

ENERGIE VAMPIERS ONTWIKKEN

EEN HANDLEIDING VAN EEN EMPAAT OM
RELATIES DIE JE UITPUTTEN TE VERMIJDEN,
JE GEZONDHEID TE HERSTELLEN EN
WEER OP KRACHTEN TE KOMEN

CHRISTIANE
NORTHRUP, arts



Energievampiers ontwijken

Een handleiding van een empaat om relaties die je uitputten te vermijden,
je gezondheid te herstellen en weer op krachten te komen

Copyright © 2018 by Christiane Northrup, arts
originele titel: Dodging Energy Vampires
An empath's guide to evading relationships that
drain you and restoring your health and power

Reprinted by special arrangement with Hay House Inc., California, United States.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door
middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2020 voor deze uitgave:
Succesboeken.nl
e-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789492665560
Nur: 860
Trefwoord: gezondheid

Vertaling: Pascale Kamminga-Lever
Redactie: Sanne Burger
Foto's cover: Bill Miles en Charles Bush
1e druk: oktober 2021

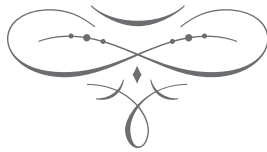
Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel
te verkrijgen. Alle uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers kunnen ook
besteld worden op de website van Succesboeken.nl

Waarschuwing-Disclaimer

De namen en persoonlijke kenmerken van bepaalde personen, die in dit boek worden besproken, zijn ter bescherming van hun privacy mogelijk veranderd. Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer. De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

*Voor de lichtwerkers overal ter wereld.
Onze tijd is eindelijk aangebroken.*



Met alle respect hebben we de vrijheid genomen om u te tutoyeren. In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en voelt het het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. We respecteren en bewonderen iedere lezer.

— De redactie

Inhoud

Introductie	IX
DEEL I: DE DYNAMIEK BEGRIJPEN	
Hoofdstuk 1: Een hooggevoelige ziel	1
Hoofdstuk 2: De wonden die we kwamen helen	15
Hoofdstuk 3: Vampier-empaatrelaties	25
Hoofdstuk 4: De gezondheidsrisico's van onevenwichtige relaties	41
DEEL II: HET HELEN VAN DE DUISTERNIS	
Hoofdstuk 5: Herken je vampier	61
Hoofdstuk 6: Zet jezelf op de eerste plaats	77
Hoofdstuk 7: Heel je vampiertrauma	99
Hoofdstuk 8: Een diepere helingsreis	113
Hoofdstuk 9: De oorzaken van gezondheid	133
Hoofdstuk 10: Fysieke heling na de vampier	153
Hoofdstuk 11: Sta zo sterk als het licht dat je bent	179
Bronvermelding	193
Referenties	199
Dankwoord	202
Over de auteur	204
Index	205

Introductie

Ik heb mijn hele leven gewerkt op het gebied van gezondheid en genezing – eerst als conventioneel opgeleide gynaecologe en chirurg en later als lerares die vrouwen over de hele wereld eraan herinnert wat er allemaal goed kan gaan in hun lichaam en, nog belangrijker, hoe zij hiervan hun realiteit kunnen maken.

Gedurende vele decennia in de frontlines van vrouwegezonderheid heb ik talloze vrouwen zien lijden aan ogenschijnlijk onverklaarbare gezondheidsproblemen. Deze vrouwen eten goed. Ze doen aan lichaamsbeweging. Ze zorgen goed voor zichzelf. Ze managen hun gezin, werk en huishouden.

Aan de buitenkant ziet alles er geweldig uit, maar telkens wanneer ik dieper in hun leven ga graven, ontdek ik dat een ander persoon aan de basis van hun problemen staat – een persoon die letterlijk het levensbloed uit hen lijkt te zuigen. Ik noem deze mensen energievampiers.

De meeste vrouwen (en ook mannen) die last hebben van energievampiers zijn meelevend, liefdevol en heel erg betrokken bij het welzijn van de mensen om hen heen. Ze hebben een zodanige wisselwerking met de energie van andere mensen dat deze ver voorbij mededogen gaat. Ze observeren niet alleen het verdriet als ze iemand zien lijden; ze voelen het lijden, alsof ze uit de eerste hand de pijn ervaren waarvan ze getuige zijn.

Deze vrouwen vallen in een categorie mensen die bekendstaan als empathen. Ik vermoed dat als je ervoor gekozen hebt dit boek te lezen, je jezelf een beetje herkent in deze beschrijving.

Tot voor kort werden energievampiers grotendeels niet herkend en niet gediagnosticeerd door de samenleving in het algemeen en de

medische en juridische systemen in het bijzonder. Daarom begrijpen zo weinig mensen wat een groot probleem ze zijn.

Ik realiseerde me niet echt in welke mate ze het leven van mijn patiënten beïnvloedden, totdat ik ze begon te onderzoeken vanwege wat er in mijn eigen leven gebeurde. Als empaat geloofde ik, ten onrechte, dat iedereen dezelfde empathie en compassie deelde die ik heb. Ik ging ervan uit dat het niet uitmaakte hoeveel schade iemand zijn familie of collega's toebrengt, omdat het diep vanbinnen goede mensen waren die het goed meenden. Ze handelden gewoon vanuit hun eigen onuitgesproken pijn en ontkenning.

Het kwam nooit bij me op dat er mensen zijn die in feite roofdieren zijn die jagen op de vriendelijkheid, het vertrouwen, de goede wil, de openhartigheid en de vindingrijkheid van anderen. Ik kon me niet voorstellen dat er mensen bestaan die bijna compleet verstoken zijn van empathie, mededogen en zorgzaamheid en niet de bereidheid of zelfs maar het vermogen hebben om te veranderen. Dit is echter precies wat energievampiers zijn. Het zijn kameleons die meestermanipulators kunnen zijn en krijgen wat ze willen van anderen, zonder er iets voor terug te doen.

Nietsvermoedende empaten openen vaak hun hart, hun bankrekening en hun lichaam om deze vampiers te helpen hun zogenaamde wonden te genezen; wonden die eigenlijk helemaal niet bestaan. Dit betekent niet dat de empaat een dwaas is. Dit is het resultaat van het verlangen van de empaat om een helende kracht in de wereld te zijn, gecombineerd met de roofzuchtige vaardigheden van de vampier – en, heel vaak, de niet genezen wonden van de empaat, die zich vaak niet waardig voelt voor het beste wat het leven te bieden heeft.

De waarheid werd me heel duidelijk door een reeks romantische relaties en door een aantal goede vrienden en zakelijke collega's. Deze relaties ondermijnden me. Ik voelde me alsof ik gek aan het worden was en mezelf aan het verliezen was. Ik gaf mezelf altijd overal de schuld van en had het gevoel dat ik iets aan mezelf moest verbeteren. Wat had ik verkeerd gedaan? Het bleek dat het enige dat ik verkeerd deed, was mensen waarvan ik dacht dat ik ze kon genezen te veel van

mijzelf te geven, zonder mijn eigen behoeften en welzijn in de gaten te houden. Ik had geen idee dat veel mensen in mijn leven energievampiers waren.

Dit geldt voor zo veel mensen die relaties aangaan met energievampiers. We weten niet eens dat we met een van deze ‘meesters van de duisternis’ te maken hebben, totdat we lichamelijk ziek worden en onze vrienden, ons werk, ons inkomen, onze vruchtbare jaren en uiteindelijk zelfs ons zelfrespect en onze waardigheid verliezen.

Het probleem met energievampiers is dat ze die mensen uitkiezen die hun tactiek hoogstwaarschijnlijk zullen accepteren – en die mensen zijn empathen, omdat wij extreem veel compassie en empathie hebben. De energievampiers weten hoe ze dit in hun voordeel kunnen gebruiken – en dit ten koste van de empaat zelf.

Maar er is hoop. Met name in de geestelijke gezondheidszorg en ook in de samenleving komt er steeds meer bewustzijn over hoe deze energiezuigers werken en hoe voorspelbaar ze zijn. Ze weten nu hun persoonlijkheidskenmerken en manipulatietactieken te identificeren. Ze zoeken uit hoe je vampiers kunt herkennen. Dit opent nieuwe wegen om dit soort relaties achter je te laten.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Ik wilde een aantal van de beste onderzoeken over dit onderwerp verzamelen en deze combineren met de ervaringen uit mijn eigen leven en het leven van de mensen uit mijn wereldwijde gemeenschap, om duidelijk advies te kunnen geven hoe je uit zo’n ongezonde relatie kunt stappen en ervan kunt herstellen.

In Deel I van dit boek leg ik de basis voor het begrijpen van de spelers in vampier-empaatrelaties, hoe en waarom ze met elkaar omgaan en welk effect dat op je leven kan hebben.

Dan leid ik je in Deel II door eenvoudige processen om de focus weer op jezelf te richten, zodat je kunt herstellen en in de toekomst energievampiers kunt vermijden. Ik wil echter wel opmerken dat genezing van vampiermisbruik een relatief individueel proces is. Natuurlijk zijn er een aantal dingen die iedereen moet doen, maar jouw genezingsproces zal er anders uitzien dan dat van anderen.

Zie dit boek niet als een plattegrond naar genezing, maar meer als een buffet van technieken. Sommigen zullen logisch zijn en anderen niet. Kies de technieken die voor jou werken. Ik beloof je dat als je het advies in dit boek opvolgt, je de duisternis kunt dumpen en een stralende gezondheid, schitterende relaties en een vreugdevol leven kunt creëren.

Als empaat heb je speciale gaven die licht in de wereld brengen. Je medeleven en empathie zijn nectar op de ziel voor de mensen om je heen en de planeet zelf. Je werd niet op aarde gezet om de energiebron van een vampier te zijn. Je bent hier om jouw licht naar de wereld te brengen.

DEEL I

DE DYNAMIEK BEGRIJPEN



Hoofdstuk 1



Een hooggevoelige ziel

Als je dit boek hebt gevonden, heb je waarschijnlijk een vaag vermoeden dat een of meerdere van je relaties niet 100% gezond is. Het kan een relatie zijn met een ouder, een echtgenoot, een collega, een broer of zus, een kind of iemand anders met wie je veel tijd doorbrengt. Het kan zijn dat je van deze persoon houdt en hem ook respecteert, maar steeds als je bij hem bent, kom je er met een raar gevoel vandaan.

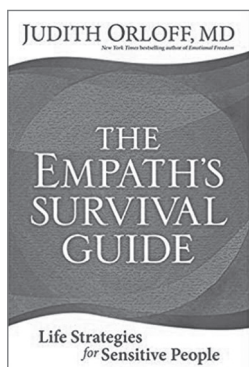
Je kunt je ook leeg, uitgeput en moe voelen – alsof de energie letterlijk uit je wordt gezogen. Wanneer dit je bekend voorkomt, heb je waarschijnlijk een relatie met een energievampier. Mensen die in deze persoonlijkheidscategorie vallen, voeden zich met de energie van de mensen om hen heen.

Wat ook waarschijnlijk is, is dat je – net als de energievampier – ook een persoonlijkheidstype hebt. Vertel me eens of iets van de volgende dingen je bekend voorkomen.

Je gaat ergens heen en merkt dat je je plotseling verdrietig of boos voelt. Misschien weet je meteen nadat je ergens in de bioscoop of bij een concert bent gaan zitten, dat je beter ergens anders had kunnen gaan zitten. Of misschien geeft iemand die gelukkig lijkt je een buitengewoon verdrietig gevoel. Misschien voel je je aangetrokken tot

verschillende vormen van heling en de studie van zaken zoals astrologie en energetische genezing, maar heb je het gevoel dat je er met niemand over kunt praten omdat ze zullen denken dat je gek bent. Misschien ben je er niet zo zeker van of je het wel waard bent om liefde en aandacht te ontvangen, zonder dit eerst te verdienen door middel van het helpen van anderen.

Als je dit herkent – of als je simpelweg te horen hebt gekregen dat je ‘te gevoelig’ bent – is het waarschijnlijk dat je deel uitmaakt van een speciale groep individuen die ‘empathen’ of ‘hooggevoelige mensen’ worden genoemd. Er is de laatste tijd veel gepraat over empathen en er zijn zelfs enkele bestsellers over geschreven.



In haar aanbeveling van Judith Orloff's boek *The Empath's Survival Guide**, verwijst de wereldberoemde helderziende genezeres Caroline Myss naar empathen als ‘de nieuwe norm’.

Iets om in gedachten te houden, is dat niet alle empathen hetzelfde zijn. Sommigen zijn gewoon erg gevoelig voor hun omgeving en voor de gevoelens van anderen. Anderen zijn wat ik ‘oude-ziel-empathen’ noem. Deze mensen hebben honderden – misschien wel duizenden – levens geleefd en worden geboren met verhoogde niveaus van eigenschappen zoals vindingrijkheid, zelfsturing, optimisme en loyaliteit. Ongeacht het type zijn alle empathen zeer gevoelig voor energie.

Empathen reageren heel anders op de energie om hen heen dan een meelevend persoon. Hoewel een meelevend persoon zich misschien slecht voelt nadat hij iemand heeft zien lijden, pikt een empaat feitelijk de ware energie van dat individu op. Ze kunnen de diepe, vaak ongeziene pijn van de mensen bij hen in de buurt voelen, omdat de energie van die pijn hen tot in het diepst van hun wezen raakt.

Niet alleen de emoties, maar ook de energie van de mensen om hen heen beïnvloeden het welzijn en de energie van empathen. Empathen nemen alle energie om zich heen op, of dit nu goede of slechte energieën zijn. Ze kunnen het niet *niet* voelen.

* uitgegeven door Sound True Inc., USA, 2018, ISBN: 9781683642114, verkrijgbaar bij Succesboelen.nl

Als empaat heb ik uit de eerste hand ervaren hoe het is om negatieve energie te absorberen. Het is buitengewoon vreemd wanneer dat gebeurt. Toen ik jaren geleden een bestuursvergadering van de *American Holistic Medical Association* bijwoonde, was er een andere arts die weliswaar aardig leek, maar die ook behoorlijk eigenwijs en moeilijk te doorgronden was. Zodra de bijeenkomst voorbij was, werd ik overmand door misselijkheid. Ik moest letterlijk naar de badkamer rennen om over te geven. Ik was als een spons – ik had haar negativiteit opgenomen. Het was in elke cel van mijn lichaam gesijpeld en overgeven was de enige manier waarop mijn lichaam zichzelf wist te reinigen van deze negatieve energie. Jaren later begreep ik dat ze een energievampier was.

Vanwege onze natuurlijke neiging om de energie van anderen over te nemen en die te verwarren met onze eigen energie, gebruik ik vaak het woord *poreus* om empathen te beschrijven. We weten vaak niet waar we zelf eindigen en waar een ander begint.

Ik heb een vriendin die niet meer naar de *12 Steps*-bijeenkomsten kon gaan omdat ze merkte dat ze alle emotionele pijn van de mensen in de kamer oppikte. Na de bijeenkomsten kon ze niet meer stoppen met huilen. Begrijp me niet verkeerd. De *12 Steps*-bijeenkomsten kunnen levensveranderend zijn, niet alleen als helende ervaring maar ook als ontmoetingsplek.

Maar als je een empaat bent, kunnen de onverwerkte – en niet doorvoelde – emoties van anderen misschien net iets te overweldigend voor je zijn. Zonder de juiste zelfkennis en hulpmiddelen om jezelf te beschermen, kan de schade van het opnemen van deze krachtige emoties groter zijn dan het voordeel dat je kunt halen uit deze *12 Steps*-bijeenkomsten en het samenzijn met anderen die dezelfde problemen als jij hebben ondervonden. ‘Baat het niet dan schaadt het niet’ gaat in dit geval niet op.

Soms kan de pijn van het zijn van een empaat erg verontrustend zijn. Ik heb een buitengewoon empathische vriendin wiens vermogen om de energie van anderen in zich op te nemen, resulteert in daadwerkelijke lichamelijke ziekte. Regelmatig neemt haar lichaam de ziekten

van familieleden over, maar hier komt het gedeelte dat voor sommige mensen moeilijk te geloven is: ze krijgt alle symptomen van de ziekte voordat ze deze zelf krijgen. Vier maanden voordat bij haar vader longkanker werd vastgesteld, vertoonde ze dusdanig ernstige symptomen dat de artsen dachten dat ze longkanker had. Maanden voordat een ander familielid een hersentumor kreeg, kreeg ze hoofdpijn en alle symptomen van een hersentumor.

Al deze symptomen verdwenen zodra het gezinslid de diagnose kreeg en ze niet langer hun energie hoefde te dragen. Hoewel dit niet gebruikelijk is, illustreert het wel hoe krachtig de energie van anderen kan doorwerken in het leven van een empaat.

HET DAGELIJKS LEVEN VAN DE EMPAAT

Hoe ziet het leven van een empaat eruit? Het korte antwoord hierop is ‘verstoppen’. Empaten nemen vaak extreme maatregelen om hun ware identiteit om te buigen tot iets minder pijnlijks. Ze worden erg goed in ‘opgaan in de groep’ en in uitzoeken hoe ze geliefd en geaccepteerd kunnen worden; niet voor wie ze echt zijn, maar voor hoe ze anderen kunnen dienen.

Bijvoorbeeld, als een empathisch homoseksueel kind in een zeer conservatief gezin wordt geboren, zal dat kind heel snel weten hoe het zijn ware zelf kan onderdrukken in dienst van de overtuigingen van zijn familie. Of als een empathisch, creatief, energiek kind wordt geboren in een gezin dat logica en studie waardeert, zal het kind al spoedig ingetogen worden en zijn best doen om zijn waarde te bewijzen door zich bezig te houden met zaken die door de familie worden goedgekeurd.

Empathische kinderen doen dit niet bewust. Het is een overlevingsmechanisme. Omdat ze zo afgestemd zijn op de energie van andere mensen, lijden ze wanneer anderen lijden, dus werken ze hard om niemand te laten lijden.

Het verlangen om de vrede te bewaren en geen onrust te veroorza-

ken is iets dat empathen hun hele leven met zich meedragen. Ze zeggen ja als ze nee bedoelen, simpelweg omdat ze de negatieve energie van de mensen om hen heen niet willen ervaren. Ze nemen extra werk aan, zodat andere mensen niet overweldigd raken. Ze luisteren naar de ellende van hun vrienden en familieleden en geven suggesties en hulp. Ze offeren hun eigen welzijn op voor het welzijn van de mensen om hen heen, omdat het allemaal om de energie gaat.

Als kind tonen sommige empathen niet alleen deze gevoeligheid; ze kunnen ook in andere dimensies kijken. Ze zien engelen of spirituele gidsen, of 'denkbeeldige' vrienden die helemaal niet denkbeeldig zijn. Vaak zullen jonge empathen uitspraken doen over de ware aard van een persoon – een aard die niet duidelijk is voor de mensen om hen heen. Een hooggevoelig kind kan bijvoorbeeld heel goed iets zeggen over het willen vermijden van oom Peter (die later een pedofiel blijkt te zijn) – of dat tante Sylvia gaat sterven (vlak voordat ze dat doet).

Net als in bovenstaande voorbeelden, leren deze empathische kinderen al snel dat het zien van de spirituele wereld als slecht of verkeerd wordt beschouwd. Ze kunnen worden bekritiseerd, het zwijgen worden opgelegd of zelfs gestraft worden omdat ze zich uitspreken over de waarheid die ze zo haarfijn aanvoelen.

John Holland, een medium, vertelde me dat hij dode huisdieren rond hun voormalige eigenaren kon zien. Als kind ging hij naar mensen toe om met ze te praten over hun hond die gestorven was, omdat hij de hond daar duidelijk zag. Dat maakte ze van streek en in de war. Hij vertelde me dat hij daardoor al heel vroeg leerde om niet te praten over wat hij zag. Hij ontdekte dat zijn perceptie niet acceptabel was voor de meeste mensen, noch voor de overtuigingen van onze samenleving.

De eigenschappen die empathen anders maken, veroorzaken voor hen veel emotionele pijn. Ze worden verwond, bespot, verlaten of verraden door hun families en gemeenschappen. Er wordt hen verteld dat ze raar, gek of slecht zijn, wat weer leidt tot angst en zelftwijfel.

Het punt is dat empathen, net als iedereen, behoefte hebben aan acceptatie, liefde en steun; dus beginnen ze zich te verstoppen, zoals ik al eerder schreef. Ze wringen zich in allerlei bochten om erbij te

horen en geliefd te zijn, of op zijn minst straf of spot te vermijden. Veel empathen leren hoe ze hun gevoeligheid kunnen onderdrukken en hun intuïtieve kennis kunnen uitschakelen. Sommigen wenden zich zelfs tot drugs en alcohol om hun perceptie te verdoven.

De andere manier waarop empathen zich verstoppen is fysiek. Hooggevoelige mensen vermijden vaak drukte. (Denk aan rockconcerten of oudejaarsavond op Times Square of een casino in Las Vegas.) De energie daar is gewoon te intens.

Ze vermijden ook enge of gewelddadige films of televisieshows, omdat ze te pijnlijk zijn om naar te kijken. Ik bracht de eerste helft van de film *Saving Private Ryan* door op het damestoilet omdat ik de weergave van de landing op Omaha Beach (Normandië) tijdens de Tweede Wereldoorlog niet aankon. Het was veel te zwaar voor me om dit op het grote scherm te ervaren (op een klein scherm trouwens ook).

Toen de vechtsce ne in *Cinderella Man* begon, verliet ik het theater en bleef ik buiten in de hal staan – terwijl ik af en toe om de hoek gluurde om te zien of het al voorbij was. Ik ben ook niet in staat om populaire televisieseries zoals *Orange Is the New Black*, *Game of Thrones* en *Breaking Bad* te verdragen. Ze zijn gewoon te gewelddadig.

Als tiener had ik hier ook al last van. Mijn vrienden wilden vaak naar horrorfilms en ze nodigden me altijd uit om mee te gaan. Ik heb het een keer geprobeerd, maar ik liep al tijdens de openingsmuziek de bioscoop uit omdat deze te spookachtig voor me was.

Een andere vorm van fysiek verstoppen van empathen is wellicht een beetje vreemd: we verbergen ons vaak voor technologie. Niet omdat we technologie niet leuk vinden of het niet begrijpen, maar eerder omdat zeer gevoelige empathen andere energiesystemen hebben die storingen kunnen veroorzaken.

Ik heb een empathische vriend die het ene horloge na het andere kocht. Wat voor type horloge het ook was en hoe duur het ook was, het resultaat was altijd hetzelfde: het horloge stopte zodra het om zijn pols zat. Het kwam niet meer op gang, ongeacht welke batterijen hij erin stopte. Zijn energie had de batterijen letterlijk leeggetrokken. Dit

komt omdat empathen niet alleen energie absorberen, maar ook hoogfrequente energieën uitzenden.

De technologische vloek van empathen gaat verder dan horloges. Ook mobiele telefoons, computers en vrijwel elke andere vorm van technologie kan verstoord raken. Als ze überhaupt een mobiele telefoon en computer kunnen gebruiken – en sommigen kunnen dat niet – merken ze dat hun energie het elektrische systeem verprutst, waardoor de computer of mobiele telefoon vreemde dingen gaat doen.

Ik sprak bijvoorbeeld via mijn mobiele telefoon met mijn zus op de dag dat ik dit gedeelte van het boek schreef en twee keer, hoewel ik de telefoon niet aanraakte, begon mijn telefoon een ander nummer te kiezen – middenin ons gesprek.

Ik heb een andere empathische vriendin en wanneer ik met haar aan de telefoon ben, wordt de verbinding herhaaldelijk verbroken – zelfs op vaste telefoonlijnen. Het is een soort grap geworden. Als we elkaar terugbellen nadat de telefoon is uitgevallen, maken we het grapje (of misschien zijn we wel serieus) dat de duistere machten meeluisteren en niet willen dat we met elkaar praten!

Deze technologische problemen komen zeker niet voor bij alle empathen, maar als je vreemde, onverklaarbare problemen met je elektronica hebt ervaren, is dit misschien de reden.

Een van de meest extreme gevallen van de wisselwerking tussen energie en materie die ik heb gezien, zijn empathen die gloeilampen letterlijk uitschakelen met hun energie. Dit gebeurt vooral wanneer het empathische individu een krachtige energie voelt – zoals woede – en die energie elektronische apparaten in de war brengt, om nog maar te zwijgen over de verwarring die dat met zich meebrengt over wat we geloven dat onze realiteit is.

Veel empathische mensen zijn ook extreem gevoelig voor geuren. Ze verdragen geen geuren die gemaakt zijn van kunstmatige chemische ingrediënten, hoewel natuurlijke geuren zoals bijvoorbeeld de geur van sering en prima zijn. Ze kunnen ook de geur oppikken van iets dat ‘niet klopt’ met voedsel – of zelfs iets dat ‘niet klopt’ met andere mensen –

lang voordat de meeste anderen het opmerken. Ken je de uitdrukking: ‘Daar zit een luchtje aan’? Empaten ruiken het echt!

AANGEBOREN KRACHT EN GOEDHEID

Met alles wat ik je heb verteld over hooggevoelig zijn, vermoed ik dat je jezelf nu afvraagt hoe je kunt genezen van deze vreselijke aandoening, nietwaar? Stop maar direct met deze gedachte! Empathisch zijn kan nadelen hebben, maar als je weet hoe je kunt omarmen wie je werkelijk bent, overtreffen de voordelen de nadelen met een miljoen tegen één.

Het verschil tussen een empaat en een gemiddelde persoon gaat veel verder dan het opnemen van de energie van de mensen om je heen.

Empaten zijn vaak buitengewoon bekwame genezers omdat ze van nature de emoties van anderen voelen en deze zelfs in hun eigen lichaam kunnen ervaren. Hun energieveld gaat letterlijk in het lichaam van een ander en neemt waar wat er aan de hand is. Bovendien zijn ze vindingrijk genoeg om in bijna elke situatie echt behulpzaam te zijn. Hierdoor creëren ze vaak een sfeer waarin mensen zich veilig, gezien, gehoord en gesteund voelen.

Ze kunnen ook het vermogen hebben om pijnlijke gevoelens bij anderen weg te nemen – doordat ze de gevoelens in zichzelf om kunnen zetten en vervolgens de gezuiverde energie terug kunnen geven, als een soort menselijke luchtzuiveringsinstallatie. Vaak zal een persoon na een interactie met een empaat zich beter voelen, zonder te weten waarom.

Toen ik vijf jaar oud was, had ik een zusje – genaamd Bonnie Laurie – die stierf. Op het moment van haar overlijden veranderde mijn leven van een onbezorgd kind naar iemand die probeerde het verdriet van mijn moeder te helen. Mijn empathische aard bracht me ertoe haar pijn op mij te nemen. Dit heeft haar misschien geholpen door het verdriet heen te komen. Ik zal het nooit zeker weten, maar ik weet wel dat het

heeft geleid tot mijn carrière op het gebied van gezondheid, waarmee ik miljoenen vrouwen over de hele wereld heb kunnen helpen. Toen ik deze rol als verzorger van mijn moeder op me nam, vond ik een plek waar ik kon uitblinken en geaccepteerd werd.

Als kind realiseerde ik me niet dat dit mijn vorm van onderduiken was. Ik besepte het pas onlangs, toen ik met een therapeut werkte die diep verborgen herinneringen en begraven emoties naar boven haalt die diep in de fascia van je lichaam zijn opgeslagen.

Terwijl we samenwerkten, vroeg hij me of ik een overleden zus had. Ik dacht meteen aan mijn zus Cindy, die direct na de universiteit omgekomen was bij een auto-ongeluk, maar bij nader inzien realiseerde ik me dat de pijn die ik moest genezen voortkwam uit de dood van mijn zusje Bonnie Laurie.

Tijdens ons gezamenlijke werk ‘zag’ ik mijn vijfjarige zelf in een cowgirl-outfit, galopperend over het podium in een toneelstuk op school. Toen ik mijn visioen met de therapeut deelde, zei hij: “Dat is het moment waarop je jezelf in de steek hebt gelaten.” Ik wilde huilend op de grond vallen, omdat ik me realiseerde hoe waar dat was. Ik wist toen niet dat ik het verdriet van mijn moeder op me nam. Ik wist alleen dat ik ervoor kon zorgen dat ze zich beter voelde.

Hoewel veel genezers zeer gevoelige empaten zijn, willen vele artsen in de conventionele geneeskunde niet toegeven dat ze dit vermogen ook hebben, omdat het niet wetenschappelijk bewezen wordt geacht. Een van mijn collega’s had genezende vermogens in zijn handen, maar hij praatte er nooit met iemand over omdat hij het niet wetenschappelijk kon verklaren.

Het enige dat hij wist, was dat zijn patiënten vaak beter werden als hij ze aanraakte. Hij voelde warmte in zijn handen wanneer dit gebeurde. Ook al waren we goede vrienden, ik kwam hier pas achter toen zijn zus het op zijn begrafenis aan mij vertelde en met me deelde wat een dilemma dit voor hem geweest was.

Naast helende vermogens hebben hooggevoelige mensen ook de neiging om de geneugten van de wereld dieper en intenser te ervaren.

De stralen van de zon schijnen pure extase in hun ziel. Muziek raakt hen diep vanbinnen en roept tranen of extatisch geluk op. Beweging spreekt tot hen op cellulair niveau. Ik kan je niet vertellen hoeveel puur geluk ik ervaar wanneer ik de tango dans of op mijn harp speel – iets wat ik nu vaker doe omdat ik mijn hooggevoeligheid inmiddels omarmd heb en aan het herstellen ben van mijn behoefte om anderen te redden.

Vanwege hun vermogen om de energie om zich heen waar te nemen, worden empathen vaak aangetrokken tot dieren en de natuur vanwege hun kalmerende en onschuldige energie. Deze aantrekkingskracht kan een krachtige motivatie zijn om goed te doen in de natuurlijke wereld – om te werken om de zwaksten onder ons te beschermen, of het nu de aarde zelf is of de dieren die erop leven.

Ondanks wat onze samenleving gelooft en beloont, is het vermogen om met een ander persoon mee te voelen en met ze mee te leven een eigenschap die bewonderd en gekoesterd moet worden. Het is in feite een enorm pluspunt, in de juiste omgeving.

VOORBIJ EMPATHIE

Ik zei aan het begin van dit hoofdstuk al dat niet alle empathen hetzelfde zijn. Hoewel we allemaal een diepere gevoeligheid voor energie delen, is er een subgroep van empathen die ik ‘oude-ziel-empaten’ noem. Ik zie mijzelf als een van hen. Bij deze mensen is de empathie nog sterker ontwikkeld.

Psycholoog Sandra L. Brown, de oprichtster van het *Institute for Relational Harm Reduction*, vertelt dat deze mensen ‘supereigenschappen’ hebben, waaronder vriendelijkheid, nauwgezetheid en zelfsturing. Ze zijn buitengewoon optimistisch, hebben een dat-kan-ik-wel-houding, een uitstekende werkethiek, medeleven, geduld en het vermogen om het beste te zien in alles en iedereen.

Deze individuen – 75% zijn vrouwen en 25% zijn mannen – zijn degenen die in alles wat ze doen bezieling brengen. Of het nu gaat om een

huwelijk, een carrière of een bedrijf, zij zijn degenen die 80% geven, terwijl degenen om hen heen maar 20% inbrengen. Degenen met supereigenschappen worden bovenmenselijk en worden uiteindelijk de persoon waar iedereen in het gezin of op het werk zich tot wendt als er een probleem is. Ze zijn de CEO's van bedrijven en families, die behendig manoeuvreren tussen taken en verantwoordelijkheden.

Het zijn de artsen en chirurgen met een grote reputatie op het gebied van genezing. Het zijn de managers die hun medewerkers laten stralen. Het zijn de ouders die de ouderavond leiden terwijl ze hun geweldige kinderen van de ene activiteit naar de andere brengen, voordat ze erop uittrekken om geld in te zamelen voor een humanitaire zaak waarin ze geloven. Alles in hun leven lijkt gemakkelijk, ordelijk en goed geregeld.

Bij het beschrijven van deze groep mensen zegt Sandra Brown: "Supereigenschappen brengen het concept van empathen een stap verder. Empaten zijn bovenal gericht op de eigenschap empathie, maar de supereigenschappen zijn *extra* eigenschappen, naast de empathie. Het zijn vaste persoonlijkheidskenmerken die iemand altijd zal hebben.

Ze werken als een filter, waardoor we rode vlaggen op de juiste wijze, of soms niet op de juiste wijze, kunnen interpreteren. Andere supereigenschappen zoals tolerantie, optimisme over de menselijke natuur, ervan uitgaan dat anderen net zo zijn als jij, warmte, openheid en een grote openhartigheid, spelen een rol in het overkoepelende kenmerk van 'vriendelijkheid', waarvan empathie één factor is."

Mijn inschatting is dat de supereigenschappen en hyperempathie van oude-ziel-empaten voortkomen uit het feit dat ze hier al vele malen eerder zijn geweest. Ze hebben de lessen van de wereld geleerd door eeuwen van ontberingen te doorstaan. Ze hebben levens vol met ervaringen gehad en ze weten wat ervoor nodig is om de wereld te verbeteren – en louter hun aanwezigheid kan daarbij helpen.

Empaten met een oude ziel kunnen zeer serieuze mensen zijn, omdat ze op een bepaald niveau, zelfs al bij de geboorte, weten wat naar de wereld komen betekent. Ze weten waar ze aan beginnen en terugkeren was geen ondoordachte beslissing, hoe nodig het ook was.

Ik schrijf hier over de terugkeer van de ziel omdat het een reis is die we allemaal moeten maken. De bestemming voor al onze zielen is verlichting. Het is nirwana. Deze staat wordt echter niet snel of gemakkelijk bereikt. Iedere ziel moet door middel van levenservaring de lessen van liefde en acceptatie leren. De ziel moet leren wat het betekent om duisternis en licht te zijn, degene die misbruikt en de misbruikte, de zwakke en de sterke. De ziel moet alle situaties ervaren om echte verlichting te bereiken.

Voordat je incarneert, tekent je ziel een contract waarin de lessen staan die in dat betreffende leven zullen worden geleerd. De gebeurtenissen die je meemaakt, maken allemaal deel uit van een plan om je ziel dichterbij verlichting en een hogere trilling te brengen. Terwijl je ziel in die richting beweegt, word je je meer bewust van je zielenreis.

Volgens spiritueel leraar en auteur Lee Carroll vertegenwoordigen wij, oude-ziel-empaten, ongeveer 0,5 tot 1% van de bevolking. Wij, oude zielen, herkennen elkaar als we elkaar ontmoeten. We zijn familie. We begrijpen direct wat er aan de hand is. Er is geen uitleg nodig. Er is herkenning. Het is direct en het heeft niets te maken met waar we opgroeiden of naar welke universiteit we zijn gegaan.

We zien de wereld op een andere manier. We schijnen een licht op de waarheid van dingen die vaak buiten het normale vallen – energiegeneeskunde, homeopathie, spirituele gidsen en nog veel meer. Dit zijn zaken die de meerderheid van de samenleving eeuwenlang belachelijk heeft gemaakt en waar op is neergekeken.

Mijn oude ziel-vrienden en ik maken vaak grapjes over onze vorige levens – ook al waren die levens soms geen grapje. In een vorig leven stonden mijn Pilates instructrice, Hope Matthews, en ik samen op hetzelfde platform, vlak voor we werden opgehangen. In een ander leven werd ik gevierendeeld. In weer een ander leven stond ik op de brandstapel. Als ik dit in mijn lezingen vermeld, zie ik vaak toehoorders instemmend knikken. Mijn publiek zit tegenwoordig vol met oude-ziel-empaten.

Wij oude zielen zijn leven na leven de sjamanen, genezers, verloskun-

digen, tarotkaartlezers, muzikanten, goochelaars en buitenbeentjes van de gemeenschap geweest. In de patriarchale, met angst door-drenkte energie die planeet Aarde de afgelopen 5.000 jaar of meer in zijn greep heeft gehouden, zijn we keer op keer gestraft, verlaten of verraden voor alles wat we weten en waar we in geloven.

Oude zielen zijn overal en in alle lagen van de bevolking. We gebruiken als hulpmiddel bij het nemen van beslissingen vaak orakelkaarten en pendels – hoewel we dit vaak verborgen houden tot we ons veilig voelen. We hangen graag rond in esoterische boekhandels, meditatie-centra en ashrams, maar we herkennen ook donkere energie en vermijden deze wanneer we die voelen.

Maak je geen zorgen als je jezelf herkent in de beschrijving van de supereigenschappen, maar als je moeite hebt met de rest van deze definitie. Niet iedere oude-ziel-empaat herinnert zich zijn vorige levens, en sommigen geloven er zelfs niet in. De kans is echter groot dat je de energie van de wereld beter begrijpt dan je misschien wilt toegeven.

EMPATEN EN VAMPIERS

Alle mensen stralen energie uit, maar een empaat straalt een bepaald soort compassievolle en begripvolle energie uit die kan dienen als heerlijk levensbloed voor energievampiers. Hoewel alle empaten het slachtoffer kunnen worden van energievampiers, zijn empaten met een oude ziel met supereigenschappen vooral aantrekkelijk voor vampiers, vanwege hun hoge niveau van zelfvertrouwen en energie en hun geloof in de goedheid van alle mensen.

Dit is waarom empaten in relaties blijven hangen die hen uitputten. Oude-ziel-empaten geloven diep in hun hart dat iedereen kan veranderen, dus blijven ze jaren bij de vampiers, zelfs als dat ten koste gaat van hun eigen gezondheid en zelfvertrouwen.

Empaten die niet de overtuiging hebben dat iedereen in wezen goed is, maar die nog steeds erg gevoelig zijn voor energie, zijn vaak beter in het identificeren van de rode vlaggen die suggereren dat iemand

een vampier is. Ten gevolge hiervan kunnen ze deze persoon uit de weg gaan of uit de relatie stappen voordat het energieverlies te ernstig wordt.

Dat gezegd hebbende, is het van essentieel belang dat alle empathen de dynamiek begrijpen die speelt als het gaat om energievampiers. Zonder deze kennis – en de informatie over hoe je kunt genezen van ontmoetingen met vampiers – zul je nooit je volledige potentieel kunnen waarmaken. Je zult nooit zo gezond, energiek, vrolijk of liefdevol zijn als je zou kunnen zijn. In plaats daarvan blijf je vastzitten in de wonden van je verleden.

Hoofdstuk 2



De wonden die we kwamen helen

Niet lang geleden ging ik op de luchthaven La Guardia in New York door de beveiliging. De beveiligingsagente was een jonge blonde vrouw die in een soort van boze trance leek te verkeren – ze maakte zelfs geen oogcontact met de mensen wiens identiteitsbewijzen en instapkaarten ze aan het scannen was. De beveiligingsagent naast haar was net zo afwezig. Ik wist niet eens zeker of hij wel werkte en of zijn station wel open was, zo afwezig was hij. Ik reis veel en deze twee waren verreweg de meest verstrooide individuen waarmee ik in lange tijd in aanraking was gekomen. Ze stonden op de automatische piloot.

Toen ik jonger was zou deze interactie me een slecht gevoel hebben gegeven – althans tijdelijk – en ik had me afgevraagd hoe ik deze mensen op de een of andere manier zou kunnen helpen of de situatie zou kunnen veranderen. Tegenwoordig weet ik beter. Meestal dan.

Ik herinner me hoe ik in de tijd dat ik nog een medische praktijk had – en vóór social media – soms nare brieven kreeg van patiënten wiens wensen ik niet vervuld had. Ik kreeg zelfs een brief van een moeder die mij er de schuld van gaf dat haar dochter zelfmoord had gepleegd, omdat ik haar jaren daarvoor niet had geaccepteerd als patiënt.

Iedere keer wanneer ik een van deze brieven ontving was ik kapot.

Het kwam nooit bij me op dat het onmogelijk was om alles voor iedereen te zijn; of dat de persoon die de brief schreef niet mijn welzijn in gedachten had. Ik was er tenslotte op uit om ‘de vrouw’ te redden.

Deze brieven betekenden dat ik was mislukt. Ik kon niet oplossen wat er mis was. Ik gaf mijzelf nog dagenlang op mijn kop over mijn gebrek aan mededogen, vaardigheid, liefde, begrip, etc. Mijn geest stopte maar niet met piekeren: *Wat heb ik verkeerd gedaan? Hadden ze gelijk? Wat kan ik verbeteren? Hoe kan ik het de volgende keer beter doen?*

Hetzelfde gold voor de schriftelijke feedbackformulieren die ik vaak ontving na mijn lezingen voor professionele groepen. Hoewel ik wel 100 opmerkingen kreeg over hoe enorm mensen hadden genoten en baat hadden bij wat ik met ze had gedeeld, concentreerde ik me op die ene negatieve opmerking over wat een verspilling van tijd mijn lezing voor die persoon was geweest. Of misschien was het louter een opmerking dat ze mijn stem of outfit haatten. Die ene negatieve opmerking zou als een splinter in mijn hart bij me blijven.

Hoewel de overgrote meerderheid van de feedback die ik kreeg – en nog steeds krijg – positief was, voelde ik me aangetrokken tot die een of twee negatieve recensies, als een mot naar een dodelijke vlam. Ook al geldt dit voor veel mensen, het geldt vooral voor empathen. Dat komt door de wonden die we hebben opgelopen en de misverstanden over onze energie die we in dit leven hebben ervaren – en oude-ziel-empaten hebben dit ook in vele levens daarvoor ondervonden.

SCHAAMTE EN SCHULD

Het is belangrijk om goed te begrijpen wat ik bedoel met wonden, omdat deze wonden ons leven vormen. Ze beïnvloeden hoe we reageren in situaties. Ze beïnvloeden hoe diep we geloven in onze capaciteiten. Ze beïnvloeden vrijwel alles dat ons maakt wie we zijn. Die wonden manifesteren zich in de vorm van schaamte en schuld.