Interakcje jeden na jeden są dla ciebie lepsze, a gdy już jesteś otoczony ludźmi, musisz potem mieć dla siebie chwilę samotności, aby się zregenerować.
- Możesz chętniej wybierać towarzystwo małych dzieci, zwierząt lub świata natury niż innych dorosłych.
- Jesteś bardzo emocjonalny. Często czujesz się dość przytłoczony własnymi emocjami, więc dodanie do tego emocji innych ludzi może zalać cię nadmiarem przeżyć.
- Możesz doświadczać głębszej depresji i niepokoju niż twoi rówieśnicy, włączając w to niepokój społeczny.
- Możesz się łatwo poczuć przytłoczony stymulacją zmysłową, taką jak światła, dźwięki i zapachy. Każde miejsce, w którym gromadzą się ludzie może przepalić twoje obwody!
- Przyciągają cię sytuacje, w których możesz pomóc, uzdrowić lub zaopiekować się. Masz bardzo dobre serce i całe tony współczucia; naprawdę potrafisz się kimś zaopiekować. Możesz płakać podczas chwytających za serce reklam i powinieneś unikać przemocy w telewizji i filmach.



- Masz również ogromną intuicję, a ponadto możesz mieć pewne zdolności parapsychiczne. (W dalszej części wyjaśnimy także te terminy).
- Ludzie często powtarzają ci, że jesteś zbyt wrażliwy i że powinieneś mieć grubszą skórę.

Jeśli dostrzegasz siebie w większości tych opisów, to spokojnie możesz uznać siebie za osobę empatyczną.

Ważne, aby wiedzieć, że *to jest normalne!* W byciu osobą empatyczną nie ma niczego niewłaściwego, szalonego czy złego.

To, co myślisz o tej części siebie, zazwyczaj ma wiele wspólnego z tym, czy pochodzisz z takiej rodziny i kultury, która ceni wrażliwość, czy ją odrzuca.

Jeżeli mamy w sobie rdzeń, który określa to, kim jesteśmy i jest on odrzucany, rodzi to wielki ból. Dlatego poprzez tę książkę zamierzam przede wszystkim pomóc ci zaakceptować i pokochać swoją wrażliwość, abys mógł ujrzeć ją w głównej mierze jako dar, którym w istocie jest. Dlatego że bycie osobą empatyczną jest darem dla świata. Ale może to wydawać się wielkim przekleństwem, dopóki zarówno nie zaakceptujemy i nie przyjmiemy naszej natury, jak i nie nauczymy się zarządzać naszą energią.

## **Osoby empatyczne są uzdrowicielami**

Często używam słów *osoba empatyczna*, *osoba obdarzona intuicją*, *osoba o zdolnościach parapsychicznych i uzdrawiających*, odnosząc je do tego samego rodzaju osoby. Te słowa opisują ludzi obdarowanych takimi narzędziami i darami, które są przeznaczone do

tęgo samego celu: są to narzędzia, których potrzebują uzdrowiciele. Osoby empatyczne mają te wszystkie cechy w pakiecie.

Ale po to, abyśmy wszyscy mogli mieć takie samo pojęcie na ten temat, zdefiniujmy kilka terminów.

*Osoby empatyczne* to ludzie, którzy wchłaniają energię innych. To doświadczenie sięgające znacznie głębiej niż empatia, którą dzieli większość ludzi. To coś więcej niż zwyczajne zauważenie, że ktoś ma jakieś uczucia. Jeśli osoba empatyczna znajdzie się w pobliżu kogoś, kto przeżywa jakieś głębokie emocje, to będzie ona czuła te emocje tak, jakby to były jej własne. Nazywane jest to *empatią emocjonalną*. (I ponownie, prowadzi to do ogromnego zamętu i cierpienia osób empatycznych, dopóki nie zrozumiemy, że to, co czujemy tak mocno, może nie być naszym uczuciem, ale kogoś innego).

*Empatia fizyczna* jest doświadczana wówczas, gdy osoba empatyczna odczuwa wrażenia fizyczne drugiej osoby we własnym ciele. Może to poczuć, kiedy kogoś dotknie lub znajdzie się z kimś w dużej fizycznej bliskości. Może także doświadczyć empatii fizycznej wówczas, gdy znajduje się daleko od kogoś, na kim jej zależy.

Oto przykład. Abby jest masażystką, która zawsze wie, gdzie dokładnie położyć dłonie na ciele klienta. To wygląda jak cud, ponieważ klient w ogóle nie musi niczego mówić. Abby po prostu wie. Mówi: „Kiedy tylko rozpoczynam masaż, czuję w ciele dokładnie to, co klient czuje w swoim. Niczego nie zgaduję; czuję w swoim ciele jego ból, tak jakby był mój”. Abby czuje nie tylko ból fizyczny, ale też to, co dzieje się z emocjami klienta.