

Autorka bestsellera *Umrieť a nájsť samu seba*

ANITA MOORJANI

# CITLIVOSŤ JE NOVÁ SILA

Dotazník  
Som empat?  
v knihe

Moc empatov  
v stále drsnejšom svete

ANITA MOORJANI

CITLIVOST  
JE NOVÁ  
SILA

Moc empatov  
v stále drsnejšom svete



eastone BOOKS

SENSITIVE IS THE NEW STRONG: THE POWER OF EMPATHS  
IN AN INCREASINGLY HARSH WORLD

Copyright © 2021 by Anita Moorjani

All rights reserved. Originally published by Atria Books,  
a division of Simon & Schuster Inc.

Slovak edition © 2023 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu *Sensitive Is the New Strong: The Power of Empaths  
in an Increasingly Harsh World* preložil Peter Krajčír.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2023 Mgr. Peter Krajčír

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy  
nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek  
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-459-0

# Obsah

Venovanie	VII
Úvod	IX
ČASŤ I: SVET EMPATA	
<b>1</b> Ste empat?	3
<b>2</b> Empat: Požehnanie alebo prekliatie	25
ČASŤ II: VÁŠ VZŤAH K SEBE	
<b>3</b> Optimálnejší život empata	41
<b>4</b> Posilnenie vášho ega	57
<b>5</b> Byť spirituálny znamená byť sám sebou	75
<b>6</b> Keď sa telo búri	91
ČASŤ III: VÁŠ VZŤAH SO SVETOM	
<b>7</b> Musíte zomrieť, aby ste boli sebou!	113
<b>8</b> Ako bez pocitu viny prijať blahobyť	131
<b>9</b> Povedať „áno“ hovoreniu „nie“	149
<b>10</b> Prekonávanie rodových noriem	163
<b>11</b> Žiť neohrozene	173
Podakovanie	189
O autorke	191

# Venovanie

**J**emným dušiam, ktoré medzi nami kráčajú, citlivým, empatickým jedincom, ktorí sa neúnavne rozdávať bez ohľadu na svoje vlastné potreby, sebaobetavým medzi nami, ktorí nevedia prijímať. Medzi tieto jemné duše patria aj tí, ktorí hovoria „áno“, hoci by radšej povedali „nie“, ktorí slúžia všetkým, len nie sebe, ktorí sa cítia previnilo, keď sa starajú sami o seba, z ktorých sa stali obeť a ktorých šikanovali, ktorí nemajú predstavu o vlastnej hodnote.

Umlčali ste svoj hlas a umenšili ste sa, aby sa ostatní mohli cítiť veľkí, a tak dlho ste zaclonili svoje svetlo, že viac neviete, ako žiariť.

Prečítali ste všetky knihy o duchovne, všetky knihy o osobnostnom rozvoji. Modlili ste sa, meditovali, spievali, odpustili všetkým, ktorí sa voči vám previnili, a odpustili im znova, hoci ste zistili, že kým ste boli zaneprázdnení, svet okolo uniesli hlučnejšie a agresívnejšie hlasy spomedzi nás.

Táto kniha je pre vás. Váš hlas je potrebný a vaše svetlo nevyhnutné. Je čas vstúpiť do vašej pravdy a vziať si naspäť svoju dušu, svoj život a svoj svet.

# Úvod

**V**ideli ste niekedy dieťa spadnúť a oškriekť si koleno – a cítili ste to vo vlastnom tele? Boli ste niekedy s priateľom/priateľkou, ktorí sa cítili úzkostlivo a nepokojne, a pociťovali ste rovnakú nepohodu? Cítite sa pri niektorých ľuďoch vysatí? Úzkostliví v dave? Cítite, keď vám niekto nehovorí pravdu? Povedali ste niekedy na žiadosť „áno“, hoci každá bunka vo vašom tele kričala „nie“? Povedali vám, že ste príliš „citliví“, „slabí“ alebo sa „príliš staráte“? Pýtali sa vás: „Prečo nemôžeš byť ako všetci ostatní?“

Ak odpovedáte na tieto otázky kladne, potom ste, podobne ako ja a mnoho ľudí, s ktorými sa denne rozprávam, empat, vysoko citlivý človek, ktorý cíti a absorbuje myšlienky, emócie a energiu ostatných.

Empati majú jedinečný spôsob, ako vnímajú a cítia svet – precitujeme veci viac do hĺbky. Máme veľmi rozvinutú intuíciu. Predpokladáme, že každý vidí svet tak ako my, ale v skutočnosti väčšina nie, a preto sa cítíme čudne, odlišne. Línie medzi nami a druhými sú často rozmazané, sme trestaní, šikanovaní a máme pocit hanby a že sme v neporiadku. Hovoria nám, aby sme „sa obrnili“ a boli „silnejší“, a ak ste muž, zrejme vám hovoria, aby ste „boli chlap“ a že „muži neplačú“.

Kritika a nesúhlas nás boľia viac než druhých. Aby sme sa vyhli bolesti a začlenili sa, často sa formujeme do takej podoby, o ktorej si myslíme, že nás v nej chcú mať ostatní. Výsledkom je, že sa z nás môžu stať

Ľudia až chorobne sa snažiaci vyhovieť druhým, takzvané „rohožky“ (ale to sú len frázy, nie to, kto ste).

A zo strachu z výsmechu, šikany alebo toho, že nezapadneme, skrývame svoje dary a tým svoje pravé ja... až napokon nevieme, kto naozaj sme.

Verím, že každé rozhodnutie, ktoré robíme, každá voľba nás posúvajú buď o krok vpred k vyjadreniu a prijatiu nášho najautentickejšieho ja, alebo o krok vzad k strate seba samých, k malosti a nakoniec k chorobe. Vyrástla som v kultúre, kde som bola odmeňovaná za to, že som bol nekonfrontačná, neviditeľná a snažila som sa všetkým vyhovieť. Zmenšila som sa do bodu neviditeľnosti a vždy som pociťovala potrebu ospravedlňovať sa za svoju vlastnú existenciu. Veľa empatov, s ktorými sa rozprávam, sa cítia rovnako. Keď je naša história, naše korene zapustené vo svete, kde nás odmeňovali za to, že sme nekonfrontační, môže byť mimoriadne frustrujúce nebyť schopný povedať si svoje, či už vo svojom mene, alebo v mene nespravodlivosti okolo nás.

Na našej planéte je potrebné mnoho vylicieť. Náš svet je v nebezpečenstve. Ak sledujete alebo čítate každý deň noviny alebo ste v sociálnych médiách, nemožno vám zazlievať, ak máte strach, že sa možno nachádzame na pokraji vyhynutia. Len sa pozrite na všetko, o čom sa hovorí v správach – všetko to strieľanie, zabíjanie, politické vojny a to, ako si ľudia navzájom ubližujú a hovoria jeden o druhom. Ľudia sú stále nahnevanejší. Sme v strese. Nemôžeme sa porozprávať bez toho, aby sa to nezvrhlo na politiku. Keď toto píšem, boríme sa s pandémiou covidu-19. A hoci nám internet do života priniesol veľa dobrého, tiež znásobil všetko, čo sa deje okolo nás. Vyzerá to tak, že sa dvadsaťštyri hodín denne a sedem dní v týždni hovorí o každom jednom prípade na svete. Neexistujú pravidlá, žiaden kódex správania a tento svet môže pôsobiť ťaživo a zdruvujúco.

Pre empatov je dnešný svet mínovým poľom. Často chceme kričať na tých, čo sú pri moci – tých, ktorí podporujú myšlienku „prežitia najschopnejších“ a používajú akékoľvek metódy počas cesty na vrchol –, aby prestali šíriť strach a miesto toho šírili súcit, ale samotný čin vyslovenia svojho názoru ide proti tomu, ako nás vychovala spoločnosť.

---

Vysloviť svoj názor verejne si vyžaduje nielen nesmiernu odvahu, ale otvára nás nehoráznym útokom, na ktoré sa necítíme pripravení. Takže predstava, že by sme svoj hlas pridali do konverzácie, je dostatočná na to, aby sme utiekli a schovali sa pod stôl.

Zároveň však nikdy nebol lepší čas na to, aby empati vyšli na svetlo sveta.

Empati podporujú charakterové vlastnosti, ktoré sme ako kultúra stratili v minulých rokoch: citlivosť, empatiu, láskavosť a súcit. Empati tu vždy boli a za súčasného stavu sveta pre nás píše knihy, ktoré nám pomáhajú, a tak si čoraz viac ľudí uvedomuje, že *sú* empati, a zároveň sa náš počet môže zvyšovať.

Doktorka Christiane Northrup, autorka knihy *Energetickí upíri* a empatka, píše: „Empati sú vysoko vyvinuté duše, ktoré sa v rastúcich počtoch inkarnujú na Zem, aby vniesli svetlo do temnoty v časoch premeny.“\*

Preto som pre túto knihu zvolila taký názov, aký má na obálke.

Keď som si uvedomila, že som empatka, nemala som k dispozícii žiadne nástroje, žiadne návody na prečítanie – nič, čo by mi pomohlo v prechode od *neviditeľnej* k *zjavnej*. Čoskoro som si uvedomila, že neexistuje séria nástrojov, ktorá by pomohla premeniť osobu, ktorou som, na tú, ktorou som sa chcela stať, preto si ju budem musieť vytvoriť sama. A to som aj urobila.

Nástroje a odporúčania, ktoré v tejto knihe ponúkam, nepatria medzi tipy, ktoré ste možno čítali predtým. Nepoviem vám, ako si vybudovať skalopevné hranice a obrniť sa proti ostatným. Táto kniha nie je o múroch, bariérach a ochrane. Ak sa ukrývame za múrmi, aby sme sa ochránili, nikdy nevykročíme do sveta, aby sme zažiarili svojím svetlom.

Táto kniha je o expanzii, oslobodení a spojení s vašou vlastnou božskosťou. Je o povedaní si svojho, o uctení si samých seba, o láske k samým sebe. Je o prijatí všetkého, čím ste, a odstránení toho, čím nie ste,

---

\* Christiane Northrup, „8 Ways to Turn Your Empathy into a Super Power“ (Osem spôsobov, ako premeniť vašu empatiu na super schopnosť), dostupné 21. marca 2018 na <https://www.drnorthrup.com/8-ways-to-turn-your-empathy-into-a-super-power/>.



o tom, ako niečo odčiniť, nie činiť. Keď sa naučíte, ako si ctiť a rozvíjať svoje dary, nabádam vás, aby ste sa vydali do sveta a zažiarili svojím empatickým svetlom, prevzali vodcovstvo a stali sa vzormi pre ostatných!

Túto knihu som rozdelila na tri časti, ktoré odkrývajú svet empata, jeho vzťah k sebe a jeho vzťah so svetom. Každá kapitola obsahuje moju cestu od zápasu s konkrétnym problémom po prijatie citlivosti, ktorá ma dnes charakterizuje, a tiež anekdoty a príbehy mojich študentov, čitateľov a mojich priateľov a rodiny, z ktorých všetci mali svoje vlastné cesty. Vznikla z toho cesta, ktorá vás, dúfam, bude inšpirovať a naučí vás, ako si vybudovať svoju vlastnú cestu z pocitu malosti, a pomôže vám uvidieť, ako môžete viesť, liečiť a prispievať k zmene svojím vlastným dielom.

Na týchto stranách ponúkam okrem príbehov aj informácie, cvičenia a nástroje, ktoré mi pomohli prijať moje dary a rešpektovať, kto som. Naučíte sa, čo znamená byť empatom, a spolu preskúmame prekážky, ktorým empati čelia, a tiež dary, či super schopnosti, ktoré máme. Pochopíte, že s vami nič nie je v neporiadku. Uvedomíte si svoje silné stránky a nájdete sprievodcu, ktorý vám pomôže povstať z pozície obeť a rohožky na pozíciu moci. Naučíte sa prijímať a rozvíjať svoju jedinečnú citlivosť miesto toho, aby ste jej dovolili vás brzdiť či vám škodiť.

Pri čítaní týchto stránok sa naučíte, ako hľadať radu vo svojom vnútri, nie mimo seba. Zistíte, ako vznikajú rohožky a ako prestať byť rohožkou už v zárodku; ako prestať hovoriť „áno“, keď každé vlákno vašej bytosti kričí „nie“; a ako sa ochrániť pred chorobou a byť účastní svojho vlastného uzdravenia. Preskúmame aj peniaze – ako prijať zarábanie toho, čo si zaslúžite, ako spôsob uchopenia vlastnej moci, váženia si seba a svojej práce a pomoci iným na tejto planéte.

Na začiatku každej kapitoly som zahrnula mantru ako spôsob, ako uzavrieť a začleniť pozornosť, a na konci každej kapitoly som vytvorila meditáciu, ktorá vám pomôže prijať lekcie danej kapitoly v hlbšom stave vášho podvedomia. Pozývam vás, aby ste si pri tom vyčlenili dvadsať minút svojho času a našli si tiché miesto. Urobte štyri hlboké nádychy a výdychy predtým, ako pomaly zopakujete slová – potichu v mysli alebo nahlas osemkrát, vždy so štyrmi nádychemi a výdychmi medzi

---

každým opakovaním. Keď budete hotoví, zavrite na päť až sedem minút oči, aby sa to lepšie uložilo.

Možno by ste si mohli zapisovať myšlienky, ktoré vám počas toho napadnú. Netrápte sa, keď k vám sprvu pri meditácii nič nepríde. Pravdepodobne mnohí z vás svoju intuíciu roky blokovali, takže si ten „sval“ budete musieť znova precvičiť.

Ak viete, že ste empat/ka, ale neviete, ako využívať svoje dary ako silu; myslíte si, že ste empat/ka, a radi by ste zistili viac; priťahuje vás táto téma, ale neoznačujete sa za empata/ku; alebo veríte, že niekto z vašich milovaných je empat/ka, táto kniha je pre vás.

Pozývam vás, aby ste si predstavili, že sami seba a svet okolo zažívate celkom novým spôsobom, z pozície lásky, nie strachu, expanzie, nie zmrštenia, spojenia, a nie izolácie. Aké by to bolo byť autentickjší, silnejší a plne napojení na vlastnú intuíciu a najhlbší cieľ?

Ste pripravení?

Tak poďme na to!

Č A S Ť I



Svet empata

## KAPITOLA 1

# Ste empat?

MANTRA:

*„Som duša, nie rola.“*

**L**ežiac na matraci a vdychujúc vôňu kadidla a nerolového oleja som pomaly otvorila oči, len natoľko, aby som nazrela na ceremóniu prebiehajúcu okolo mňa. Šaman obchádzal štyridsať účastníkov v chatrči, opakoval mantry vo svojom rodnom jazyku, ktorý sa ozýval a odrážal od vysokého stropu. Niekoľko minút mával okolo každého človeka šalviovou halúzkou kruhovými pohybmi, zatiaľ čo jeho pomocník striekal do vzduchu tekutinu, ktorá voňala ako rastlinné aromaterapeutické oleje, ktoré som zvykla doma páliť. Ďalší pomocník mával paličkou, ktorá vyzerala ako jelení paroh, kresliac vzory do hustého dymu po šalviovej halúzke. Povedali nám, že tento rituál bol vytvorený tak, aby nás zbavil nechcených energií, ktoré si nevyhnutne nesieme v telách – energií, ktoré sa v nás nazbierali v dôsledku života v meste a ktoré nás mohli napokon do viesť až do vyčerpania, stresu a depresie.

Zatvorila som oči a do niekoľkých minút som počula, ako sa ku mne priblížil šaman spolu so svojimi tancujúcimi, bubnujúcimi a kadidlom mávajúcimi pomocníkmi. Cítila som, ako si ma prezerá. Potom mi do

ucha cez ohromujúco hustú a silnú vôňu horiacej šalvie hlboký hlas zašepkal: „Vstaň a poď so mnou.“

Oblečený v bielom a ovešaný bielymi perami, s pomocníkmi po boku, mi ukázal, aby som šla za ním. Obzrela som sa po miestnosti. Všetci ešte ležali v tranze na svojich podložkách.

Zatiaľ čo dvaja pomocníci pokračovali v speve a stabilnom rytme bubnov, aby udržali zmenený stav vedomia ostatných, ja som šla za šamanom po miestnosti, ktorá bola tmavá, teda až na mihotavé svetlo sviečok. Vedela som, že to zaberie celú noc, ale stratila som pojem o čase. Boli dve hodiny ráno? Tri? A prečo som tu, v tejto veľkej chatrči v strede kostarickej džungle (kde som pôvodne chcela relaxovať, ale miesto toho som na naliehanie svojich priateľiek a svojej vlastnej zvedavosti) na druhu ceremónie, akého som sa nikdy predtým nezúčastnila, bola vybraná spomedzi ostatných?

Šaman si sadol do veľkého prúteného kresla, ktorého operadlo sa nad ním týčilo ako chvost páva. Ukázal mi, aby som si sadla na zem pred neho. Keď som si sadala, cítila som obavy aj vzrušenie. *Čo mi povie?*

„Vyzerá to tak, že potrebuješ špeciálnu liečbu,“ povedal. „Rád by som pre teba urobil.“

*Prečo pre mňa?*

„Si iná,“ povedal, akoby čítal moje myšlienky. „Máš tu dôležitý účel a ja cítim, že potrebuješ trochu pomôcť.“

Povedal mi, aby som zavrela oči, potom mi dal ruky na hlavu a začal znova odriekavať svoje mantry. Potom mi povedal, aby som si ľahla, a začal ma kropiť zmesou kadidla a nerolového oleja, čo trvalo ešte ďalších dvadsať minút. Napokon mi povedal, aby som si sadla. Bola som omámená a vykoľajená.

„Máš tu dôležitý účel,“ zopakoval napokon, „ale nerozvíjala si ho najlepšie, ako si mohla. Povedz, stalo sa ti v živote niečo neobyčajné? Si iná. Tvoja energia je iná ako ostatných. Máš dar, ale zakopala si ho.“

V skutočnosti sa niečo neobyčajné v mojom živote naozaj *stalo*. Povedala som šamanovi, ako som pred niekoľkými rokmi takmer zomrela na rakovinu. Povedala som mu o zážitku blízkosti smrti, ktorý mi zachránil život. Vysvetlila som mu, že som po návrate z „druhého brehu“ začala

o tom prednášať a písať. Úžasný a, žiaľ, zosnulý doktor Wayne Dyer objavil môj príbeh a dodal mi odvalu, aby som napísala svoju prvú knihu *Umrieť a nájsť samu seba*, ktorá ma dostala na svetové dejisko v roku 2011. Hlboko vo vnútri som cítila, že toto je moje poslanie – môj osud – podeliť sa o to, čo som sa dozvedela, so svetom. Zabalené do posolstva sebalásky, ktorého šírenie som pocítovala ako povinnosť, bolo aj to, aké je dôležité, aby sme boli nebojácne autentickí, hovorili svoju pravdu a boli nekompromisne sami sebou. Veď sme vyjadrenia božskosti.

Lenže po vydaní mojej prvej knihy som bola hodená do centra medzinárodnej pozornosti, do života, ktorý bol oveľa väčší, než som si kedy predstavovala. A hoci mi to pripadalo *správne* – mala som pocit, že toto je život, ktorý mám žiť –, bol to tiež život, na ktorý som nebola pripravená.

Abyste tomu rozumeli, v minulosti, pred mojím zážitkom som bola neviditeľná. Emocionálne som sa pokrivila, aby som vyhovela ostatným, popierala som vlastné potreby a hovorila „áno“, keď som chcela povedať „nie“ – zaclonila som svoje vlastné svetlo, aby som získala uznanie iných alebo sa vyhla ich sklamaniam. Bola som tiež nadmieru citlivá – taká citlivá, že som zažívala emočnú alebo fyzickú bolesť iných ľudí vo vlastnom tele. V skutočnosti som bola niekedy *citlivejšia* na pocity iných ľudí než na svoje vlastné, lebo som kládla samu seba na posledné miesto až do bodu, keď som sa ospravedlňovala za vlastnú existenciu.

Nemala som sa kam skryť a nemala som na to ani dôvod, ale ten zážitok bol oveľa zložitejší, než som si dokázala predstaviť. Desatísíce ľudí odo mňa chcelo informácie o uzdravení. Chceli múdrosť, útechu a spojenie. Z hĺbky duše som chcela pomôcť všetkým, čo sa mi ozvali, ale nebolo to možné, lebo som na to bola sama. A samotný fakt, že by som niekoho mohla hocako sklamať, ma bolel ešte viac.

„Dostala si od života druhú šancu a dar uzdravenia,“ povedal mi šaman v chatrči, pozerajúc mi priamo do očí. „Tvoj zážitok blízkej smrti ťa naladil na energie, ktoré ťa obklopujú, čo ťa vylicilo. Je to veľký dar – je to však aj výzva a veľká zodpovednosť, pretože si veľmi citlivá – jednak na liečivé energie a zároveň aj na také, ktoré škodia tvojmu blahu. Nie je na tebe, aby si vsiakla energiu všetkých ostatných. Nie je na tebe, aby

si ľudí zachraňovala za cenu vlastného zdravia alebo ich presviedčala o tom, čo je možné, ak ti neveria. Jediné, čo máš na starosti, je posilniť samu seba, byť napojená na svoj stred a dovoliť svojej prítomnosti inšpirovať ostatných, aby vedeli, čo je možné, aby sa uzdravili, ak je to ich osudom.“

Sedela som tam, visiac na každom šamanovom slove. Nikto sa so mnou nikdy takto nerozprával, tak jasne, tak presvedčivo o mojom bytí.

„Ak vedome nezostaneš centrovaná,“ povedal šaman, „nasaješ do seba energie ostatných ľudí vždy, keď im pomôžeš. Práve som týmto rituálom vyčistil tvoju energiu. Keby som to neurobil, mohla by si dostať ďalšiu vážnu chorobu ako predtým.“ Oči sa mi pri tej predstave rozšírili. „Potrebuješ sa chrániť,“ pokračoval. „Stojíš pred väčšou úlohou. Väčšou, než si teraz uvedomuješ. Tvoja druhá šanca bola dar – dar pochopenia a príležitosti. Nepremrhaj ho!“

Sila jeho slov rezonovala na každej mojej úrovni a podčiarkla bezodkladnú životnú otázku: Ak je tento môj dar požehnaním i prekliatím, akousi dvojsečnou zbraňou, ako sa môžem posilniť a zostať centrovaná? Ako prijať poznanie, ktoré ku mne prišlo počas môjho zážitku blízkosti smrti... a naozaj ho žiť? Ako sa chrániť a zároveň mať otvorené srdce, aby som lepšie poslúžila iným? Ako *hocikto* s rovnako jasnou a niekedy ohromujúcou citlivosťou na život *prijme* svoju silu? Nevedela som, ako byť iná. Nemala som žiadne nástroje. Šaman však zjavne niečo videl.

Počas môjho zážitku blízkej smrti sa stalo toto...

Druhý február 2006 mal byť posledný deň môjho života. Bol to deň, keď doktori povedali mojej rodine, že sa nachádzam v poslednom štádiu Hodgkinovho lymfómu, čo je forma rakoviny lymfatického systému. Rakovina ničiaca moje telo metastázovala a rozšírila sa zo základne mojej lebky do mojich prs, pod pazuchy a až dole k bruchu. Moje pľúca boli plné tekutiny a už som viac neprijímala živiny. Bola som v kóme a moje orgány začali vypovedať službu. Smrť mi dýchala na krk.

Zrazu však, počas umierania – plne si vedomá naliehavosti doktorov, horúčkovitých emócií mojej rodiny, doktorových slov („Jej srdce možno bije, ale už je neskoro, aby sme ju zachránili.“) – som zažila

niečo také nekonečné a absolútne úžasné, že som celú kapitolu v knihe *Umrieť a nájsť samu seba* nazvala „Niečo nekonečné a absolútne úžasné“. Neexistuje iný spôsob, ako to opísať. V skratke by som povedala, že hoci moja telesná schránka zomrela, ja, moja duša, moja esencia, moja Bytosť nebola mŕtva! Cítila som sa úžasne – ľahká a slobodná. Bolesť a strach boli preč. Strach z choroby, ktorá mi ničila telo, a strach zo smrti – všetko bolo preč.

Bola som si vedomá rozľahlosti, zložitosti a hĺbky všetkého okolo mňa a zároveň som si uvedomovala, že som súčasťou niečoho živého, nekonečného a celkovo úžasného – veľkej a odkrývajúcej sa tapisérie mimo zrak a sluch. Bolo to miesto úplnej jasnosti, kde všetko dávalo zmysel. Skutočne som videla a cítila, ako sme všetci prepojení a sme súčasťou toho istého vedomia. Rozumela som tiež každej myšlienke a každému rozhodnutiu, ktoré ma v živote priviedli až do toho momentu, keď som ležala na nemocničnej posteli, umierajúc na rakovinu.

Nakoniec som v tomto transcendentnom stave dosiahla bod, v ktorom som sa musela rozhodnúť: Vrátim sa do svojho tela alebo zostanem v tejto druhej sfére? Spočiatku sa ani jedno moje vlákno nechcelo vrátiť. Prečo by som chcela opustiť tento úžasný priestor? Náhle som však pocítila prítomnosť môjho otca, ktorý zomrel desať rokov predtým. Bol tam, aby mi pomohol s týmto prechodom. „Ešte nie je tvoj čas,“ povedal. „Čakajú na teba ešte nejaké dary, a preto sa musíš vrátiť do svojho hmotného tela.“

„Prečo by som sa mala vracieť do chorého a umierajúceho tela?“ protestovala som.

Samozrejme, že sme spolu nekomunikovali slovami, pretože v tej druhej ríši nemáme biologické telá. Medzi čistou esenciou môjho otca a mojou esenciou nebola žiadna hranica – napriek tomu, že sme si neboli veľmi blízki, keď som vyrastala v hmotnej ríši. Jednoducho som vedela, čo chcel, aby som vedela. Dokonca ani pojem „telepatická komunikácia“ nie je dosť vhodný na opis našej komunikácie. Môj otec chcel, aby som vedela, že teraz, keď som zažila pravdu o tom, kto v skutočnosti som, a mám jasno v tom, čo spôsobilo moju rakovinu, rakovina



sa vylieči, ak sa rozhodnem vrátiť sa späť do svojho tela. Vo chvíli, keď som sa rozhodla vrátiť sa do hmotnej sféry, mi otec povedal: „Vráť sa a ži svoj život bez strachu.“

Vrátila som sa do svojho hmotného tela, otvorila som oči a zobudila sa z kómy. Do piatich týždňov doktori nedokázali v mojom tele nájsť ani stopu po rakovine. Okrem priznania, že to nebolo nič menšie ako zázrak, nedokázali vysvetliť, čo sa stalo.

## **Empati sú iní**

Keď som sa vrátila z výletu v Kostarike a hľadala som informácie o tom, ako sa chrániť a stanoviť si hranice, jedno slovo mi neustále vyskakovalo: „empat“. To slovo mi bolo známe, ale nikdy som mu nevenovala veľa pozornosti. Dokonca ani vtedy, keď mi niekoľko ľudí v minulosti naznačovalo, že by som mohla byť empatka. Zamietla som to ako nálepku, pretože či už sú nálepky trefné, alebo veľmi nie, nemám ich rada. V danej chvíli som však bola zvedavá, a tak som to skúmala tým najobyčajnejším spôsobom – urobila som si online kvíz! A čuduj sa svete, mala som dvadsaťdeväť bodov z tridsiatich. Online kvíz možno nepôsobí najvedeckejšie, ale keď je zdrojom niekto dôveryhodný, môže vám poskytnúť jazyk, ktorý potrebujete na prístup k vlastným slabým a silným stránkam. V tejto knihe vás zoberiem oveľa hlbšie, než to dokáže komerčný kvíz, ale aj tak ho môžete použiť ako odrazový mostík. Môj kvíz si môžete urobiť na konci tejto kapitoly (a tiež na mojej webovej stránke).

Výsledky kvízu ma viedli k tomu, že som o tom začala zisťovať viac. Čítala som knihy a články o empatoch a popri tom som naozaj začala po prvýkrát rozumieť tomu, prečo je pre mňa také ťažké postaviť sa za to, kto som. Uvedomila som si, že byť empatom nie je niečo, čoho sa môžem zbaviť, a tak som sa musela prestať odsudzovať a ubíjať za to, aká som. Miesto toho som sa potrebovala naučiť prijať to, milovať to a pracovať s tým. Tiež som pochopila, prečo sa mi ťažko vyrovnáva so svetom. Bolo to preto, lebo som žila vo svete, v ktorom má väčšina ľudí iné prežívanie reality ako ja.

Toto pochopenie mi otvorilo úplne nový spôsob, ako sa pozerat' na seba a ostatných, a vtedy som si začala uvedomovať, že mnohí ľudia, ktorých priťahuje moja práca, sú tiež empati. Začala som ľudí na mojich prednáškach žiadať, aby zdvihli ruku, ak sa sami považujú za empatov, a obvykle sa prihlásilo okolo osemdesiat až deväťdesiat percent publika. Boli tam mnohí, ktorí ten pojem nikdy predtým nepočuli, a tak som im nahlas prečítala zoznam charakteristík, spýtala sa znova a ešte viac rúk šlo hore. Bola som z toho užasnutá. Sľúbila som si, že si zistím viac o tom, ako prechádzať životom v koži empata a ako rozvíjať nástroje nielen pre seba, ale aj pre ostatných empatov tam vonku.

Než sa ponorím do sveta a charakteristík empatov, dovoľte mi najprv povedať, že nemusíte umrieť ako ja, aby ste v sebe tieto schopnosti prebudili. Môžete sa k týmto darom dostať kedykoľvek počas svojho života. Niektorí z nás boli empati celý život a nevedeli o tom alebo to nevedeli pomenovať. Iní možno nie sú úplní empati, ale majú mnoho vlastností, ktoré spadajú do spektra citlivosti, ktoré nás odlišuje od ostatných.

*Veľmi odlišuje od ostatných.* Písať tieto slová je pre mňa veľmi náročné, pretože jedno z hlbokých uvedomení po mojom „precitnutí“ bolo, že na transcendentnej úrovni sme všetci vytvorení z tej istej podstaty. Keď sa zbavíme našich hmotných tiel, sme čistá esencia, čistá láska, čistá božskosť a čistá spiritualita. Všetci sme navzájom prepojení. Avšak v našich hmotných telách cítime to vzájomné prepojenie práve prostredníctvom prijatia našich odlišností. Keď prijmeme naše odlišnosti – a ostatní akceptujú zas tie svoje –, ctíme si viacvrstvové vedomie všetkého, čo je.

Verím, že táto prepojenosť je nám prirodzená, ale zabúdame na to, keď obývame naše hmotné telá na tejto pozemskej pláni. Každý z nás, kto sa narodí do tohto hmotného sveta, prežíva špecifické okolnosti. A tieto okolnosti – naše rodiny, naša kultúra, naša výchova a nespočetné zažitie skúsenosti – ovplyvňujú našu osobnosť a psychológiu (tomuto konceptu sa budem bližšie venovať na nadchádzajúcich stranách). Verím, že sme v jadre všetci zásadne *dobrí* a že konáme najlepšie, ako vieme. Neverím, že sa vedome rozhodujeme ubližovať ostatným.

Ublížujeme len z nevedomosti, strachu... alebo keď sme v stave boja o prežitie... a vtedy veríme (správne či nesprávne), že neexistuje iná možnosť, ako sa vyrovnat' s okolnosťami, ktorým čelíme, a vnucovaním svojej vôle alebo presvedčenia obmedzujeme ostatných v tom, ako sa oni s danými okolnosťami vyrovnajú.

Nech už je to, ako chce, prostredníctvom týchto životných okolností hromadíme vrstvy strachu, hnevu a socializácie, ktoré prinášajú istú amnéziu jednotlivca aj spoločnosti o tom, kto naozaj sme. A pre empatu vie byť táto amnézia vskutku škodlivá. Naša neobvyklá citlivosť sa ľahko môže stať dvojsečnou zbraňou, ktorú spomínal šaman: požehnaním a zároveň prekliatím.

Je dôležité rozumieť rozdielu medzi tým, keď je niekto citlivý a keď je empat. Doktorka Elaine Aron bola jedna z prvých, ktorá opísala svet vysoko citlivej osoby, čo je pojem, ktorý sa neskôr dostal do povedomia pod skratkou „HSP“ použitej v jej knihe *Vysoko citliví ľudia*. Podľa doktorky Aronovej je pätnásť až dvadsať percent populácie HSP s biologicky odlišnou nervovou sústavou.\* Z tých HSP tvoria menšie percento empati. Empati majú rovnaké charakteristiky ako HSP, ale ich prežívanie je oveľa intenzívnejšie. Doktorka Judith Orloff neskôr prebádala svet empatu vo svojej knihe *Sprievodca pre vysoko citlivých ľudí (Empath's Survival Guide)*, v ktorej vysvetľuje, že empati nielen cítia, ale aj absorbujú pozitívne a negatívne energie okolo nás. „Nemáme rovnaké filtre ako ostatní ľudia, ktoré by blokovali vnemy... Sme takí citliví,“ vysvetľuje, „že je to ako držať niečo v ruke, ktorá má namiesto piatich päťdesiat prstov.“\*\*

Rozdiel medzi HSP a empatmi vidím na vlastnom živote. Mój manžel Danny je mimoriadne intuitívny a ľahko vycíti potreby iných ľudí ešte predtým, ako o nich hovoria. Je prirodzene starostlivý. Lenže nie je empat, pretože neabsorbuje energie ostatných ľudí do vlastného poľa.

---

\* Elaine N. Aron, PhD., *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* (Toronto: Citadel Press, 2013), Kindle edícia, lok. 561.

\*\* Judith Orloff, MD, *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People* (Boulder, CO: Sounds True, 2017), Kindle edícia, lok. 59.

Na to, aby sa sám cítil dobre, nepotrebuje, aby sa dobre cítili všetci okolo neho, zatiaľ čo ja potrebujem, aby sa ľudia v mojom okolí cítili dobre, ináč to ovplyvňuje moju duševnú pohodu. Je to ďalší dôvod, prečo sú empati ľudia snažiaci sa všetkým vyhovieť – na to, aby sa sami cítili dobre, potrebujú, aby sa ľudia okolo nich cítili dobre, a tak neustále ľudí zachraňujú a pomáhajú im.

Ľudia mi na sociálnych platformách a na prednáškach stále hovoria, že ich emócie sú neustále preťažené, pretože v kuse pomáhajú a zachraňujú ostatných a majú ťažkosti povedať nie. Tiež majú starosti s vyhovením vlastným potrebám, pretože sa im zdá, že potreby iných sú naliehavejšie alebo dôležitejšie než ich vlastné.

Empati v skutočnosti dokážu zažiť energetické polia okolo druhých ľudí. Je to takmer podobné, akoby sme boli schopní naraz sa naladiť na viacero rádiových staníc, hoci môže byť ťažké odlíšiť medzi našou stanicou – čo sa vysiela nám z našej vlastnej *Polárky* – a stanicami ostatných. Vytvára to statiku, zmätok a dokonca vyčerpanie, lebo potreby ostatných ľudí prekryjú naše vlastné a my nasajeme ich frekvenciu a energiu.

Pridajte k tomu to, že ľudia s problémami – takí, ktorí sa potrebujú niekomu vyplakať na ramene – často chodia práve za empatmi, pretože sme vzácny druh: Sme vysoko citlivé bytosti, ktoré ich *naozaj počúvajú* a chápu ich bolesť. My empati sme záchrancovia, darcovia a liečitelia. Vidieť iných trpieť nás hlboko zraňuje. My doslova *cítíme* to, čo cítia oni. Negatívum tohto daru spočíva v tom, že keď si neuvedomujeme hĺbku našej citlivosti, rozdávame svoju silu a vyčerpávame svoje emocionálne a fyzické zdroje – výsledkom je, že síce môžeme byť najlepším liečiteľom pre ostatných, ale najhorším pre seba.

Náhľad, ktorý som nadobudla počas môjho zážitku blízkej smrti, mi ozrejmil, že som vo výnimočnej pozícii na vytvorenie sprievodcu pre tých z nás, ktorí sú empati. Úprimne verím, že moje nepochopenie toho, ako žiť ako empat (a dokonca aj nevedomosť o tom, že som empat!), alebo ako som nasávala energiu ostatných na úkor seba (a skrývala, kto naozaj som), ma takmer zabilo. Z prvej ruky som zažila, čo sa môže stať, keď sa zbavíme