

CHRISTIANE
NORTHRUP, M.D.

#1 best-selling συγγραφέας των New York Times

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΒΑΜΠΙΡ



Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥΣ.
ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΣΧΕΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΑΣ
ΣΤΡΑΓΓΙΖΟΥΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ & ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΑΣ.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ETRA

Τίτλος: Ενεργειακά Βαμπίρ

Υπότιτλος: Ο απόλυτος οδηγός για ενσυναισθητικούς. Πώς να προστατευτείτε από σχέσεις που σας στραγγίζουν ενεργειακά και πώς να αποκαταστήσετε την υγεία & τη δύναμή σας.

Τίτλος πρωτοτύπου: Dodging Energy Vampires

Συγγραφέας: Christiane Northrup, M.D.

Μετάφραση: Άρτεμις Φ. Χανιώτη

Επιμέλεια κειμένου: Κυριακή Βουδούρη

Επιμέλεια έκδοσης: Βάλλυ Καλοζούμη

DODGING ENERGY VAMPIRES

Copyright © 2018 Christiane Northrup

Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

ISBN: 978-960-6830-91-4

Εκδόσεις Etra © 2022 για την Ελληνική γλώσσα.

Ευεργετών 7, Π. Φάληρο, 17563 - Αθήνα, Ελλάδα

T. 210 9811753 - www.etra.gr

Η συγγραφέας αυτού του βιβλίου δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές ούτε συνταγογραφεί τη χρήση οποιασδήποτε τεχνικής ως μορφή θεραπείας για σωματικά, συναισθηματικά ή ιατρικά προβλήματα χωρίς τη συμβουλή γιατρού, είτε άμεσα είτε έμμεσα. Η πρόθεση της συγγραφέα είναι μόνο να προσφέρει πληροφορίες γενικής φύσης για να σας βοηθήσει στην προσπάθειά σας για συναισθηματική, σωματική και πνευματική ευεξία. Σε περίπτωση που χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε από τις πληροφορίες αυτού του βιβλίου για τον εαυτό σας, ο συγγραφέας και ο εκδότης δεν αναλαμβάνουν καμία ευθύνη για τις ενέργειές σας.

Κανένα μέρος του παρόντος βιβλίου δεν επιτρέπεται να αναπαραχθεί με οποιαδήποτε μηχανική, φωτογραφική ή ηλεκτρονική διαδικασία ή με τη μορφή φωνογραφικής εγγραφής, ούτε να αποθηκευτεί σε σύστημα ανάκτησης, να μεταδοθεί ή να αντιγραφεί με οποιοδήποτε άλλο τρόπο για δημόσια ή ιδιωτική χρήση -εκτός από τη "θεμιτή χρήση" ως σύντομων αποσπασμάτων που ενσωματώνονται σε άρθρα και κριτικές- χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

Στους απανταχού Εργάτες του Φωτός.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Εισαγωγή</i>	7
-----------------------	---

ΜΕΡΟΣ Ι: ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Μια πολύ ευαίσθητη ψυχή	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Οι πληγές που ήρθαμε για να θεραπεύσουμε	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Σχέσεις μεταξύ ενσυναισθητικών & ενεργειακών Βαμπέρ	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Οι επιπτώσεις των μη ισορροπημένων σχέσεων στην υγεία	61

ΜΕΡΟΣ Ι: ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Αναγνωρίζοντας το Βαμπέρ σου	85
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Βάλε τον εαυτό σου σε προτεραιότητα	105
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Θεραπεύοντας τα τραύματά σου απο τα Βαμπέρ	131
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Ένα βαθύτερο ταξίδι θεραπείας	147
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Οι αιτίες για την υγεία	169
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Σωματική θεραπεία μετά από τη σχέση με ένα Βαμπέρ	193
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Είσαι Φως	225

<i>Πηγές</i>	243
<i>Παραπομπές</i>	251
<i>Ευχαριστίες</i>	257
<i>Για τη Συγγραφέα</i>	261

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχω περάσει μια ζωή ως εργαζόμενη στον τομέα της υγείας και της θεραπείας - πρώτα εκπαιδευμένη ως συμβατική γυναικολόγος και χειρουργός και αργότερα ως δασκάλα παγκοσμίου επιπέδου, η οποία υπενθυμίζει στις γυναίκες πως όλα μπορούν να πάνε καλά με το σώμα τους. Και ακόμα πιο σημαντικό, πως αυτό μπορεί να γίνει η πραγματικότητά τους.

Στη διάρκεια των δεκαετιών που βρισκόμουν στην πρώτη γραμμή για την υγεία των γυναικών, έχω δει αμέτρητες γυναίκες να υποφέρουν από φαινομενικά ανεξήγητες καταστάσεις υγείας. Αυτές οι γυναίκες τρώνε καλά. Κάνουν γυμναστική. Φροντίζουν τον εαυτό τους. Διαχειρίζονται οικογένεια, δουλειά, σπίτι. Στα χαρτιά, όλα φαίνονται υπέροχα, αλλά κάθε φορά που σκάβω βαθύτερα στη ζωή τους, διαπιστώνω ότι υπάρχει ένα άλλο άτομο στη ρίζα των προβλημάτων τους - ένα άτομο που κυριολεκτικά φαίνεται να απορροφά τη ζωή από μέσα τους. Αναφέρομαι σε αυτούς τους ανθρώπους ως ενεργειακά βαμπίρ.

Οι περισσότεροι άνθρωποι που ταλαιπωρούνται από ενεργειακά βαμπίρ είναι συμπονετικοί, στοργικοί και ανησυχούν βαθιά για την ευημερία των ανθρώπων γύρω τους. Αλληλεπιδρούν με την ενέργεια των άλλων ανθρώπων σε τέτοιο βαθμό που τους καθιστά κάτι παραπάνω από συμπονετικούς. Δεν αισθάνονται απλώς θλίψη όταν βλέπουν κάποιον να υποφέρει, επειδή απλά τον παρατηρούν νιώθουν τον ίδιο πόνο, σαν να νιώθουν από πρώτο χέρι τον πόνο στον οποίο γίνονται μάρτυρες. Αυτά τα άτομα ανήκουν σε μια κατηγορία ανθρώπων που είναι γνωστοί ως ενσυναισθητικοί. Υποθέτω ότι τώρα που το διαβάζεις αυτό, αναγνωρίζεις κάτι απ' τον εαυτό σου σε αυτή την περιγραφή.

Μέχρι πρόσφατα, τα ενεργειακά βαμπίρ δεν είχαν αναγνωριστεί και διαγνωστεί σε μεγάλο βαθμό από την κοινωνία γενικά και από τα ιατρικά και νομικά συστήματα ειδικότερα. Γι' αυτό πολύ λίγοι άνθρωποι καταλαβαίνουν το μέγεθος του προβλήματος.

Δεν είχα συνειδητοποιήσει τον βαθμό στον οποίο επηρέαζαν τη ζωή των ασθενών μου μέχρι που άρχισα να τους ερευνώ, εξαιτίας αυτού που συνέβαινε στη δική μου ζωή. Ως ενσυναισθητική, πίστευα εσφαλμένα ότι διέθεταν όλοι την ίδια ενσυναίσθηση και συμπόνια με εμένα. Υπέθετα ότι άσχετα με το πόσο κακό θα μπορούσε κάποιος να κάνει στην οικογένειά του ή στους συναδέλφους του, πως βαθιά μέσα του, κατά βάθος, ήταν καλός άνθρωπος που ήθελε το καλό τους. Απλώς ενεργούσαν με βάση τον ανέκφραστο πόνο και την άρνησή τους. Ποτέ δεν μου πέρασε από το μυαλό ότι υπάρχουν άνθρωποι που είναι στην πραγματικότητα αρπακτικά - οι οποίοι εκμεταλλεύονται τη συμπάθεια, την εμπιστοσύνη, την καλή θέληση, την ανοιχτόκαρδη διάθεση και την επινοητικότητα των άλλων. Δεν μπορούσα να φανταστώ ότι υπάρχουν άνθρωποι που σχεδόν στερούνται την ενσυναίσθηση, τη συμπόνια, το αίσθημα φροντίδας και την προθυμία ή ακόμη και την ικανότητα να αλλάξουν. Αυτή όμως είναι ακριβώς η έννοια του ενεργειακού βαμπίρ. Είναι χαμαιλέοντες που μπορούν να γίνουν οι τέλειοι χειριστές, να παίρνουν αυτό που θέλουν από τους άλλους χωρίς να δίνουν τίποτα σε αντάλλαγμα. Συχνά, οι ανυποψίαστοι ενσυναισθητικοί ανοίγουν την καρδιά τους, τους τραπεζικούς τους λογαριασμούς και το σώμα τους, προκειμένου να βοηθήσουν αυτά τα ενεργειακά βαμπίρ να θεραπεύσουν τις υποτιθέμενες πληγές τους, που στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν. Αυτό δεν συμβαίνει, επειδή οι ενσυναισθητικοί είναι ανόητοι. Αντίθετα, είναι αποτέλεσμα, της σφοδρής τους επιθυμίας να

είναι οι ίδιοι μια θεραπευτική δύναμη για τον κόσμο, σε συνδυασμό με τις θεραπευτικές δεξιότητες των βαμπίρ - και, πολύ συχνά, των μη θεραπευμένων πληγών του ενσυναισθητικού, ο οποίος δεν αισθάνεται ότι αξίζει το καλύτερο. Η αλήθεια αυτή για μένα ήρθε στην επιφάνεια μέσα από μια σειρά ερωτικών σχέσεων και σχέσεων με στενούς φίλους και μερικούς συναδέλφους. Αυτές οι σχέσεις με υπονόμειαν. Ένιωθα σαν να τρελαινόμουν. Έχανα τον εαυτό μου. Πάντα κατηγορούσα τον εαυτό μου και ένιωθα ότι έπρεπε να βελτιώσω κάτι. Τι έκανα λάθος; Όπως αποδείχτηκε, το μόνο πράγμα που έκανα λάθος ήταν να δίνω τα πάντα στους ανθρώπους που πίστευα ότι θα μπορούσα να θεραπεύσω, χωρίς να συμπεριλάβω τις δικές μου ανάγκες και την ευημερία στη σχέση. Δεν είχα ιδέα ότι πολλοί άνθρωποι στη ζωή μου ήταν ενεργειακά βαμπίρ.

Στην πραγματικότητα, αυτό συμβαίνει σε πολλούς ανθρώπους που δημιουργούν σχέσεις με ενεργειακά βαμπίρ. Δεν ξέρουμε καν ότι ερχόμαστε αντιμέτωποι με μία από αυτές τις αυθεντίες του σκότους, μέχρι να αρρωστήσουμε σωματικά, να χάσουμε τους φίλους μας, τις δουλειές μας, τα εισοδήματά μας, τη νιότη μας και τελικά την αυτοεκτίμησή και την αξιοπρέπειά μας.

Το θέμα με τα ενεργειακά βαμπίρ είναι ότι στοχεύουν στους ανθρώπους που μπορούν να ανεχτούν την τακτική τους - και αυτοί οι άνθρωποι είναι οι ενσυναισθητικοί, επειδή έχουμε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα συμπόνιας και ενσυναίσθησης. Τα βαμπίρ ξέρουν πώς να το χρησιμοποιήσουν αυτό προς όφελός τους - και εις βάρος του ενσυναισθητικού.

Αλλά υπάρχει ελπίδα! Το επάγγελμα της ψυχικής υγείας ειδικά και η κοινωνία γενικά είναι επιτέλους σε θέση να αντιληφθούν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν αυτά τα ενεργειακά βαμπίρ - και πόσο προβλέψιμα είναι. Προσδιορίζουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και

τις μεθόδους χειραγώγησης. Προσπαθούν να αναγνωρίζουν τα βαμπίρ και ανοίγουν νέα μονοπάτια για το πώς να δραπετεύεις από αυτές τις σχέσεις.

Γι' αυτό έγραψα αυτό το βιβλίο. Ήθελα να συγκεντρώσω κάποιες από τις καλύτερες έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με αυτό το θέμα και να τις συνδυάσω τόσο με τις δικές μου εμπειρίες όσο και με τις εμπειρίες των μελών της παγκόσμιας κοινότητας, για να παρέχω σαφείς συμβουλές για την αποχώρηση και τη θεραπεία από τις τοξικές σχέσεις. Στο πρώτο μέρος του βιβλίου, θέτω τα θεμέλια για την κατανόηση των «ρόλων» στη σχέση βαμπίρ-ενσυναισθητικού, πώς και γιατί αλληλεπιδρούν με συγκεκριμένο τρόπο - και ποια επίδραση μπορεί να έχει αυτό στη ζωή σου. Και μετά στο δεύτερο μέρος, σε καθοδηγώ μέσω απλών διαδικασιών να στρέψεις την προσοχή σου στον εαυτό σου, ώστε να μπορέσεις να θεραπεύσεις και να αποφύγεις τα ενεργειακά βαμπίρ στο μέλλον. Ωστόσο, θέλω να σημειώσω ότι η θεραπεία από την κακοποίηση ενεργειακών βαμπίρ είναι μία ατομική προσπάθεια. Προφανώς, υπάρχουν κάποια πράγματα που πρέπει όλοι να κάνουν, αλλά η διαδικασία της δικής σου, προσωπικής θεραπείας θα είναι διαφορετική από εκείνη των άλλων. Σκέψου αυτό το βιβλίο όχι ως έναν δρόμο προς τη θεραπεία, αλλά ως μία πληθώρα τεχνικών. Ίσως κάποιες από αυτές να έχουν νόημα για τη ζωή σου, ενώ άλλες όχι. Διάλεξε εκείνες που λειτουργούν για σένα. Σου υπόσχομαι ότι, αν ακολουθήσεις τις συμβουλές αυτού του βιβλίου, θα μπορέσεις να ξεφορτωθείς το σκότος, να είσαι υγιής μέσα σε υπέροχες σχέσεις και να απολαμβάνεις μια χαρούμενη ζωή.

Ως ενσυναισθητικός, έχεις ειδικά χαρίσματα που φέρνουν φως στον κόσμο. Η συμπόνια και η ενσυναίσθησή σου γιατρέυουν τους ανθρώπους γύρω σου και τον ίδιο τον πλανήτη. Δε βρέθηκες στη γη για να γίνεις η πηγή ενέργειας ενός βαμπίρ. Είσαι εδώ για να φέρεις το φως σου στον κόσμο αυτό.