

## Розділ 1

# ВИ — ЕМПАТ?

## ОСНОВИ ЕМПАТІЇ

Я — лікарка, чотирнадцять років навчалась в Університеті Південної Каліфорнії та в Каліфорнійському університеті Лос-Анджелесу. Окрім того, я — емпатка. У своїй практиці, яка триває понад два десятиліття, я зустрічала подібних до мене високочутливих людей. Існує цілий спектр людської чутливості, і емпати — це емоційні губки, які вбирають стрес і радість світу.

Ми відчуваємо геть усе, часто — надмірно, і мало захищені під час взаємодії з іншими людьми. У підсумку нас часто обтяжує надмірна стимуляція, ми схильні до виснаження і сенсорних перенавантажень.

Я так цікавлюсь цією темою з професійної та особистої позицій, бо мені довелось розробити спеціальні стратегії, щоб долати виклики, які постають перед емпатами. Ці стратегії допомогли захистити мою чутливість, отже, я можу отримувати від неї максимальну вигоду, а її багато!

Хочу розповісти вам, як стати збалансованим, сильним і щасливим емпатом. Щоб досягти успіху, ви маєте навчитись уникати прийняття енергії, симптомів та стресу інших людей. Також я хочу навчити ваших коханих та близьких — родину, співробітників, начальників, батьків і партнерів — підтримувати і спілкуватись з вами якнайкраще. У цій книзі я розповім вам, як досягти цих цілей.

Я пропоную книгу «Вживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей» як засіб, що допоможе схожим на мене чутливим людям знайти розуміння і прийняття у світі, який часто є грубим, безжальним і зневажає чутливість. У цій книзі я оскаржую статус-кво та створюю нову норму ставлення до чутливості незалежно від того, у якій частині спектру ви перебуваєте. Немає нічого «поганого» в тому, щоб бути чутливим. Фактично ви з'ясуєте, що для вас найбільш «правильно». За допомогою цієї книги, її супутньої аудіопрограми «Необхідні інструменти для емпатів» та моїх семінарів для емпатів я хочу створити спільноту підтримки, щоб ви мали змогу знайти своїх, бути собою справжніми і сяяти. Я хочу підтримати рух людей, які пишаться своєю чутливістю. Ласкаво прошу до кола любові! Моє послання для вас — послання надії та прийняття. Я заохочую вас навчитися використовувати свій дар і проявляти всю свою силу на шляху емпата.

## ХТО ТАКИЙ ЕМПАТ?

У емпатів надзвичайно реактивна нервова система. У нас, на відміну від інших людей, немає фільтрів, що блокують стимуляцію. Як наслідок, наші тіла поглинають як пози-

тивні, так і стресові енергії навколо. Ми такі чутливі, що це — наче тримати щось у руці, на якій п'ятдесят пальців замість п'яти. Ми справді реагуємо дуже гостро.

За даними досліджень, висока чутливість притаманна близько 20 % населення Землі, але ступінь чутливості може варіювати<sup>1</sup>.

Емпатам часто чіпляють ярлик «надто чутливих», про них говорять як про людей «із тоншою шкірою». І діти, й дорослі — ми радше соромимося своєї чутливості, ніж сприймаємо її як опору. Ми можемо почуватися хронічно виснаженими та хотіти відпочити від світу, бо він занадто пригнічує. Але на нинішньому етапі свого життя я не проміняла б емпатію ні на що інше.

Емпатія надає мені змогу відчувати таємниці Всесвіту та пізнати пристрасть поза межами моїх найсміливіших мрій.

Але я не завжди сприймала свої емпатичні здібності як щось неймовірне.

## ДОРΟΣЛІШАННЯ ЕМПАТА

Як багато кому з дітей-емпатів, мені ніколи не вдавалося підлаштуватися. Фактично я почувалася як прибулець на Землю в очікуванні повернення до своєї справжньої домівки на зірках. Пам'ятаю, як сиділа на подвір'ї, дивилась на зоряне небо і сподівалась, що космічний корабель забере мене додому. Я була єдиною дитиною в родині, тож

---

<sup>1</sup> Чутливі? Емоційні? Емпатичні? Це може бути ваша генетика // Редакція Stony Brook (червень 2014 р.): [sb.cc.stonybrook.edu/news/edical/140623-empatheticAron.php](http://sb.cc.stonybrook.edu/news/edical/140623-empatheticAron.php).



проводила багато часу на самоті. Не було нікого, до кого я могла б звернутися і хто зрозумів би мою вразливість. Здається, не існувало людей, схожих на мене. Мої батьки, обоє лікарі (я з родини двадцятип'ятирічних лікарів), казали: «Сонечко, загартовуйся і відрошуй товстішу шкіру». Я не хотіла цього робити, та й не знала як. Я не могла ходити в багатолюдні супермаркети або на вечірки. Коли приходила, почувалася добре, а йшла звідти виснажена, із запамороченням, стривожена, або страждала від болю, якого раніше не було.

Тоді я ще не знала, що кожному людину оточує тонке енергетичне поле, невловне сяюче світло, яке пронизує і розходиться на відстань від кількох сантиметрів до метра. Ці поля передають інформацію, зокрема про емоції, фізичне самопочуття або виснаження. Коли ми перебуваємо в залюднених місцях, ці енергетичні поля перетинаються з нашими. Я збирала всі ці напружені відчуття, але не мала жодного уявлення про те, що це або як їх тлумачити. Я просто відчувала стривожений і стомлений натовп. Понад усе мені хотілося звідти вибратися.

У підлітковому віці в Лос-Анджелесі я активно вживала препарати, які блокували мою чутливість (не раджу це вам!). Потім моя чутливість притупилася, мені вдалося з цим упоратись.

Я могла відвідувати вечірки та вештатися торговими центрами, як мої друзі, й почувалася добре. Яке полегшення! У своїх мемуарах «Ясновидіння» я писала про повернення до медикаментів для того, щоб вимкнути інтуїцію та свої емпатичні здібності. Але після майже трагічної автокатастрофи, коли я перелетіла через скелю заввишки

1 500 футів у каньйоні Топанга о третій ранку на мінікупері «Остін», батьки були перелякані до смерті й відправили мене до психіатра.

Звісно, я до кінця пручалася перед психіатром. Але цей янгол в людській подобі був першою людиною, яка допомогла мені зрозуміти: щоб досягти цілісності, я маю навчитися використовувати свою чутливість, а не тікати від неї.

Це був початок мого зцілення і прийняття себе як емпата.

Оскільки мене так налякав мій дитячий досвід емпата й інтуїта, для розвитку як лікар і жінка я мала навчитися використовувати ці здібності.

Вони дорогоцінні й заслуговують на те, щоб їх плекали і підтримували. Ось чому я спеціалізуюсь на допомозі емпатам у своїй психіатричній практиці та на семінарах.

Так, ми, емпати, можемо процвітати! Емпатія — ліки, яких потребує світ.

**ЯКЩО ПОЧУВАЄТЕСЯ  
ЧУЖИМ У ЦЬОМУ  
СВІТІ, ЦЕ ТОМУ,  
ЩО ВИ ТУТ, ЩОБ  
СТВОРИТИ КРАЩИЙ.**

*Автор невідомий*

## ДОСВІД ЕМПАТА

А тепер дослідимо досвід емпата докладніше. Дізнайтеся, чи є ви особисто, ваша близька людина або колега емпатом.

По-перше, у чому полягає різниця між звичайною емпатією й тим, щоб бути емпатом? Звичайна емпатія означає, що ми співчуваємо іншій людині, коли у неї складний період у житті. Також це означає, що ми можемо радіти за інших, коли в них у житті радість. А емпат фактично відчуває емоції, енергію та фізичні симптоми інших людей

у своєму тілі, без фільтрів, які є у більшості. Ми здатні відчувати біль та радість інших людей. Ми надзвичайно чутливі до тону їхнього голосу та їхніх рухів. Ми чуємо те, що вони не сказали словами, але висловили невербально і за допомогою мовчання. Емпати спочатку відчувають, а потім — думають, що суперечить принципу функціонування більшості людей у нашому надмірно інтелектуалізованому суспільстві. У нас немає захисної оболонки, яка б відокремлювала нас від світу. Через це ми дуже відрізняємось від інших людей, які мають засоби захисту майже від народження.

Емпатам властиві деякі або всі риси, притаманні тим, кого психолог Елейн Ейрон називає Високочутливими Людьми, або ВЛ. Це, зокрема, низький поріг стимуляції, потреба в перебуванні на самоті, чутливість до світла, звуку і запаху, а також антипатія до великих груп людей. Окрім того, високочутливим людям потрібно більше часу, щоб переключитися після складного дня, тому що вони повільніше переходять від інтенсивної стимуляції до тиші та спокою. Також емпати, як і високочутливі люди, люблять природу та спокійне середовище.

Але емпати розширюють досвід високочутливих людей. Ми здатні відчувати тонку енергію, яку у східних традиціях зцілення називають шакті, або прана, і всотуємо цю енергію своїм тілом. Високочутливі люди зазвичай цього не роблять. Ця здатність дозволяє нам надзвичайно глибоко відчувати енергії, які нас оточують. Оскільки все навколо складається з тонкої енергії, зокрема емоції та фізичні відчуття, ми на енергетичному рівні поглинаємо почуття, біль та різноманітні фізичні відчуття інших людей. Нам часто складно відрізнити дискомфорт іншої людини від власного.



Окрім того, деякі емпати мають великий духовний та інтуїтивний досвід, що зазвичай не асоціюється з високочутливими людьми. Деякі емпати навіть можуть спілкуватися з тваринами, природою та своїми внутрішніми провідниками. Але висока чутливість і емпатія не виключають одна одну — вони можуть бути притаманні вам водночас.

Щоб визначити, чи є ви емпатом, перевірте, чи належите ви до одного з цих типів.

### ЗАГАЛЬНІ ТИПИ ЕМПАТІВ

**Фізичні емпати.** Ви особливо налаштовані на фізичні симптоми інших людей і схильні всотувати їх своїм тілом. Також ви можете отримати енергію, якщо хтось почувається добре.

**Емоційні емпати.** Ви переважно «підхоплюєте» емоції інших і можете перетворитися на губку для їхніх почуттів, як щасливих, так і сумних.

**Інтуїтивні емпати.** Ви володієте надзвичайними здібностями сприйняття, зокрема загостреною інтуїцією, телепатією, здатні отримувати повідомлення у снах, спілкуватися з тваринами і рослинами, а також — контактувати з потойбічним світом. Цей перелік містить різні типи та принципи їхнього функціонування:

- **Телепатичні емпати** отримують інтуїтивну інформацію від інших у реальному часі.

- **Прекогнітивні емпати** отримують передчуття щодо майбутнього під час пробудження або уві сні.
- **Емпати снів** здатні отримувати інтуїтивну інформацію, яка допомагає іншим та може слугувати провідником для їхнього власного життя, зі снів.
- **Емпати-медіуми** можуть спілкуватися з духами потойбічного світу.
- **Емпати рослин** здатні відчувати потреби рослин та спілкуватися з їхньою сутністю.
- **Емпати Землі** налаштовані на сприйняття змін на нашій планеті, у нашій Сонячній системі, та змін погоди.
- **Емпати тварин** здатні налаштовуватись на тварин та спілкуватися з ними.

Емпати наділені різноманітною та надзвичайно витонченою чутливістю. Ви можете належати до одного або декількох із перелічених типів. У наступних розділах я також розповім про специфічні види фізичних і емоційних емпатів, зокрема, про емпатів їжі (налаштованих на енергію їжі), емпатів відносин і сексуальних емпатів (налаштованих сприймати настрій, чуттєвість та фізичне здоров'я своїх партнерів і друзів). Коли ви навчитеся виявляти свої особливі таланти, ви зрозумієте, що вони здатні не лише збагатити ваше життя, а й принести користь іншим.

#### СТИЛІ ВЗАЄМОДІЇ: ЕМПАТИ-ІНТРОВЕРТИ ТА ЕКСТРАВЕРТИ

У фізичних, емоційних та інтуїтивних емпатів можуть бути різні стилі соціалізації та взаємодії зі світом. Більшість



емпатів — інтроверти, але деякі з них — екстраверти. Інші емпати належать до змішаного типу.

Емпати-інтроверти, такі, як я, мають мінімальну терпимість до соціалізації та світських розмов.

На вечірках вони схильні мовчати, ідуть рано.

Часто приїжджають на своєму автомобілі, щоб не почуватися замкненими в пастці та не залежати від інших, коли потрібно буде їхати додому. Я люблю вузьке коло друзів, зазвичай уникаю великих вечірок або зібрань. Також я не люблю світські розмови, ніколи не вміла їх вести, що притаманно інтровертам. Зазвичай я можу спілкуватися в групах дві-три години, після чого відчуваю нервові перезбудження. Усі мої друзі знають це і не беруть близько до серця те, що я йду рано.

БАГАТО ХТО  
З ЕМПАТИВ НЕ  
ЛЮБИТЬ СВІТСЬКЕ  
СПІЛКУВАННЯ —  
ВОНО ЇХ ВИСНАЖУЄ.

*Д-р Джудіт Орлофф*

Натомість емпати-екстраверти більш багатослівні та схильні до взаємодії під час соціалізації, люблять спілкуватися з іншими в жартівливому тоні більше, ніж інтроверти. Також вони можуть довше перебувати в ситуаціях соціальної взаємодії без виснаження або нервового перезбудження.

ЯК ЛЮДИНА СТАЄ ЕМПАТОМ?

Це можуть спричинити багато факторів. Деякі немовлята приходять у світ більш чутливими, ніж інші, тобто мають вроджений темперамент. Ви фактично можете це *побачити*, коли вони виходять з лона. Вони гостріше реагують на світло, запахи, доторки, рухи, температуру і звук.

Окрім того, наскільки я могла спостерігати у своїх пацієнтів та учасників семінарів, чутливість може передаватися генетично. Високочутливі діти можуть народитися у матері та батька з аналогічними рисами. Виховання також відіграє роль. Зanedbanня чи аб'юз дитини також можуть вплинути на рівень чутливості в дорослому віці. Частина емпатів, яких я лікувала, пережили травму в ранньому віці, зокрема емоційний або фізичний аб'юз, або їх виховували алкоголіки, депресивні чи нарцисичні батьки. Це потенційно могло послабити звичні здорові захисні реакції, що розвиваються у дитини, про яку піклуються батьки. Виховані в таких родинах діти зазвичай не відчують, що рідні їх «бачать», а також почуваються невидимими в більшому світі, який не цінує чутливість. Хай там як, емпати не вміють захищатися від стресу так, як інші. У цьому аспекті ми — інакші. Больовий подразник (наприклад, зла людина, натовп, шум або яскраве світло) може нас занепокоїти, оскільки наш поріг сенсорного перенавантаження надзвичайно низький.

## НАУКА ЕМПАТІЇ

Ось низка наукових даних, які здаються мені неймовірними.

### **Система дзеркальних нейронів**

Дослідники виявили особливу групу клітин мозку, які відповідають за співчуття. Ці клітини надають будь-кому змогу віддзеркалювати емоції, розділяти біль, страх або радість іншої людини. Оскільки вважається, що емпати мають гіперреактивні дзеркальні нейрони, ми глибоко резонуємо з почуттями інших.