

Джудіт Орлофф



ВИЖИВАННЯ ДЛЯ ЕМПАТА

Джудіт Орлофф



ВИЖИВАННЯ
ДЛЯ ЕМПАТА

Джудіт Орлофф

ВИЖИВАННЯ ДЛЯ ЕМПАТА

**ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ
ДЛЯ ЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ**





2022

ISBN 978-966-982-862-0 (epub)

Жодну з частин даного видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Електронна версія створена за виданням:

Перекладено за виданням:
Orloff, J. *The Empath's Survival Guide: Life Strategies For Sensitive People* / Judith Orloff. —
Boulder, Colorado : Sounds True, 2017. — 288 p.

Переклад з англійської *Ольги Брагіної*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

Орлофф Дж.

О-66 Виживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей / Джудіт Орлофф ; пер. з англ. О. Брагіної. — Х. : Віват, 2022. — 288 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-739-5 (укр.)

ISBN 978-1-62203-657-8 (англ.)

Емпати — люди з тонкою шкірою. Їхні співчуття найщиріші, проте самим емпатам тендітна душевна організація завдає дискомфорту. Вигоряння, депресії, гіперчутливість та різка зміна настрою — і це лише дрібка «бонусів», що їх отримують емпати разом зі здатністю співпереживати іншим людям. Знайомо? Бінго, отже ви — емпат. І вам потрібна допомога.

Лікарка та емпатка, д-р Орлофф навчить вас запобігати сенсорному перенавантаженню та енергетичному виснаженню за допомогою встановлення здорових кордонів під час спілкування з виснажливими людьми багатьох типів, зокрема з нарцисами та енергетичними вампірами. Ця книжка — інструкція на все життя, що допоможе чутливим людям не розпоршувати власну душу на мільярди шматочків у спробах втішити та зрозуміти весь світ.

УДК 159.98

© Judith Orloff, 2017

© ТОВ «Видавництво «Віват»», видання українською мовою, 2022

Присвячується Корі Фолсом

Наша вроджена здатність до емпатії — джерело найкоштовнішої з усіх людських якостей.

Його Святість XIV Далай-лама

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 пишаються 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 позитивні, 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 варіювати¹.

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 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 відрощуй 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 кожну людину оточує тонке енергетичне поле, невловне сяюче світло, яке пронизує і розходить 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.

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

Автор невідомий

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.

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 відчують, 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 відчувається 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. Зanedбання 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 родинях 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.

Як це відбувається? Тригером для дзеркальних нейронів є зовнішні події. Наприклад, коли наш чоловік або дружина отримують травму, ми також відчуваємо біль. Коли наша дитина плаче, ми також відчуваємо сум, а коли наш друг щасливий, ми теж щасливі. Натомість психопатам, соціопатам і нарцисам, як вважається, притаманне те, що науковці називають «розладами нестачі емпатії» (див. розділ 5). Це означає, що вони не здатні відчувати емпатію, як інші люди, можливо, через недостатню активність системи дзеркальних нейронів. Нам потрібно остерігатися таких людей, тому що вони не здатні на безкорисливу любов².

Електромагнітні поля

Друге відкриття ґрунтується на тому факті, що мозок і серце генерують електромагнітні поля. За даними Інституту математики серця, ці поля передають інформацію про думки та емоції людей. Емпати можуть бути надзвичайно чутливі до цих сигналів і відчувати перенавантаження від них. Так само ми часто демонструємо сильнішу фізичну та емоційну реакцію на електромагнітні поля Землі та Сонця. Емпатам добре відомо: те, що відбувається на Землі та на Сонці, впливає на наш психічний стан та енергію³.

Емоційне зараження

Третє відкриття, яке поглиблює наше розуміння емпатів — явище емоційного зараження. Дослідження показали, що багато людей підхоплюють емоції оточуючих. Наприклад, якщо в лікарняній палаті плаче одне немовля, це викликає хвилю плачу інших немовлят. Якщо одна людина на робочому місці голосно висловлює занепокоєння, воно може поширитись на інших працівників. Люди зазвичай вловлюють почуття інших людей у групі. У нещодавній статті в *New York Times* ідеться про те, що ця здатність синхронізувати настрій із іншими відіграє надзвичайно важливу роль у налагодженні гарних відносин. У чому полягає урок для емпатів? Необхідно обирати в житті позитивних

людей, щоб нас не зламав негатив. А коли друг переживає складні часи, нам необхідно вжити спеціальних запобіжних заходів, щоб зберегти підґрунтя і точку рівноваги. Це — важливі стратегії, про які ви дізнаєтеся з цієї книги⁴.

Підвищена дофамінова чутливість

Четверте відкриття стосується дофаміну — нейромедіатора, який підвищує активність нейронів і пов'язаний із реакцією на задоволення. Дослідження показали, що емпати-інтроверти більш чутливі до дофаміну, ніж екстраверти. Власне, емпатам-інтровертам потрібно менше дофаміну, щоб почуватися щасливими. Це пояснює, чому їм більше подобається перебувати на самоті, читати і медитувати і чому їм менше потрібна зовнішня стимуляція у формі вечірок та інших великих зібрань. Натомість екстраверти прагнуть сплеску дофаміну, який отримують на веселих заходах. Фактично, їм його завжди мало⁵.

Синестезія

П'яте відкриття, яке я вважаю особливо захопливим, — це незвичайний стан, знаний як «синестезія дзеркального доторку». Синестезія — неврологічний стан, коли два різних відчуття складають пару в мозку, наприклад, ви бачите кольори під час слухання музичного твору або відчуваєте слова на смак. Серед відомих синестетиків — Ісаак Ньютон, Біллі Джоел та Іцхак Перлман. Завдяки синестезії дзеркального доторку люди фактично переживають емоції та відчуття інших у своєму тілі так, наче ці емоції належать їм. Це — чудове неврологічне пояснення досвіду емпата⁶.

НА ЯКІ СФЕРИ ЖИТТЯ ВПЛИВАЄ ЕМПАТІЯ?

Емпатія може бути присутня в таких сферах повсякденного життя:

– **Здоров'я.** Багато емпатів, які приходять до мене як пацієнти та беруть участь у моїх семінарах, відчувають перенавантаження, втому та повне виснаження, поки не отримають практичні навички, які

допоможуть їм давати раду своїй чутливості. Вони часто мають діагнози агорафобії, хронічної втоми, фіброміалгії, мігреней, хронічного болю, алергій та адреналінової втоми (форма вигорання). На емоційному рівні вони можуть відчувати занепокоєння, страждати від депресії або панічних атак. Ми обговоримо всі ці теми у розділі 2.

- **Залежності.** У деяких емпатів виникає залежність від алкоголю, наркотиків, їжі, сексу, шопінгу або інших видів поведінки у спробі приглушити свою чутливість.

Переїдання дуже поширене, оскільки деякі емпати несвідомо використовують їжу для заземлення. Емпати легко можуть набрати зайву вагу, тому що додатковий жировий прошарок захищає від негативної енергії. У розділі 3 ми розглянемо здорові механізми подолання.

- **Стосунки, кохання і секс.** Емпати можуть несвідомо вступити у стосунки з токсичними партнерами та відчувати тривогу, страждати від депресії або захворіти. Вони надто легко віддають своє серце нарцисам та іншим недоступним людям. Емпати кохають і очікують, що інші теж будуть кохати, а це відбувається не завжди. Також вони всотують стрес та емоції своїх партнерів, зокрема злість або депресію, просто взаємодіючи з ними або під час інтимної близькості — особливо вразливий момент. У розділах 4 та 5 ви дізнаєтесь, як налагодити здорові стосунки без перенавантаження, а також навчитеся встановлювати кордони для токсичних людей у вашому житті.

- **Виховання дітей.** Емпатичні батьки часто відчують особливе перенавантаження та виснаження через зависокі вимоги щодо виховання дітей, бо схильні всотувати почуття та біль своїх дітей. У розділі 6 батьки-емпати дізнаються про навички, які допоможуть їм цьому запобігати. Окрім того, діти-емпати можуть відчувати перенавантаження через свою чутливість. Їхнім батькам необхідно

отримати спеціальні знання, щоб допомагати дітям плекати свої таланти і досягти успіху.

- **Робота.** Емпати можуть відчувати виснаження через енергетичних вампірів на роботі, не вміючи встановлювати кордони для захисту. У розділі 7 емпати дізнаються, як отримати точку опори і відновити свою енергію на робочому місці, де надто багато факторів збудження або мало особистого простору.
- **Надзвичайні перцептивні здібності.** Емпатам притаманна висока чутливість, завдяки якій вони можуть мати загострену інтуїцію, відчувати енергію людей та бути відкритими для передчуттів, спілкування з тваринами і яскравих снів. У розділі 8 ми ґрунтовно розглянемо, яку силу вони можуть отримати завдяки цим здібностям.

САМОПЕРЕВІРКА. Ви емпат?

Щоб дізнатися, пройдіть наступне опитування для самоперевірки емпата, відповідаючи на кожне запитання «переважно так» або «переважно ні».

- Чи вважали мене надмірно чутливим, сором'язливим або інтровертом?
- Чи часто я відчуваю перенавантаження або тривогу?
- Чи почуваюся я хворим через суперечки і крики?
- Чи часто я почуваюся непристосованим?
- Чи виснажує мене натопт, чи потрібний мені час для відновлення?
- Чи перенавантажують мене шум, запахи або балакучі люди?
- Чи є у мене хімічна чутливість або низька толерантність до колючого одягу?
- Чи приїжджаю я на своєму автомобілі, щоб за потреби поїхати раніше?
- Чи переїдаю я, щоб упоратися зі стресом?
- Чи боюся я, що мене задують близькі стосунки?

- Чи легко мене налякати?
- Чи гостро я реаую на кофеїн або медикаменти?
- Чи низький у мене больовий поріг?
- Чи схильний/а я до соціальної ізоляції?
- Чи всотую я стрес, емоції або симптоми інших людей?
- Чи перенавантажує мене багатозадачність, чи я надаю перевагу виконанню однієї справи за раз?
- Чи відновлюю я свою енергію на природі?
- Чи багато часу мені потрібно для відновлення сил після спілкування зі складними людьми або енергетичними вампірами?
- Чи краще я почуваюся у маленьких містечках або в селах, ніж у великих містах?
- Чи надаю я перевагу взаємодії віч-на-віч та малим групам, а не великим зібранням?

Тепер підрахуйте свої результати.

- Якщо ви відповіли «так» на одне-п'ять запитань, ви — принаймні частково емпат.
- Якщо ви відповіли «так» на шість-десять запитань, у вас помірна схильність до емпатії.
- Якщо ви відповіли «так» на одинадцять-п'ятнадцять запитань, у вас сильна схильність до емпатії.
- Якщо ви відповіли «так» на понад п'ятнадцять запитань, ви — справжній емпат.

Визначивши ступінь своєї емпатичності, ви зрозумієте свої потреби і стратегії, які необхідно вивчити для задоволення цих потреб. Це необхідно для створення зони комфорту у вашому житті.

ПЕРЕВАГИ І ВИКЛИКИ В ЖИТТІ ЕМПАТА

Емпатичність приносить переваги і проблеми.

ЗАГАЛЬНІ ПЕРЕВАГИ

Я ціную свою емпатичність. Я вдячна за благословення, яке моя чутливість дарує мені щодня. Мені подобається застосовувати інтуїцію, відчувати потік енергії у світі, читати людей і насолоджуватись багатством відкритості життю і природі.

У нас, емпатів, багато чудових рис. У нас велике серце та інстинкт допомоги іншим — нужденним або біднішим за нас. Ми — мрійники та ідеалісти. Ми сповнені ентузіазму, глибокі, креативні, розуміємо свої емоції, співчутливі, здатні бачити картину цілісно. Ми поважаємо почуття інших, стаємо відданими друзями й партнерами. Ми інтуїтивні, духовні, здатні відчувати енергію. Ми особливо любимо цей світ і відчуваємося тут як удома. Ми близькі до природи, до рослин, лісів і садів, любимо воду. Чи відмокаємо ми в теплій воді ванни, схожій на лоно, чи живемо на березі океану чи річки, — вода сповнює нас енергією. Окрім того, ми можемо відчувати сильний інтуїтивний зв'язок зі своїми домашніми тваринами. Часто розмовляємо з ними, наче вони — люди, можемо бути задіяні у спасінні або спілкуванні з тваринами.

ЗАГАЛЬНІ ТРУДНОЩІ

Коли ви почнете розв'язувати проблеми, від яких страждають емпати, і отримаєте більше навичок для їх розв'язання, то почнете насолоджуватись перевагами. Ось перелік загальних труднощів, про які я дізналась і побачила у своїх пацієнтів та учасників семінарів.

– **Нервові перезбудження.** Оскільки у вас немає засобів психологічного захисту, які мають інші, ви часто можете почуватися так, наче у вас оголені нерви, і легко вигорати. Якщо у вас щодня бракує часу, щоб відновитися і заспокоїтись наодинці, ви страждатимете від токсичних ефектів перезбудження і сенсорного перенавантаження.

- **Всотування стресу та негативу інших людей.** Іноді ви не можете сказати напевне, чи певна емоція або відчуття тілесного дискомфорту належить вам або комусь іншому.

Прийняття тривоги інших людей може призвести до різноманітних фізичних та емоційних симптомів — від болю до тривожності.

- **Гостре відчуття подій.** Вам може бути важко дивитись жорстокі або сумні фільми про людей чи тварин, бо вас надто ранить жорстокість. Імовірно, на ваших плечах тягар світу, ви відчуваєте біль інших людей у вашому житті або тих, чиї страждання бачите в новинах.

- **Відчуття емоційного та соціального похмілля.** Коли ви оточені надто великою кількістю людей із сильними емоціями, погане самопочуття після сенсорного перенавантаження може тривати довго.

- **Відчуття ізольованості та самотності.** Ви можете перебувати в ізоляції або триматися на відстані від людей, тому що світ здається занадто гнітючим. У результаті інші можуть вважати вас недружнім. Як багато хто з емпатів, ви можете бути надмірно пильними, коли «скануєте» своє оточення, щоб упевнитися, що воно безпечне. Натомість інші люди можуть сприйняти це як сигнал про необхідність триматися від вас подалі. Також ви можете ставитись холодно до нещирих людей — і це також можуть трактувати як замкнутість, але це, очевидно, захисна реакція. Деякі емпати віддають перевагу соціалізації онлайн, щоб тримати інших людей на відстані і менше всотувати їхнє занепокоєння і стрес.

- **Досвід емоційного вигорання.** Негативна сторона такої співчутливості — люди скупчуються навколо вас, щоб розповісти історії свого життя. З дитинства на мені наче була табличка з написом: «Я можу вам допомогти». Тож емпати мають встановлювати кордони у спілкуванні з іншими людьми і «не віддавати надто багато».

- **Необхідність давати раду тому, що чутливість до світла, запаху, смаку, дотиків, температури і звуку зростає.** Для багатьох емпатів і для мене голосні звуки і яскраве світло болючі. Вони проникають у наші тіла і змушують їх здригатися. Я закриваю вуха, коли повз

проїжджає автомобіль швидкої допомоги. Мене дратують пневматичні машини для прибирання листя і гучна робота механізмів. Також я не можу терпіти вибухові хвилі феєрверків. Вони лякають мене, я реагую як переляканий собака. В емпатів загострена стартова реакція, бо ми надзвичайно гостро реагуємо на інтенсивну сенсорну інформацію. Сильні запахи і хімікати, зокрема автомобільні вихлопи і парфуми, викликають у нас нудоту, алергію або задуху. Також ми можемо бути чутливі до перепадів температур і погано переносити кондиціонування повітря. Наші тіла можуть отримувати енергію або виснажуватись під час перепадів погоди, зокрема під час грози, поривчастого вітру або снігопаду. Багато емпатів отримують енергію від яскравого повного місяця, натомість інших він тривожить.

- **Висловлення потреб в інтимних відносинах.** Емпати мають особливі потреби, коли живуть в одному помешканні або ділять із кимось ліжку. Багато кому з них потрібно окреме приміщення, а іноді й окреме ліжко для того, щоб почуватися комфортно. Емпатам важливо розмовляти з партнерами про свої особливі потреби.

ОСОБЛИВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ КОЖНОЇ СТАТІ

Емпатична чутливість як проблема може відрізнитися для чоловіків і для жінок, хоча, звісно, є багато спільного.

Наприклад, чоловіки-емпати часто соромляться своєї чутливості і неохоче про неї говорять. Вони можуть почуватися «недостатньо мужніми». Їм доводилось боротися з гендерними стереотипами, імовірно, їх попереджали, що не можна бути «плаксієм» і потрібно «поводитися як чоловік». Хлопців навчають, що «сильні чоловіки не плачуть», чутливі хлопчики можуть стати жертвами булінгу в школі як «мазунчики». Чоловіків-емпатів може не приваблювати футбол, соккер або агресивні контактні види спорту, отже, інші хлопці можуть виключити їх зі своєї компанії й соромити. У підсумку чоловіки-емпати можуть почати придушувати свої емоції, а потім навіть забути, що вони їх мали. Тому вони часто страждають мовчки, що може

негативно вплинути на їхні стосунки, кар'єру і здоров'я. Серед високочутливих чоловіків-знаменитостей — Авраам Лінкольн, Альберт Ейнштейн і Джим Керрі.

Я вважаю чутливих чоловіків неймовірно привабливими. Мені подобається пісня Аланіс Моріссетт «На честь вразливого чоловіка». Для гармонії у чоловіків мають бути чутливі сторони. Я кажу не про надмірно фемінізованих чоловіків, які не навчилися втілювати маскуліність, а радше про гармонійних чоловіків, достатньо сильних, щоб бути чутливими, і достатньо захищених, щоб бути вразливими. У таких чоловіків високий емоційний IQ. Вони не бояться емоцій, своїх або чужих. Завдяки цьому вони стають співчутливими і привабливими партнерами, друзями та лідерами.

Натомість жінкам-емпатам у західній культурі надається більший дозвіл на вираження емоцій та «жіночої інтуїції», але наш світ у жодному разі не готовий прийняти силу жіночності. Протягом майже всієї історії жіночність придушували. Подумайте про інквізицію за Середньовіччя або про процеси над відьмами у Салемі, де чутливих палили на вогнищі. Коли я вперше почала говорити про інтуїцію в групах, я боялася, що мені завдадуть шкоди. Але щойно я зрозуміла, що налаштувалася на колективну енергію жінок-провидиць, яких пригноблювали протягом століть, то зрозуміла, що зараз — інші часи. Тепер набагато безпечніше висловлювати свою думку, і моє занепокоєння розвіялося. Так само багато моїх пацієнток боялися висловлювати свою чутливість, боялись, що їх неправильно зрозуміють, засудять або кинуть.

ЕМПАТИ НЕ «НАДМІРНО ЧУТЛИВІ». У НИХ Є ДАР, АЛЕ ВОНИ МАЮТЬ НАВЧИТИСЯ
КЕРУВАТИ СВОЄЮ ЧУТЛИВІСТЮ.

Д-р Джудіт Орлофф

Для нас важливо навчитись бути справжніми у стосунках, говорити про свої емпатичні потреби.

Окрім того, у деяких жінок-емпатів емпатія може перерости у співзалежність.

У них таке велике серце, що вони можуть потрапити в пастку ролі доглядальниці, піклуючись про інших більше, ніж про себе. Гармонійна жінка-емпат вміє встановлювати кордони для свого часу та енергії. Вона вчиться віддавати й брати збалансовано, у потужному поєднанні. Серед славетних жінок-емпатів — Ніколь Кідман, Джуел (її пісня «Чутлива» — про емпатів), Вайнона Райдер, Аланіс Моріссетт і принцеса Діана.

ПРОЦВІТАННЯ ДЛЯ ЕМПАТА: НАВИЧКИ ЗАПОБІГАННЯ ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЮ

У цій книзі я розповім про навички, які допоможуть емпатам давати раду проблемам і підсилювати переваги своїх здібностей. Хоча суспільство може сказати, що емпати «надто чутливі», і запропонувати їх «загартувати», я закликаю емпатів розвивати свою чутливість, ба більше — зосередитись на ній. Емпатія — величезний актив, якщо ви навчитеся ним керувати. Емпати — не божевільні, не невротики, не слабкі і не іпохондрики. Вони — чудові чутливі люди, у яких є дар, але всім нам потрібні інструменти для того, щоб давати йому раду.

Чутливі люди мають навчитися мати справу з сенсорним перенавантаженням, коли надто багато інформації надходить дуже швидко. Через це може виникнути відчуття виснаженості, тривоги, може початися депресія або хвороба. Як багато хто з емпатів, ви можете відчувати, що у вашій емпатії немає кнопки ввімкнення/вимкнення. Це неправда. Я розкажу вам, як контролювати вашу чутливість, замість страждати від неї. Коли ви почуватиметеся в безпеці, світ перетвориться на ваш ігровий майданчик.

Щоб почуватися безпечно, з'ясуйте, які фактори спричиняють емпатичне перенавантаження. Коли ви почнете ідентифікувати свої тригери, то зможете швидко виправляти ситуацію.

Що погіршує симптоми перенавантаження емпатів? Втома, хвороба, поспіх, транспортні затори, натовпи, галасливе оточення, токсичні люди, гіпоглікемія, суперечки, перевтома від роботи, хімічна

чутливість, надто активна соціалізація і відчуття, ніби ви перебуваєте в пастці, коли надміру збуджені, наприклад, на вечірках і в круїзах. Будь-яке поєднання цих умов підсилює перенавантаження емпатів. Отже, пам'ятайте: стрес + гіпоглікемія = = драма та виснаження.

Що усуває симптоми перенавантаження емпата? Коли я відчуваю симптоми сенсорного перенавантаження, мені необхідно знизити швидкість і відключитися від усіх подразників. Коли вони справді інтенсивні, я почуваюся як квітка, що в'яне, і тоді мені треба підживитися енергією спокою. Я часто відновлююся у кімнаті без звуків або яскравого світла, сплю або медитую, щоб переналаштуватися на нижчий рівень нервового збудження. Іноді мені необхідна самотність на цілий день або вікенд, якщо моє сенсорне перенавантаження надмірне. Але в цей час я все одно можу здійснювати короткі прогулянки на природі і обмежувати свої подорожі виконанням завдань. Проблема полягає в тому, що емпати часто бачать ситуацію як «усе — або нічого». Ми або на ногах, або відпочиваємо в зоні безпеки вдома. Пропоную вам пом'якшити цю радикальну позицію, щоб знайти баланс і не страждати від надмірної ізоляції або самотності. Прислухайтеся до своєї інтуїції, щоб зрозуміти, що підходить саме вам. Кожен із нас має знайти власний спосіб задоволення своїх потреб.

Коли ми обговорювали перенавантаження, пацієнт сказав мені: «Прийнятний лише контакт із людьми віч-на-віч. Спілкування в групах здається надто напруженим». Інший пацієнт пояснив: «Я розслабляюся вночі, коли всі сплять і весь світ відпочиває. Невидиме енергетичне гудіння дня стихає, я можу розслабитися і сконцентруватися». Окрім того, екранування — базова навичка, яку я раджу для запобігання емпатичному перенавантаженню. Екранування — швидкий спосіб захистити себе. Багато емпатів покладаються на нього, щоб заблокувати токсичну енергію, залишаючи доступ для вільного потоку позитивних енергій. Пропоную вам регулярно застосовувати цю навичку. У той момент, коли ви відчуваєте дискомфорт через людину, місце чи ситуацію, встановіть свій екран. Застосовуйте його в аеропорту, на вечірці, якщо розмовляєте з енергетичним вампіром або

в переповненій приймальні лікаря. Екранування формує навколо вас безпечну бульбашку, де з вас не витягнуть енергію.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Візуалізація екранування для емпатів

Виконуйте цю вправу щонайменше п'ять хвилин. Знайдіть спокійне і захищене місце. Переконайтеся, що вам не заважатимуть. Послабте тиск одягу і знайдіть зручне положення, можливо, сидячи на підлозі зі схрещеними ногами або вертикально на стільці. Спочатку зробіть два глибоких довгих вдихи. Вдихайте, справді відчуваючи вдихання, а потім — видихайте, дозвольте собі глибокий видих. Відчуйте чуттєвість дихання, зв'язок прани, сакральну життєву силу.

Нехай усі думки пролітають повз, як хмари в небі, знову і знову повертайтеся до свого дихання, щоб знайти свій центр. Відчуйте осердя енергії, яка біжить від кінчиків ваших ніг по всьому тілу і виходить із маківки вашої голови. Коли ви сконцентруєтесь на цьому, це допоможе вам знайти свій центр.

У цьому розслабленому стані візуалізуйте красивий екран білого або рожевого світла, який повністю оточує ваше тіло і простягається на кілька сантиметрів згори. Цей екран захищає вас від будь-якого негативу, стресу, токсичності або втручання. Під захистом екрана почувайтеся зосередженими, щасливими та сповненими енергії. Цей екран блокує негатив, але водночас ви все одно відчуваєте позитив і любов. Звикніть до відчуття екрана, який захищає ваше тіло. Ви можете візуалізувати щит кожного разу, коли підозрюєте, що всотуєте енергію когось іншого.

На завершення подумки подякуйте за цей захист. Зробіть довгий глибокий вдих та видих, потім повільно розплющте очі. Поверніться до кімнати. Перебувайте в своєму тілі на 100 %.

Разом із екрануванням щоденний догляд за собою для емпатів включає гарне харчування і мінімізацію стресу. Окрім того, є певні дії, які можуть стати бальзамом для тіла та душі. Це — перебування в тиші наодинці, спілкування з позитивними людьми, перебування на природі, заглиблення у воду для змивання негативної енергії, медитація і встановлення кордонів у спілкуванні з енергетичними вампірами.

Емпатам необхідно регулярно застосовувати ці види догляду за собою в житті. Також я дуже вірю в силу особистих ритуалів і медитацій, зокрема наступного ритуалу заземлення.

СИЛА ЗАЗЕМЛЕННЯ

Заземлення — це спосіб встановлення зв'язку з землею для того, щоб «спуститися на землю». Енергія Землі — це ліки для виснажених людей. Коли ви торкаєтесь землі, ви всотуєте її енергію зцілення ногами та всім тілом. Існує новий напрямок у науці, який стверджує, що заземлення корисне для нашого здоров'я: припускають, що контакт із електронами Землі заспокоює нашу нервову систему. Ідеально — гуляти босоніж на природі, добре і на вкритому травою подвір'ї. Ваші ноги особливо успішно заземлюють стрес завдяки багатьом точкам рефлексології та акупунктури на ступнях. Вони активізуються, коли ви гуляєте босоніж і масажуєте їх. Ваші ноги — ідеальний засіб передачі цілющої енергії Землі в організм. Також ви можете лягти на землю всім тілом для підсилення ефекту. Я люблю відпочивати на спині на березі океану, дивлячись на небо. Але якщо варіант перебування на природі вам не підходить, ви можете застосовувати таку візуалізацію вдома, на роботі або навіть у ситуації соціальної взаємодії. Якщо у вас немає приватного простору, ви завжди можете зробити перерву, посидіти на вулиці або просто на кілька хвилин піти до ванної кімнати. (Протягом багатьох років ванна кімната була моїм притулком, коли мені необхідно було уникнути спілкування і знизити рівень роздратування). Практикуйте цю візуалізацію для виходу зі стресу та повернення до свого центру. Я застосовую її щонайменше протягом п'яти хвилин щодня і вчу цього своїх пацієнтів. Щодо цієї та всіх інших медитацій у цій книзі — у вас може виникнути бажання записати інструкції на магнітофон, а потім, коли будете готові, можете просто ввімкнути запис і розслабитись у медитації.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Візуалізація заземлення

Коли відчуєте перенавантаження, тривогу або страх, знайдіть час, щоб заспокоїтись і знизити рівень роздратування. Перезавантаження на самоті допоможе вам вийти зі стресу. Не забудьте вимкнути комп'ютер і телефон. Сядьте в зручній позі та зробіть кілька

глибоких вдихів, щоб розслабити тіло. Ви відчуваєте спокій та легкість, напруга починає розсіюватись. Ви не повинні нічого робити і ніким бути. Просто дихайте і розслабляйтеся. Коли приходять думки, відпустіть їх, мов хмаринки в небі. Не прив'язуйтеся до них. Зосередьтеся лише на повільному вдиханні, а потім — видиханні. Відчуйте, як стрес полишає ваше тіло, коли ви під'єднуєтеся до відчуття спокою.

У цьому спокійному внутрішньому просторі візуалізуйте велике дерево з широким міцним стовбуром, що проходить крізь центр вашого тіла, від голови до кінчиків пальців. На кілька секунд відчуйте його силу та вібуючу енергію. Потім візуалізуйте корені дерева, які ростуть із ваших стоп, проростаючи дедалі глибше в землю і створюючи заспокійливе відчуття стійкості. Зосереджуйтеся на цих коренях, коли знервовані або боїтеся. Дозвольте кореням прив'язати вас до матері-землі — це надасть вам внутрішню силу, яка допоможе сконцентруватися і захистить від життєвих труднощів. М'яко та повільно розплющуючи очі, продовжуйте відчувати заземлення. Поверніться у зовнішній світ, знаючи, що ви можете застосовувати цю візуалізацію для свого закріплення щоразу, коли втрачаєте баланс.

Заземлення — необхідна навичка для того, щоб ви залишалися сильними. *Зосередьтеся на своїх ногах, а не на своїх страхах чи відчутті розбитості; це швидкий спосіб концентрації.* Масаж ніг також творить дива, допомагаючи переключитися з думок на тіло. Регулярно практикуючи медитацію заземлення, а також інші медитації, про які я розповім, ви зможете знизити сенсорне перенавантаження.

БЛАГОСЛОВЕННЯ ЕМПАТІЇ

Починаючи цю подорож зі мною, пам'ятайте: ваша присутність, ваша ласкавість, ваша ніжна любов до людей і до всього життя — це дар і для вас, і для інших. Ваша інтуїція й ваша витончена чутливість зцілюють. Я хочу, щоб ви цінували себе, свою відкритість і здатність відчувати. Розуміли, наскільки ви особливі та ідеальні. Коли ви справді побачите себе, ви зможете налагодити зв'язок зі своєю повнотою та глибиною. Потім ви зможете насолоджуватися своєю емпатією — у цьому суть. Не всі зможуть вас зрозуміти, але це нормально. Шукайте споріднені душі, які вас зрозуміють, і ви також зможете їх зрозуміти. Це прекрасне відчуття спорідненості. Пізніше я розповім, як створити групи підтримки емпатів за допомогою цієї книги та супутньої аудіопрограми «Необхідні інструменти для емпатів». У групі підтримки ви можете читати розділи книги або слухати аудіо та обговорювати, як ця інформація стосується ваших проблем, пов'язаних

із емпатією. Надання та отримання такої підтримки дарує надзвичайне відчуття свободи.

Ми перебуваємо в розпалі еволюції людської свідомості, й емпати прокладають цей шлях. Наша чутливість покладає на нас священні обов'язки, які вимагають більшого, ніж просто відступ в ізоляцію. Нам життєво необхідно навчитися уникати відчуття перенавантаженості, щоб отримати змогу якнайповніше осяяти своєю силою світ. Емпати та всі чутливі люди — першопрохідці на шляху нового виміру існування людства.

Ви — частина Покоління Ч — Чутливість, ті, хто вітає співчуття і милосердя. Ви відкриваєте життєво необхідний шлях для людства, яке зможе більше зосередитись на почуттях і усвідомити свою інтуїцію. Ви здатні продемонструвати іншим, як бути чутливим і могутнім.

Я палко бажаю допомогти вам керувати своєю чутливістю та застосовувати її для власного благополуччя і найвищого блага. Так само, як я навчилася шанувати себе як емпата, що подарувало мені відчуття надзвичайної цілісності, сподіваюся, ви також почнете шанувати свій дар. Я хочу, щоб інформація, яку містить ця книга, подарувала вам силу стати собою повнішою мірою, ніж раніше. На початку цієї подорожі пропоную вам наступну афірмацію.

АФІРМАЦІЯ ЕМПАТА

Присягаюся вшановувати свою чутливість і ставитися до себе з любов'ю, досліджуючи, що значить бути емпатом, і приймаючи свій дар. Я буду цінувати себе щодня.

- [1](http://sb.cc.stonybrook.edu/news/edical/140623empatheticAron.php) Чутливі? Емоційні? Емпатичні? Це може бути ваша генетика // Редакція Stony Brook (червень 2014 р.): sb.cc.stonybrook.edu/news/edical/140623empatheticAron.php.
- [2](http://ara.org/monitor/oct05/mirror.aspx) Лі Вінерман. Дзеркало розуму // Вісник психології Американської асоціації психологів 36. — №4 (жовтень 2005 р.): 48, ara.org/monitor/oct05/mirror.aspx
- [3](http://heartmathbenelux.com/doc/McCratyreal_article_in_integral_review_2009.pdf) Роллін Маккарті, Майк Аткинсон, Дана Томасіно, Реймонд Тревор Бредлі. Гармонійна душа: Взаємодії серця і мозку, психофізіологічна узгодженість та системний порядок // Інтегральний огляд 5. — №2 (грудень 2009 р.): heartmathbenelux.com/doc/McCratyreal_article_in_integral_review_2009.pdf.
- [4](https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003) Елен Хетфілд, Річард Л. Репсон, Йен-Чі Л. Ле. Емоційне зараження та емпатія // Соціальна нейробиологія емпатії (березень 2009 р.): [doi:10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003](https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003).
- [5](http://news.berkeley.edu/2015/03/19/dopamine-inequality) Томас Леві. Зміна хімії мозку збільшує нашу чутливість до нерівності // Berkeley News (березень 2015 р.): news.berkeley.edu/2015/03/19/dopamine-inequality.

[6](#) Майкл Дж. Беніссі, Джеймі Вард. Синестезія дзеркального доторку пов'язана з емпатією // Nature Neuroscience 10 (2007): 815—816, nature.com/neuro/journal/v10/n7/full/nn1926.html; Томас Дж. Палмері, Рендольф Б. Блейк, Рен Маруа. Що таке синестезія? // Scientific American (червень 2002 р.): scientificamerican.com/article/what-is-synesthesia.

РОЗДІЛ 2

ЕМПАТИ, ЕМОЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я

ЯК ПЕРЕСТАТИ ПОГЛИНАТИ ТРИВОГУ ІНШИХ ЛЮДЕЙ

Організм емпата відрізняється від інших. Ми відчуваємо все. Наші тіла — пористі, ми поглинаємо позитивні та негативні енергії, які нас оточують, м'язами, тканинами і органами. Це може суттєво вплинути на наше здоров'я. Плюси в тому, що ми здатні глибоко відчувати енергію, щастя і любов інших людей. Це — неймовірне відчуття і чудові ліки! Але ми також спроможні відчувати фізичний дискомфорт, стрес та негативні емоції інших, зокрема фрустрацію, злість і страх (навіть якщо вони не висловлені). Як емпати, ми втомлюємось і хворіємо, коли нас оточують токсичні люди, галас, насильство, поспіх та крики.

У нас навіть може проявитися те, що я називаю «емпатичною хворобою», коли ми відчуваємо симптоми когось іншого так, ніби вони належать нам. Коли в дитинстві я сідала в автобус, мій настрій раптом змінювався. Я починала відчувати тривогу або біль людини поряд зі мною. Або заходила до великого гастроному, почувуючись чудово, а виходила виснажена і напружена або з болем, якого не було до того. Я гадки не мала, що відчуваю перенавантаження через вражаючі ряди полиць із продуктами, нездорове флуоресцентне світло та довгі черги. Згодом я зрозуміла про себе і про своїх пацієнтів, що певні приміщення викликають у емпатів більший стрес, ніж інші, а емоції та симптоми інших людей можуть застрягнути в нашому тілі.

Щоб вижити, емпату необхідно навчитися того, як перестати емоції та біль інших людей пускати в себе, а також заземлювати себе в надто збудливому середовищі, яке не є дружнім до емпатів. У цьому розділі я навчу вас цього. Коли ви навчитеся застосовувати базові навички самозахисту, орієнтуватися у світі стане набагато легше, ваше здоров'я та самопочуття покращаться.

ОБМЕЖЕННЯ ЗВЕРНЕНЬ ДО ОФІЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ

Звичайна медицина нерідко допускає серйозні неточності, коли необхідно допомогти чутливим людям. Емпатам часто ставлять хибний діагноз іпохондриків або невротиків. Такий спосіб лікування засмучує, якщо ви вразливі і потребуєте допомоги. Також емпатів можуть відправити до психіатра, щоб він прописав такий антидепресант, як прозак, або транквілізатор, наприклад, валіум або ксанакс. Хоча вони часто є стандартним біохімічним засобом для лікування депресії та тривоги в офіційній медицині, це зовсім не те, що я порадила б від емпатичного перенавантаження.

Окрім того, в офіційній медицині емпатам можуть поставити діагноз «дисфункція сенсорної інтеграції» — стан, який асоціюється з послабленою здатністю обробки сенсорної стимуляції. Людей із цим діагнозом вважають «ненормально» чутливими до натовпу, світла, звуку і доторків. Я проти навішування лікарями ярликів високої чутливості як «розладу» обробки сенсорної інформації, це — дар зі своїми складнощами. Медицина надто часто вважає патологією будь-що «інакше», чого вона не розуміє. У емпатів є особливі риси, які зазвичай присутні в людському досвіді. Вони підтверджують неймовірне різноманіття людського роду.

В офіційній медицині відсутня парадигма, яка включає тонку енергетичну систему тіла. Ця концепція є ключовою для багатьох традицій зцілення в різних культурах протягом тисячоліть, зокрема в традиційній китайській медицині. Що таке тонка енергія? Це життєва сила, яка проникає в тіло і розходить на декілька дюймів навколо нього. Згадайте німб у релігійному мистецтві, прекрасне біле світло,

яке виходить із тім'я — це приклад енергетичного тіла. На відміну від традиційних китайських лікарів, які працюють із тонкою енергією своїх пацієнтів, відомою як «чі», представники офіційної медицини не звертають уваги на цей орієнтир під час діагностування і лікування пацієнтів — і це обмеження відіграє надзвичайно важливу роль. Моя місія — перенавчати лікарів для правильного лікування емпатів, які надзвичайно енергетично чутливі, щоб ми могли отримати піклування і розуміння, на яке заслуговуємо.

У своїй психотерапевтичній практиці я поєдную принципи офіційної та енергетичної медицини, інтуїцію та духовність (у своїй аудіопрограмі «Як стати інтуїтивним цілителем» я допомагаю навчати лікарів і обслуговуючий персонал також розвивати ці навички). Коли пацієнти консультуються зі мною, я слухаю інтелектом, але також і своєю інтуїцією та емпатичними здібностями. Ця додаткова інформація економить для мене багато часу, який я витратила б на те, щоб її дізнатися. Щоб надати силу своїм пацієнтам-емпатам, я вчу їх прислухатися до свого внутрішнього голосу і встановлювати кордони під час спілкування з виснажливими людьми, щоб їхня чутливість змогла стати джерелом сили, любові та життєвого тону, а не «хвороби».

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я: ВИ ФІЗИЧНИЙ ЧИ ЕМОЦІЙНИЙ ЕМПАТ?

Для емпатів життєво необхідно ставитися до свого здоров'я усвідомлено. Перший крок до оптимізації вашого енергетичного рівня — визначити, хто ви: фізичний чи емоційний емпат, або обидва варіанти. Це знання допоможе вам зрозуміти, як функціонує ваша чутливість, ви зможете підвищити свою витривалість та захистити себе від виснаження.

Фізичні емпати відчувають симптоми інших людей у своєму тілі. Наприклад, друг скаржиться на біль у животі — і раптом живіт емпата теж починає боліти. Або у колеги мігрень — і голова емпата теж починає пульсувати від болю. Позитивна сторона фізичної емпатії — здатність всотувати досвід гарного самопочуття інших. Одна з моїх

пацієнок казала мені, що, коли вона займається йогою, її емпатичний чоловік відчуває розслаблення у тілі, навіть якщо знаходиться в іншій частині міста. Він також отримує вигоду від її занять йогою!

Емоційні емпати переважно збирають емоції інших людей. Вони можуть сидіти біля людини в депресії та дивитися комедію, а потім вийти з кінотеатру в пригніченому стані. Чому? Енергетичне поле іншої людини нашаровується на енергетичне поле емпата під час перегляду фільму. Що ближче емпат перебуває до іншої людини, то більше на нього впливають емоції та симптоми іншого. Проблема полягає в тому, що емоційні емпати часто не розуміють, які емоції належать їм, а які — комусь іншому. Їх можуть гнітити відчуття інших людей, а вони не розумітимуть або не знатимуть, як знову центруватися. Як сказала мені одна пацієнтка: «Мені потрібний цілий день, щоб відновити сили після перебування в оточенні надзвичайно негативно налаштованих або злих людей».

Але рішення є. Великим прозрінням для іншої пацієнтки, Террі, було розуміння того, що вона з дитинства поглинає тривожність своєї матері. Емпати великодушні, і вони часто несвідомо переймають емоції своїх близьких. Коли Террі усвідомила цю тенденцію, я навчила її встановлювати кордони. Я навчила її візуалізувати розрізання енергетичної мотузки між тривогою її матері та нею самою. Це дозволило Террі підтримувати здорові кордони, залишаючись турботливою дочкою для своєї матері.

Фізичні та емоційні емпати стають гарними медичними інтуїтами, якщо розвинути здібності за допомогою навчання. Вони можуть діагностувати хворобу інших, емпатично відчуваючи симптоми інших людей. Але, щоб захистити власне здоров'я, вони також мають навчитися звільнятися від того, що зібрали.

Мета всіх емпатів — вести більш комфортне життя, переставши всотувати негативну енергію. У нас може бути інстинктивне прагнення забрати біль іншого, але це — нездорова для нас ситуація.

Я навчилася взаємодіяти з пацієнтами та учасниками семінарів, не переймаючи їхній дискомфорт. Оскільки я часто проводжу семінари і виступаю перед сотнями людей водночас, мені необхідно

заземлюватися і захищати себе. Це дозволяє мені проводити навчання, яке я люблю, і не відчувати виснаження через надмірну стимуляцію. У цій книзі я продовжу розповідати про ефективні інструменти, які використовую для того, щоб залишатися гармонійним емпатом.

САМОСТІЙНЕ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ЕМПАТА

Щоб зберігати гарне здоров'я, важливо визначити, фізичний чи емоційний ви емпат. Ви можете виявитися водночас і тим, й іншим, як я. Якщо ви дізнаєтеся більше про те, до якого типу емпатів належите, це дозволить вам вжити правильних заходів для піклування про себе. Пропоную вам два способи самостійного оцінювання, що допоможуть визначити тип емпатії.

САМОПЕРЕВІРКА. Я — фізичний чи емоційний емпат?

Я — ФІЗИЧНИЙ ЕМПАТ?

Поставте собі наступні запитання:

- Чи сидів/ла я коли-небудь біля людини, яка відчувала біль, і також починав/ла його відчувати?
- Чи почуваюся я фізично хворим/ою, перебуваючи в натовпі?
- Чи називали мене коли-небудь іпохондриком, хоча я знаю, що мої симптоми справжні?
- Чи реагую я на стрес інших людей, відчуючи аналогічні симптоми у своєму тілі?
- Чи отримую я енергію від деяких людей і чи почуваюся виснаженим/ою через інших?
- Чи часто я відвідую лікарів, не отримуючи лікування, яке мені допомагає?
- Чи відчуваю я хронічну втому або страждаю від загадкових та незрозумілих хвороб?
- Чи почуваюся я часто виснаженим/ою у натовпі та надаю перевагу перебуванню вдома?
- Чи чутливий мій організм до цукру, алкоголю та напівфабрикатів?

Я — ЕМОЦІЙНИЙ ЕМПАТ?

Поставте собі наступні запитання:

- Чи збираю я емоції інших людей, зокрема тривогу, злість або пригніченість?
- Чи відчуваю я емоційні переживання після конфлікту або суперечки?
- Чи відчуваю я депресію або тривогу в натовпі?
- Чи хочу я піклуватися про людей та прийняти на себе їхній стрес?
- Чи можу я інтуїтивно розуміти почуття інших людей, навіть якщо вони про це не говорять?
- Чи важко мені відрізнити емоції інших людей від власних?
- Чи піклуюся я про інших настільки, що нехтую власними потребами?
- Чи переїдаю я, щоб витримати спілкування зі складними людьми або емоційний стрес?
- Чи відчуваю я перепади настрою від цукру, вуглеводів або іншої специфічної їжі?

Як тлумачити результати самостійного оцінювання:

- Одна або дві відповіді «так» у категорії означає, що ви частково є емпатом відповідного типу.
- Три-чотири відповіді «так» означають, що ви — помірний емпат відповідного типу.
- П'ять або більше відповідей «так» означають, що ви — безперечний емпат відповідного типу.

Якщо ви дізнаєтеся, що ви — фізичний або емоційний емпат, або належите до обох типів, це — важливе знання про себе і про те, як взаємодіяти зі світом. Ви — не божевільний і не іпохондрик. Ви —

чутлива людина з даром, який маєте розвивати і яким можете успішно керувати.

ЕМПАТИЧНІ ХВОРОБИ

Я ввела термін «емпатичні хвороби» для позначення хвороб, під час яких у людини проявляються не її власні симптоми. Так, симптоми можна перейняти від інших людей! Вони відчуються як ваші власні, але це не так, це ілюзія, яка вас заплутує. Наприклад, одна з моїх пацієнок, Алісія, справді відчуває задуху своєї хворої на астму сестри, хоча сама не страждає на цю хворобу. Інший пацієнт, Брайан, був так пов'язаний зі своєю дружиною, що його рука починала боліти під час спалахів її артриту. Деякі хвороби — повністю емпатичні.

Але частіше збирання «хвороб» інших людей підсилює симптоми, які в емпата вже є. У важких випадках люди стають хронічно хворими, не можуть вийти з дому та страждають на соціофобію. Емпати схильні до соціофобії, тому що відчувають перенавантаження через велику кількість різних вербальних і невербальних сигналів, які люди подають у групах, також емпати чутливі до неприйняття. Ці люди відчувають таке виснаження і вигорання від відчуття світового стресу, що не можуть функціонувати. Повторюю: оскільки офіційна медицина не вірить в існування тонкої енергетичної системи, більшість лікарів не мають контексту для розуміння того, що відбувається з емпатами або як позбавити їх страждань.

Багато емпатів приходять до мене з поширеними захворюваннями, що пов'язані з емпатією:

- адреналінова втома,
- аутоімунні захворювання, зокрема зоб Хашимото та запалення кишківника,
- агорафобія (страх вийти на вулицю),
- фобії (наприклад, натовпу, водіння або великих заходів на стадіоні),
- хронічна депресія,
- хронічна втома,
- фіброміалгія,

- біль,
- панічні атаки і соціофобія.

Понад двадцять років тому, коли я почала лікувати емпатів у межах своєї психотерапевтичної практики, я не знала, як найкраще допомогти їм та зняти їхні симптоми. Я лише вчилася жити з тим, що я сама — емпат. Але коли я ретельно вивчила їхні історії, то зрозуміла, що більшість цих пацієнтів перебували в тісному контакті з близькими або співробітниками, які страждали від тривоги і втоми, та несвідомо всотували емоції й симптоми цих людей.

ЧУТЛИВІ ЛЮДИ В ЖИТТІ МОЖУТЬ СТРАЖДАТИ НАБАГАТО БІЛЬШЕ, НІЖ НЕЧУТЛИВІ. АЛЕ ЯКЩО ВОНИ ЗРОЗУМІЮТЬ І ВИЙДУТЬ ЗА МЕЖІ СВОГО СТРАЖДАННЯ, ТО ВІДКРИЮТЬ ДЛЯ СЕБЕ НЕЙМОВІРНІ РЕЧІ.

Джідду Крішнамурті

Я змогла виявити цей зв'язок, тому що робила так само! Інші емпати сильно реагували на зміни в природі. У мене був пацієнт, біль у спині якого підсилювався під час грози. У деяких пацієнтів був сезонний афективний розлад (САР) — депресія, яка виникає взимку, коли дні коротші та темніші. Також багато емпатів відчувають тривогу і неспокій на повний місяць і заспокоюються на молодик.

Розуміння того, що емпати мають витончену чутливість і не здатні її знизити, неабияк вплинуло на те, як я почала лікувати цих пацієнтів. Я націлилася на те, щоб навчити їх технік заземлення і встановлення здорових кордонів для самозахисту.

Правильне лікування емпатичних хвороб полягає в тому, щоб навчити цих чутливих людей припинити поглинання енергії та стресу інших, а не лікувати їхні симптоми за допомогою медикаментів. Тоді вони перестануть боротися з виснаженням і перенавантаженням та насолоджуватимуться здоров'ям і енергією.

ЕМПАТИ І МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ

Багато лікарів під час лікування емпатів одразу призначають антидепресанти і седативні препарати, але я намагаюся не застосовувати їх спочатку для таких вразливих людей.

Іноді моїм пацієнтам просто треба бути добрішими до себе і внести незначні зміни в своє життя. Наприклад, Джейн прийшла до мене, бо відчувала сильну тривогу, їдучи автострадами Лос-Анджелесу. Багато рядів автомобілів та величезні вантажівки, які з гудінням їхали в обох напрямках, змушували її відчувати перенавантаження та спричиняли запаморочення. Багато емпатів, зокрема і я, відчують цю відразу до автострад. Швидкісний рух та роздратовані водії — для декого з нас це занадто. Я не їздила автострадами багато років!

Хоча Джейн виконувала вправи глибокого дихання, перш ніж сісти в автомобіль, і здійснювала коротші подорожі автострадою, щоб звикнути до водіння, цих стратегій було недостатньо. Її лікар запропонував седативні препарати, але вона відчувала дискомфорт, вживаючи їх. Я запропонувала Джейн просту альтернативу. Замість того, щоб продовжувати божеволіти, намагаючись «подолати» свій страх водіння, вона могла б дозволити собі уникати автострад, коли це можливо, і їхати чудовими боковими вулицями міста — саме так роблю я. Завдяки цьому рішення Джейн відчула величезне полегшення. Вона просто витратила більше часу на поїздку. Також я переконала її перестати себе змушувати «бути як інші люди» — це помилка багатьох чутливих людей.

В емпатів часто бувають особливі потреби, які необхідно поважати, і ці потреби — нормальні. Коли ми добрі до себе — це не слабкість і не невдача. М'якіше та легше вирішення проблеми може стати милосердним способом позбутися тривоги без необхідності вживати медикаменти.

Але оскільки деякі емпати страждають від хронічної травми або стресу, їм може знадобитися медикаментозне лікування депресії й тривоги для відновлення біохімічного балансу. Я виписую такі медичні препарати переважно на короткий час. Мені здається цікавим той факт,

що багатьом емпатам потрібна менша доза, ніж іншим людям, для досягнення позитивного ефекту. Наприклад, дрібка антидепресантів здатна творити дива в лікуванні моїх чутливих пацієнтів. Представники офіційної медицини можуть пояснювати це ефектом плацебо, але я не згодна. Емпати просто більш чутливі до всього, включаючи медикаменти. Ми часто не здатні перенести звичайні дози, які вважає ефективними офіційна медицина. Якщо ви — емпат, якому потрібні медичні препарати, пропоную вам працювати з інтеграційним лікарем, який розуміє тонку енергію і знайде найкраще дозування для вашого організму.

Також мене вражають результати нового дослідження про те, як медичні препарати можуть придушувати емпатію. Дослідники Державного університету Огайо нещодавно виявили, що учасники, які вживали тайленол (ацетамінофен або ж парацетамол) і знали про нещастя інших, відчували меншу тривогу, ніж ті, хто не вживав цей препарат⁷.

Дуже важливо знати, що тайленол зменшує емпатію, тому що п'ятдесят два мільйони американців щотижня вживають речовину, яка його містить!

ЕМПАТИ І АДРЕНАЛІНОВА ВТОМА

Адреналінова втома — поширена проблема здоров'я емпатів. Деякі мої пацієнти страждають від цього синдрому, що включає багато симптомів: виснаження, біль у тілі, тривогу, думки про неприємності та безсоння. У чому причина? За однією з теорій, надниркові залози не можуть упоратися з зовнішнім стресом, тому гормони (зокрема кортизол), які в нормальній ситуації надають енергію, вичерпуються. Оскільки емпати також всотують симптоми інших людей, це підвищує їхній рівень стресу і робить вразливими для адреналінової втоми.

Пропоную вам кілька рішень для лікування адреналінової втоми. Застосування цих рішень може допомогти усунути симптоми і відновити енергію. Але пам'ятайте: ці рішення — не на один раз. Подолання адреналінової втоми вимагає зміни способу життя і раціону,

щоб емпати могли ефективно керувати своєю енергією протягом тривалого часу. Окрім цих порад у книзі я розповім про низку стратегій.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Поради щодо звільнення від адреналінової втоми

- **Повноцінне харчування.** Уникайте напівфабрикатів та нездорової їжі, глютену, цукру і пшеничного борошна (дізнайтеся більше у розділі 3).
- **Додайте до свого раціону рожеву гімалайську сіль.** Усуньте сіль низької якості (завжди радьтеся зі своїм лікарем щодо споживання солі, якщо у вас високий кров'яний тиск).
- **Фізичні вправи.** Робіть помірні вправи і розтяжки, щоб збільшити витривалість та рівень енергії.
- **Медитація.** Медитація підвищує рівень ендорфінів, які є природним знеболювальним, і зменшує кількість гормонів стресу.
- **Здайте аналіз крові, щоб визначити рівень кортизолу.** Якщо у вас високий рівень кортизолу, подумайте про тимчасове природне кортизолове заміщення за рекомендацією свого лікаря.
- **Багато відпочивайте.** Сон відновлює та зцілює.
- **Щодня вживайте вітамін В.**
- **У фазі загострення вживайте 2000—5000 мг вітаміну С щодня.**
- **Проводьте IV-терапію вітаміном С по 10000—25000 мг.** Це підвищить ваш рівень енергії та імунітет і підтримає адреналінове здоров'я. Представники холістичної медицини часто радять це лікування. Я роблю це, коли хочу підсилити свою імунну систему під час застуди.
- **Усуньте зі свого життя енергетичних вампірів.** Намагайтеся позбутися токсичних людей або принаймні встановити чіткі обмеження і кордони, щоб вони не могли виснажувати вас енергетично (докладніше про це — у розділі 5).

Окрім того, будьте добрими до себе і залишайтеся позитивними. Зосередьтеся на благополуччі, а не на хворобі. Не калічте себе думками на кшталт «я ніколи не почуватимуся краще» або «я слабкий і хворий».

Незалежно від того, що відбувається у вашому житті, ви завжди можете контролювати своє ставлення до цього. Щоб позбутися адреналінової втоми, ви можете зменшити рівень внутрішнього стресу, проявляючи співчуття до себе.

ЕМПАТИ І ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Регулярні тренування рятують життя емпатів, тому що на фізичному рівні усувають напругу та негативну енергію. Через малорухливий спосіб життя ваші енергетичні потоки застоюються, накопичуються всі види токсинів. Коли ви відчуваєте стрес, прогуляйтеся, відвідайте спортзал або заняття з йоги, чи зробіть розтяжку. Силові вправи чудово підходять для очищення нашої системи, але помірні вправи також можуть бути ефективними. Рух підтримує нашу гнучкість, наші м'язи не скорочуються і стримують негатив. Таким чином, вправи затримують час, допомагаючи нам залишатися молодими і сповненими життя.

САМОЗАХИСТ ДЛЯ ЕМПАТИВ: ЧОТИРНАДЦЯТЬ СТРАТЕГІЙ БОРОТЬБИ З ТОКСИЧНОЮ ЕНЕРГІЄЮ

Мої пацієнти часто запитують: «Як я дізнаюсь, чи мої емоції або симптоми належать мені, чи комусь іншому? І якщо вони не мої, як мені їх позбутися?» Відповідь — це ключ до життя щасливої та сповненої енергії людини.

Пропоную вам базові стратегії, які необхідно застосовувати, якщо ви думаєте, що поглинаєте стрес або симптоми інших людей і вам потрібно позбутися негативної енергії. Я застосовую ці стратегії в своєму житті та рекомендую своїм пацієнтам і учасникам семінарів.

Експериментуйте, щоб визначити, які з них найбільше підходять для вас.

Стратегія 1. Запитайте себе: «Цей симптом чи емоція — моя чи когось іншого?»

Ознака того, що ви всотуєте енергію когось іншого: ви помічаєте, що у вас раптово змінюється настрій або фізичний стан поряд із людиною. Якщо доти ви не відчували тривоги, пригнічення, виснаження або хвороби, найімовірніше, дискомфорт, який ви переживаєте, частково надходить від когось іншого. Якщо ваш дискомфорт розсіюється, коли ця людина не поруч з вами, напевно, дискомфорт не ваш!

Але іноді емоція або симптом можуть належати одночасно вам та іншій людині. Відчуття заразні, особливо, якщо вони пов'язані з важливою для вас проблемою. Наприклад, якщо ви відчуваєте гнів на батька, і це почуття не знаходить виходу, ви будете всотувати гнів інших людей на їхніх батьків. Або якщо ви боїтеся хронічного захворювання, то будете чутливі до поглинання симптомів хронічних захворювань, на які страждають інші. Емпати більш схильні приймати емоційний або фізичний біль, який вони самі не пропрацювали. Що більше ви будете лікувати проблеми, які є для вас тригером, то менше всотуватимете ці симптоми від інших. Ви можете продовжувати їх відчувати, але вони не будуть впливати на вас так глибоко або виснажувати вас.

Стратегія 2. Дихайте і повторюйте цю мантру

Коли вас охоплює негатив, негайно зосередьтеся на кілька хвилин на своєму диханні. Повільно і глибоко вдихайте і видихайте, щоб витіснити некомфортну енергію. Дихання виводить з вашого організму негатив. Неглибоке дихання утримує негатив у вашому тілі. Також я раджу під час глибокого дихання вголос повторювати цю мантру тричі тоном, який донесе вам значення того, що ви кажете:

Повертайся до відправника. Повертайся до відправника. Повертайся до відправника.

Сила вашого голосу може вигнати дискомфорт із вашого організму, а ваше дихання — це транспортний засіб, на якому цей дискомфорт повертається у Всесвіт.

Окрім того, повторюючи цю мантру, ви можете зосередитись на видиханні токсичної енергії з вашого попереку. Проміжки між хребцями поперека можуть діяти як канали для усунення симптомів, які ви могли зібрати. Візуалізуйте вихід дискомфорту через ці проміжки у вашому хребті. Промовляйте: «Я відпускаю тебе», коли нездорова енергія покидає ваше тіло і зміщується з величезною енергетичною матрицею життя.

Стратегія 3. Відійдіть від того, що вас турбує

Відійдіть від підозрюваного джерела дискомфорту щонайменше на двадцять футів. Перевірте, чи відчуваєте ви полегшення. Не бійтеся образити незнайомців. Байдуже, де ви перебуваєте: у приймальні лікаря, у кінотеатрі або в інших громадських місцях — без вагань змінійте місце. Якщо ви сидите біля галасливої групи людей у ресторані, ви не мусите залишатися там і терпіти дискомфорт. Не соромтеся перейти за більш спокійний стіл. Це стратегії, які я застосовую, щоб піклуватися про себе. Ніжно казати «ні» певним енергіям — це нормально. Дозволити собі перейти на інше місце — піклування про себе.

Друг-емпат розповів мені, що він зробив на галасливій випускній вечірці: «Мені довелося на певний час піти, тому що галас і натовп були надто великі. Обід ще не подали, але мої вуха дзвеніли. Я був на межі. Тож сів у свою машину зі збіркою поезій, поки ті, хто святкували, насолоджувалися обідом і танцями. Я сказав своїм друзям, що мені потрібні перерва і відпочинок, вони зрозуміли. Зрештою, вони веселилися на вечірці, а я спокійно провів час, зосередившись на собі, перш ніж повернутися».

Емпати часто потрапляють у напружені соціальні ситуації. Якщо це станеться з вами, обов'язково зробіть перерву, щоб відновити енергію.

Потім, якщо захочете повернутися на захід, ви будете у більш спокійному стані.

Стратегія 4. Обмеження фізичного контакту: обійми — це вибір

Енергія передається через погляд і доторки. Якщо ви відчуваєте поряд з людиною дискомфорт, обмежте зоровий контакт і доторки включно з обіймами і потисками рук. Обійми з близькою людиною в стані стресу часто приносять користь вам обом, та якщо ви остерігаєтесь приймати її стрес, скоротіть час обіймів. Ви можете продовжувати надсилати їм любов на відстані.

З поваги багато цілителів, які розуміють енергію, запитують у людей, яких уперше бачать: «Вас можна обійняти?» Ви також можете питати дозвіл. Люб'язно відповісти «ні» на запитання про обійми — це нормально. Іноді я кажу людям: «Я не обіймаюся», коли не готова обмінюватися з ними енергією. Поки ви не почнете почуватися поруч із людиною повністю комфортно, ви можете обрати варіант «напівобіймів» — поплескувати людину по спині. Коли ви почнете почуватися у відносинах більш безпечно, ви можете перейти до повних обіймів і насолоджуватися цим. Пам'ятайте: ви завжди можете обрати вид фізичного контакту, у якому хочете взяти участь.

Стратегія 5. Детокс у воді

Швидкий спосіб розчинити стрес і емпатичний біль — зануритися у воду. Емпати люблять воду! Англійська сіль для ванн — божественне джерело заспокійливого магнію. Моя ванна — храм після важкого дня. Занурення у воду змиває все — від виснаження в автобусі до довгих годин перельоту та прикрих симптомів, які я могла прийняти від інших. Ви можете додати у ванну трохи ефірної олії лаванди, це найкраще заспокоює після довгого дня. Ідеальна відпустка для емпата — поїздка на природні мінеральні джерела, які змивають усе, що нас тривожить.

Стратегія 6. Встановлюйте обмеження і кордони

Інакше неможливо: щоб вижити і досягти процвітання, нам необхідно встановлювати кордони у взаємодії з людьми. Якщо хтось висотує вашу енергію, не будьте килимком для ніг. Контролюйте, скільки часу

ви проводите, слухаючи людину. «Ні» — це повне речення. Це нормально — сказати людині, які у вас потреби і чому ви надаєте перевагу: «Вибач, але я не хочу сьогодні йти на вечірку», або «Давай поговоримо про це, коли ти заспокоїшся, тому що я не можу терпіти крик», або «Зараз мені треба помедитувати і заспокоїтись», або «Я не можу говорити більше кількох хвилин, якщо ви не хочете обговорити рішення».

Іноді зміна моделей комунікації з нашим оточенням потребує перенавчання, та послідовність у встановленні люб'язних, але надійних кордонів захистить вас від енергетичних вампірів.

Стратегія 7. Візуалізуйте розрізання дроту між вами та іншою людиною

Якщо ви відчуваєте, що надто зв'язані з людиною в неприємному фізичному або емоційному стані, візуалізуйте дріт зі світла, який іде з вашого живота до живота іншої людини, а потім із ніжністю сформулюйте намір розрізати дріт. Ви не розриваєте зв'язок із людиною повністю — ви просто ставите перешкоду енергії, яку вона несе. Тепер візуалізуйте ножиці та розріжте дріт між вами і небажаною енергією цієї людини. Цю техніку моя пацієнтка Террі, згадувана вже раніше, застосовує, щоб відділитися від тривоги своєї матері, водночас підтримуючи зв'язок любові з нею.

Стратегія 8. Заплануйте час для переналаштування

Емпатам потрібний час для повторного підключення до своєї енергії. Якщо ви підхопили небажану енергію, обов'язково заплануйте час, щоб зосередитись. Заспокойтеся на кілька хвилин або на довший час.

ІНОДІ МЕНІ НЕОБХІДНО ПОБУТИ НА САМОТІ. Я НЕ СУМНА. Я НЕ ЗЛА. Я ПРОСТО ПЕРЕЗАРЯДЖАЮ БАТАРЕЙКИ.

Крістен Батлер

Жодного галасу, яскравого світла, телефонних дзвінків, текстів, електронних листів, інтернету, телебачення або розмов. Для вас важливо відчувати власну енергію, щоб нікого не було поруч. Ви — свій найкращий друг, це — спосіб підживлення. Зменшення зовнішнього подразнення також допомагає з'ясувати джерело негативу. Щоб протистояти будь-якому стресу, який я прийняла від інших, я заспокоююсь та занурююся в себе, щоб налагодити зв'язок зі своєю енергією і серцем. Коли я — в центрі, дискомфорт інших не кріпиться до мене.

Стратегія 9. Проводьте час на природі та практикуйте заземлення

Емпати люблять природу і почуваються там вільно. Перебування у свіжому, чистому, зеленому середовищі, а також біля води усуває негатив. Земля випромінює зцілення. Спробуйте лягти на землю на лузі та дозволити всьому своєму тілу всотувати енергію. Відчуття неймовірні! Як я вже зазначала, заземлення означає — ходити босоніж і відчувати силу землі ногами. Щоб відбивати енергію інших людей, просто відчуйте траву на своїх босих ступнях або гуляйте на піску чи ґрунті. Відчуйте, як турботливі ліки землі проникають крізь ваші ноги і заземлюють вас. Це — чудовий досвід. Мені подобається ходити босоніж, я ніколи насправді не любила носити взуття, окрім випадків, коли холодно або я не вдома.

Я беззаперечно впевнена в необхідності особистого відпочинку від світу принаймні раз на рік. Це — запланована перерва для релаксації на природі або в заспокійливому місці, де ви можете переналаштувати свою систему. Я пропоную раз на рік відвідувати заміську резиденцію для чутливих людей в Інституті Ерсален біля прекрасних лісів секвой та океану в Біг-Сюр, Каліфорнія. Тут учасники можуть знизити швидкість, прислухатися до своєї інтуїції і налагодити глибший зв'язок зі своїм духом. Також я щороку здійснюю кілька персональних ретритів на природі, щоб позбутися високої напруги і відновитися.

Стратегія 10. Багато спить, застосовуйте короткий пообідній сон для відновлення

Сон — це цілющий бальзам для тіла і душі емпата. Він заспокоює нервову систему. Емпати вразливіші до всотування стресу і симптомів, коли вони втомлені. Ось чому спати достатньо — надзвичайно важливо. Правило піклування про себе: щоночі спіть достатньо, щоб відновитися. Якщо ви відчуваєте надмірний стрес, заплануйте додатковий сон і, за можливості, короткий відновлювальний сон протягом дня. Сон — унікальний цілющий засіб. Щоб почуватися якнайкраще, мені необхідно вісім годин сну щоночі.

Важливий спокійний, мирний період перед сном, коли ви розмірковуєте про свій день або медитуєте. Жодного інтернету, соціальних мереж, оплачування рахунків, напружених розмов або жорстокого телебачення (деякі люди впевнені, що спальня — лише для відпочинку, сну та сексу, і не тримають там телевізор). Заспокійливе оточення зменшує ваш рівень роздратування, отже, ви зможете спати краще і подорожувати у снах в різні сфери. Легке, без поспіху, занурення в сон — особливо здорова практика для емпатів. Повільне пробудження — також ідеальне, це краще, ніж підскочити з ліжка. Дозвольте собі пам'ятати свої сни вранці. Нехай ваше ліжко стане вашим храмом зцілення. Один емпат жартував зі мною: «Я люблю своє ліжко більше, ніж люблю більшість людей». У мене такі самі відчуття. Я люблю свій сон і час сну. Якщо я отримую недостатньо сну, я відчуваюся погано і, найімовірніше, буду всотувати стрес інших людей.

Стратегія 11. Робіть перерви під час перебування онлайн

Емпатам необхідні регулярні перерви від технологій, які затоплюють нас надмірними обсягами інформації. Електронні ЗМІ — зокрема Фейсбук, Інстаграм і стрічки новин із прикрою інформацією викликають у нас емоції й можуть зашкодити нашій здатності заснути. Зібрати енергію віртуального світу — це просто. Тому вам обов'язково потрібно проводити час на природі, медитувати або брати участь в інших активностях в офлайн, які вас відновлюють. Якщо ви час від часу будете відпочивати від технологій, це також гарно позначиться на вашому самопочутті.

Стратегія 12. Поради щодо очищення під час подорожі

Незалежно від того, чи ви подорожуєте у справах, чи для задоволення, стрес мандрів може зробити нас об'єктом дії токсичної енергії, яка зазвичай не з'являється в повсякденному житті. Ми маємо справу з аеропортами, тісними літаками або потягами, готелями і новими людьми. Наступні пропозиції допоможуть подорожувати більш комфортно і не відчувати перенапруження через натовпи та тісні приміщення.

Як залишатися зосередженим в аеропортах і літаках

Емпатам може бути особливо важко перебувати в аеропортах. Оскільки там галас, натовпи, поспіх та всі види стресових енергій, емпати можуть відчувати надмірне навантаження. Щоб упоратися з хаосом, залишайтеся зосередженим/ою у своїй енергетичній бульбашці. Замість концентруватися на знервованих людях навколо, зосередьтеся на своїй енергії серця, щоб заспокоїтися. Очікуючи на літак, я часто кладу свій гаманець і документи на місце поряд із собою, щоб створити коло особистого простору. Якщо комусь потрібно там сісти, а я відчуваю неспокій через енергію людини, я забираю свої речі та йду. Жодні вибачення не потрібні. Я роблю це з любов'ю, а не зі злістю.

Перебування в літаку також може спричинити сенсорне перенавантаження. Скупчення людей у такому обмеженому просторі може викликати тривогу емпатів, бо там немає виходу. Пропоную кілька порад, які полегшать вашу подорож літаком.

- Перевірте свій багаж, щоб вам не довелося воювати за верхню вантажну полицю.
- Обирайте місце біля проходу, щоб за необхідності ви могли легко вийти і знайти притулок у туалеті.
- Щоб уникнути натовпу під час посадки на літак, почекайте, поки сядуть інші пасажери, а потім зайдіть без поспіху і займіть своє місце.

- Візьміть одяг, щоб зігрітися, оскільки від кондиціонерів може бути холодно.
- Візьміть воду, щоб уникнути зневоднення.
- Спробуйте носити навколо шиї очищувач повітря, який генерує негативні іони для очищення несвіжого рециркулюючого повітря літака.
- Використовуйте навушники, щоб зменшити обсяг небажаного галасу, натомість насолоджуйтеся музикою або аудіокнигою, яка поліпшує настрій.
- Уникайте виснажливих розмов з іншими. Незнайомці схильні розповідати емпатам історії свого життя. Якщо ви не налаштовані з кимось розмовляти, створіть навколо себе завісу мовчання, яка повідомляє: «Я не доступний/а».
- Зосередьтеся на медитації.
- Під час будь-якої турбулентності підтримуйте центрування, перенесіть увагу зі свого страху на свої ноги.
- Пам'ятайте: у ваших ногах дуже багато потужних точок рефлексотерапії та акупунктурних меридіанів, які можуть допомогти вам центруватися, навіть коли ви знаходитесь на висоті тридцяти тисяч футів над землею. Проста концентрація на ногах допоможе перенаправити вашу тривогу з голови в ноги, що в природний спосіб звільнить вас від енергії тривоги.

Як підтримувати центрування у номерах готелів

Щоб очистити енергію, яка залишилася від попередніх мешканців у номерах готелів, пропоную розбризкати трояндову воду або лавандову ефірну олію (або обидва варіанти) для очищення простору. Також я практикую Трихвилинну медитацію серця (що описана нижче) для усунення негативної енергії. За багато років я звикла часто змінювати номери готелів, щоб знайти номер із найкращою енергетикою, але потім одного дня мій вчитель дао сказав мені, що більше енергії я отримаю, якщо залишуся в номері, який мені надали, і сама практикуватиму очищення енергії.

Під час подорожі уникайте зневоднення та регулярно їжте страви з протеїном. Ми, емпати, можемо потрапити у неприємності, коли пропускаємо прийоми їжі, споживаємо багато цукру або недостатньо відпочиваємо — ці варіанти послаблюють наші механізми захисту і змушують всотувати небажані енергії. Якщо ви приймаєте стрес інших людей, практикуйте його видихання. Якщо ви станете надто збудженим або виснаженим, знайдіть місце для медитацій та зосередження. Завдяки всім цим варіантам ви почуватиметеся більш комфортно та отримаєте більше радості від своїх захопливих подорожей. Радійте новим культурам і країнам, насолоджуйтеся перевагами емпатії!

Стратегія 13. Практикуйте Трихвилинну медитацію серця

Щоб протистояти емоційному або фізичному стресу, відреагуйте швидко, негайно вийдіть із токсичної ситуації та помедитуйте щонайменше три хвилини. Ви можете робити це вдома, на роботі, на лавці в парку або у ванній кімнаті на вечірках.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Трихвилинна медитація серця

Заплющте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів та розслабтеся. Потім покладіть долоню на серцеву чакру в центрі вашої грудної клітки. Зосередьтеся на красивому образі, який ви любите, наприклад, на заході сонця, на троянді, на океані, на обличчі дитини. Відчуйте любов, яка формується у вашому серці та тілі. Дозвольте цьому відчуттю любові вас заспокоїти. Токсична енергія полишає ваше тіло, вас очищує любов. Протягом лише трьох хвилин помедитуйте над усеосяжною доброзичливістю вашого серця, відчуйте, як енергія очищує вас від стресу. У вас може виникнути бажання підживлювати себе трихвилинними імпульсами цієї медитації протягом дня.

Також ви можете надсилати цю всеосяжну доброзичливість у певні частини свого тіла. Моя найбільш вразлива точка — кишківник. Якщо я відчуваю, що переймаю симптоми когось іншого, я кладу руку на живіт і надсилаю йому всеосяжну доброзичливість. Це розсіює мій дискомфорт. Яка у вас найбільш чутлива точка? Це ваша шия? Ви страждаєте від інфекцій сечового міхура? Головний біль? Надсилайте в ці органи всеосяжну доброзичливість, щоб очистити їх від токсичної енергії і щоб вона там не накопичувалася. Іноді легше медитувати на благополуччя когось іншого (що також відкриє ваше серце), ніж на власне. Робіть це, якщо вам складно медитувати на себе.

Повертайтеся до свого серця часто, адже це — джерело безкорисливої любові. Коли у вас стрес, покладіть руку на серце і відчуйте тепло, відкритість та любов. Ви захищені, вас люблять і ви в безпеці.

Стратегія 14. Будьте повністю присутні в своєму тілі

Емпати найбільш захищені, коли повністю присутні в своєму тілі. Сформууйте відносини любові зі своїм тілом, замість того, щоб боятися його, ненавидіти або жити як безтілесний розум. Емпатам необхідно перебувати в своєму тілі, щоб відбивати небажані енергії. Ваше тіло — це храм, у якому мешкає ваш дух. Ставтеся до нього як до друга, а не як до ворога. Наступна медитація допоможе вам прийняти зобов'язання повністю жити в своєму тілі, щоб ви могли стати більш присутнім і щасливим.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Медитація на любов до свого емпатичного тіла

Знайдіть час для усамітнення в красивому місці. Не примушуйте розум заспокоїтись, натомість змініть канали. Зробіть кілька глибоких вдихів. Відчувайте кожен вдих та видих. Уповільніться, щоб краще відчувати своє тіло. Дозвольте будь-яким негативним

думкам відплисти, поверніться до свого дихання, священної прани. Відчуйте, як її рух несе вас до вашого глибшого «я». Розподіліть свою енергію в межах свого тіла, клітин та органів.

Зосередьте увагу на пальцях ніг. Рухайте ними та зафіксуйте для себе чудове відчуття пробудження ніг. Потім перенесіть своє усвідомлення у щиколотки. Продовжуючи дихати, перемістіть фокус на коліна. Потім продовжуйте зосереджувати увагу на своїх міцних стегнах, зафіксуйте, наскільки заземленими вони почувуються. Подумки подякуйте їм за те, що вони вас тримають. Потім перенесіть усвідомлення на свої статеві органи та в область таза. Багато жінок відчують там стиснення. Вам може схотітися подумки сказати: «Я визнаю тебе. Я більше не буду відвертатися від тебе. Я збираюся вивчати тебе і любити. Ти — частина мене».

Тепер перенесіть своє усвідомлення на живіт. Ви відчуваєте там тиск, печію або інший дискомфорт? Це — чакра, якою ми обробляємо емоції. Заспокойте та зціліть цю область, принесіть усвідомлення любові до свого живота. Тепер зосередьтеся на своїй грудній клітці, де знаходиться ваша серцева чакра, центр безумовної любові. Зробіть її своїм другом, щоб ви могли любити себе. Відчуйте душ позитивної енергії, який струмує через ваше серце. Повертайтеся сюди часто, щоб відчути енергію, яка вас живить. Тепер поширте це усвідомлення на свої плечі, руки, зап'ястки і красиві долоні. Відчувайте і рухайте кожним пальцем. Усе це — продовження серцевої чакри.

Потім перенесіть увагу на свою шию. Чакра спілкування знаходиться в області горла. Подумайте, чи відчуваєте ви там якусь напругу, яка заважала б вам висловлюватися. Надсилайте любов у цю ділянку.

Тепер перенесіть усвідомлення в голову, відчуваючи своє прекрасне обличчя, свої вуха, рот, ніс і третє око, яке знаходиться у вас між бровами. Це — центр інтуїції. Якщо налаштуєтесь, зможете побачити вихор багряних кольорів своїм внутрішнім зором. Зрештою, перенесіть увагу на верхівку голови. Це — чакра корони,

центр білого світла, ваш зв'язок із Духом. Відчуйте натхнення, яке променить звідти.

Коли ви готові завершити цю медитацію, подумки подякуйте досвіду присутності в своєму тілі. Запевняйте себе: «Я готовий/а прийняти свою повну силу як втілений емпат». Зробіть кілька глибоких вдихів. Потім повільно і ніжно розплющте очі. Повністю поверніться в своє оточення, усвідомлюючи своє тіло повніше, ніж будь-коли.

Ви можете застосовувати ці чотирнадцять стратегій у різноманітних ситуаціях. Застосовуйте їх часто, і стрес чи біль не накопичаться у вашому тілі. Якщо ви продовжите їх практикувати, то відчуете величезні переваги захисту вашої чутливості. Практика — секрет успіху. Ці стратегії зміцнять ваше здоров'я, ви почуватиметеся сповненими енергії. Коли помітите, що збираєте біль або емоції інших людей, не панікуйте. Це трапляється. Хоч би скільки ви працювали над усуненням негативу, зовнішня енергія прокрадатиметься. Але завдяки стратегіям, про які я вам розповіла, ви можете піклуватися про себе в будь-якій стресовій ситуації.

Коли йдеться про наше здоров'я, зв'язок розуму і тіла може надзвичайно вам допомогти. Пам'ятайте, що наші думки мають величезне значення. Негативні думки підсилюють потік гормонів стресу, які прискорюють старіння, погіршують імунітет та підвищують рівень тривожності, кров'яний тиск і ризик захворювань серця. Із іншого боку, позитивні думки підсилюють потік ендорфінів, природних знеболювальних організму та гормонів гарного самопочуття, сприяючи здоров'ю та спокою. Отже, ведіть позитивний внутрішній діалог. Не забувайте проявляти до себе співчуття, особливо коли ви хворі, у стані стресу або емоційного збентеження. Щодня запевняйте себе: «Я заслуговую на те, щоб бути щасливим/ою та здоровим/ою», або «Завжди є надія». Заміна негативних думок на позитивні покращить ваше самопочуття.

Робіть усе можливе, щоб розслабитися і плисти крізь усі свої досвіди — надихаючі, складні або проміжні. Коли ми стискаємося, наш біль лише підсилюється. Я кажу своїм пацієнтам: «Якщо ви в

пеклі, ви все одно можете розслабитися, тому що розслаблення принаймні зменшить ваші страждання». А коли ви в раю — ви відчуватимете це повніше й повніше — насолоджуйтеся кожною хвилиною цього відчуття своїм єством емпата.

АФІРМАЦІЯ ЕМПАТА

Я сильний/а. Я ніжний/а. Я позитивний/а. У мене є сила, щоб очистити своє тіло від негативу і стресу. Я приймаю своє фізичне, емоційне та духовне благополуччя.

[7](#) Домінік Мішковскі, Дженіфер Крокер, Болдуїн М. Вей. Від знеболювального до вбивці емпатії: Ацетамінофен (парацетамол) знижує чутливість до болю // Oxford Journals: Когнітивна та афективна нейробіологія (травень 2016 р.): doi:10.1093/scan/nsw057.

РОЗДІЛ 3

ЕМПАТИ І ЗАЛЕЖНОСТІ

ВІД АЛКОГОЛЮ ДО ПЕРЕЇДАННЯ

Емпати нерідко лікують дискомфорт перенавантаження алкоголем, наркотиками, сексом, їжею, азартними іграми, шопоголізмом або іншими залежностями.

Нас може перенавантажувати наша надмірна чутливість, і ми відчуваємо, що нам «уже занадто», зокрема і нашого власного болю та болю інших людей. Оскільки ми можемо не знати, як керувати цим сенсорним перенавантаженням, ми можемо примушувати себе вимикати думки і почуття, зменшувати емпатію, яку відчуваємо. Шкода, але не всі знають про цю мотивацію.

Оскільки дослідження показали, що такі знеболюючі засоби, як тайленол, можуть зменшувати емпатію, можливо, в емпатів є підсвідоме прагнення ними зловживати. Багато пацієнтів, яких я лікувала і які позбулися залежностей, були емпатами. Це може пояснити, чому чутливі люди тягнуться до знеболювальних засобів, зокрема до алкоголю, безрецептурних та рецептурних ліків.

На моїх семінарах та в приватній практиці емпати, які борються з залежностями, мають навчитися центрування і способів захищати себе замість такого нездорового самолікування. Одна жінка сказала мені: «Роками я вживала алкоголь, щоб поховати свої почуття. Я люблю родео, але на жодне не могла піти без алкоголю. Я відчувала біль, перебуваючи в натовпі. Коли я навчилася захищати себе, я почала почуватися в безпеці та радіти без алкоголю». Інший чоловік багато

пив під час подорожей, але, коли він навчився захищати себе, то зрозумів: «Я не маю дозволяти будь-чій енергії виснажувати мене і не маю пити в барі аеропорту лише для того, щоб дати цьому раду». Хоча деякі елементи залежності — генетичні та пов'язані з оточенням (зокрема виховання батьками-алкоголіками), емпатія може відігравати значну роль.

Ми сплачуємо високу ціну, намагаючись упоратися зі своєю чутливістю за допомогою залежностей. Вони виснажують наше тіло, розум і дух, формують хвороби, депресію і ще більшу тривогу, коли ми намагаємося дати раду світу, який перезбуджує наші нерви. У найкращому разі залежності лише дарують короткострокове звільнення від сенсорного перенавантаження, але в довгостроковій перспективі вони перестають працювати і лише посилюють відчуття перенавантаження. Згідно з традиційними уявленнями корінних американців, алкоголіки і наркомани вразливі до одержимості силами зла, бо речовини заважають їм перебувати в контакті зі своїм духом і тілом, тому зло легко може ними заволодіти. А це — останнє, чого хотів би будь-хто з нас!

У цьому розділі я розкажу вам про здорові альтернативи залежностям. Для цього необхідно, щоб ви усвідомлено ставилися до своїх тригерів і були готові застосовувати стратегії, які я обговорюю, щоб не діяти імпульсивно у стані стресу. Незалежно від того, чи ваша залежна поведінка періодична чи регулярна, ваша мета — стати більшим за своє маленьке, перелякане, залежне «я», стати сповненою енергії високочутливою людиною.

АЛЬТЕРНАТИВИ САМОЛІКУВАННЮ: СТРАТЕГІЇ ТА РІШЕННЯ

Емпатам необхідні альтернативи самолікуванню. «Програма дванадцяти кроків» — важливий ресурс, який підтримує людей та допомагає їм не вживати наркотики і алкоголь. Протягом трьох десятиліть я займаюся «Програмами дванадцяти кроків», які впливають на мою особисту стресостійкість емпата і на моє викладання. У своїй першій книзі «Яснобачення» я описую, як, будучи

емпатом-підлітком, я мала погані передчуття, які мене лякали, і як я була перенавантажена, поглинаючи енергію інших. Щоб вимкнути свою чутливість, я почала вживати наркотики та алкоголь. Я була емпатом-інтровертом. Тож я вживала речовини, щоб позбутися тривоги і стати більш товариською з друзями та на вечірках — це зменшувало відчуття, що я не можу пристосуватися. Тоді я не мала інших навичок керування моїми всеосяжними емпатичними здібностями, інтуїцією та незахищеністю, тому застосовувала зовнішні засоби, щоб їх вимкнути. Я не мала уявлення, що зі мною відбувається, і це стосується багатьох емпатів. «Амортизатор» у вигляді наркотиків і алкоголю нарешті допоміг мені перебувати з друзями в натовпі, не переймаючи енергії інших людей. Це було звільнення, я почувалася нормально.

Звісно, речовини не були панацеєю. На щастя, у ті моменти мого життя, коли я знаходилася на шляху саморуйнування і не знала, як собі допомогти, милосердно втручалася божественна сила.

Після жахливої автомобільної аварії, яку я описала у розділі 1, батьки злякалися за моє життя і примусили мене звернутися до психіатра. Він розповів про необхідність об'єднання всіх моїх граней — інтелектуальної, емоційної, фізичної, емпатичної, інтуїтивної та духовної. І моя цілюща подорож емпата розпочалася. Основна частина цього навчання відбувалася за «Програмою дванадцяти кроків».

САМООЦІНЮВАННЯ ТА «ПРОГРАМА ДВАНАДЦЯТИ КРОКІВ»

Хоча не всі алкоголіки або наркомани всотують енергію інших людей, я помічаю, що багато хто з них це робить. На жаль, чимало емпатів залишаються недіагностованими і не розуміють, як надмірне збудження і висока чутливість підживлюють їхню залежність. Отже, надзвичайно важливо зрозуміти, чи не намагаєтеся ви впоратися зі своєю чутливістю за допомогою залежностей. Як про це дізнатися? Запитайте себе про наступне:

– Чи не думав/думала я коли-небудь: «Життя було б набагато кращим, якби я не переїдав/переїдала? Або не пив/пила?»

- Чи намагався/намагалася я перестати переїдати або вживати речовини протягом місяця, але зміг/змогла протриматися лише кілька днів, незважаючи на свої найкращі наміри?
- Чи займаюся я самолікуванням, щоб зменшити рівень соціальної тривоги або стресу, який поглинаю зі світу?

Якщо ви підозрюєте, що вживаєте алкоголь, наркотики, споживаєте їжу або вдаєтеся до інших видів залежної поведінки для того, щоб керувати сенсорним перенавантаженням емпата, поміркуйте, як ви даєте цьому раду, оцінивши наступні твердження:

САМОПЕРЕВІРКА. Я вживаю речовини або вдаюся до інших видів залежностей, коли...

- Мене переповнюють емоції, мої власні або емоції інших людей.
- Я відчуваю емоційний біль та фрустрацію, тривогу або депресію.
- Мої почуття травмовані.
- Я почуваюся некомфортно у «власній шкірі».
- Я не можу спати.
- Я почуваюся емоційно незахищеним/ою.
- Я відчуваю, що мене критикують, звинувачують або не приймають.
- Я відчуваю сором'язливість, тривогу або не знаходжу своє місце в соціумі.
- Я перебуваю в ізоляції вдома і мені потрібна впевненість у собі для того, щоб вийти до людей.
- Я втомлений/а і мені необхідний заряд енергії.
- Я відчуваю виснаження через енергетичних вампірів.
- Я хочу втекти в ізоляцію від світу.

Як тлумачити результати цього самооцінювання:

- Якщо ви відповіли «так» хоча б на одне твердження, це свідчить про те, що іноді ви вдаєтеся до залежностей, щоби впоратися зі

своєю чутливістю.

- Якщо ви відповіли «так» на два-п'ять тверджень, це свідчить про те, що ви помірно вдаєтеся до залежностей для самостійного лікування відчуття сенсорного перенавантаження.
- Якщо ви відповіли «так» на шість або більше тверджень, це свідчить про те, що ви інтенсивно намагаєтесь дати раду своїй чутливості, вдаючись до залежної поведінки.

Самоусвідомлення — це звільнення. Жодного сорому і жодних звинувачень. Усвідомивши свою схильність до залежностей, ви почнете розуміти, як давати раду своїй емпатичній чутливості. Тепер ви можете взаємодіяти з нею більш ефективно. Якщо ви з'ясуєте, що вдаєтеся до залежностей для регулювання сенсорного перенавантаження емпата, за допомогою певних заходів ви зможете зцілитися. По-перше, необхідно визначити вашу залежність. Чесно оцініть, скільки ви п'єте або скільки речовин вживаєте на тиждень. Як часто ви переїдаєте, щоби впоратися з відчуттям перенавантаження? Чи вдаєтеся ви до інших залежностей, зокрема сексу, любові, азартних ігор, шопінгу, роботи, відеоігор або інтернету, щоб знизити рівень тривожності або відключити свою чутливість? Майте співчуття до себе. Дізнайтеся, чи знайшли ви схему самолікування почуттів. Самолікування навіть раз на тиждень або раз на місяць свідчить про те, що у вас проблема з залежностями.

По-друге, надзвичайно важливо зрозуміти: ніщо ззовні — жодні речовини, люди, робота або кількість грошей — не допоможе вам остаточно почуватися комфортно наодинці з собою та своєю чутливістю. Щастя — це внутрішня робота. Ви повинні вивчати, любити і приймати себе, це — дослідження завдовжки в життя. Що більше ви тікатимете від своєї чутливості, то більший дискомфорт відчуватимете. Як вчив Будда, ззовні немає притулку. Участь у «Програмі дванадцяти кроків» мала неоціненний вплив на постійне закріплення цієї істини в моєму житті.

По-третє, якщо ви плануєте працювати зі своїми залежностями на регулярній основі, ви можете розглянути можливість відвідування

таких зборів «Дванадцяти кроків», як «Анонімні алкоголіки» (АА), «Анонімні наркомани» (АН) або «Анонімні залежні від переїдання» (АЗП), «Анонімні гравці» (АГ) та «Анонімні боржники» (АБ), що допоможе вам залагодити свої фінансові проблеми. Серед чудових «Програм дванадцяти кроків», орієнтованих на відносини, «Ал-Анон» (для родичів та друзів алкоголіків), «Анонімні співзалежні» (АС) та «Анонімні залежні від сексу і любові» (АЗСЛ). Ці зустрічі допоможуть вам налагодити здорові відносини, а також навчать встановлювати чіткі кордони у відносинах з людьми, що надзвичайно важливо для емпатів.

Усі ці програми орієнтовані на духовність і застосовують модель Дванадцяти кроків для подолання залежностей. Я закликаю вас їх спробувати. Дізнайтеся, чи знайдете ви зв'язок з історіями інших людей, отримуючи позитивні навички для керування своїми емпатичними здібностями у світі, сповненому стресів. Після цього у вас більше не виникатиме бажання вживати алкоголь або речовини, переїдати або діяти імпульсивно в сексуальному плані, щоб заглушити свою чутливість.

ЯК ЗНАЙТИ ЗАСПОКОЄННЯ В ДУХОВНОСТІ

У «Програмах дванадцяти кроків» духовність життєво важлива для зцілення емпатів, для повернення їхньої сили після того, як вони підключаються до енергії любові. Нас може виснажувати бажання прислужитися людям, надмірна пильність через відчуття небезпеки або всотування стресу інших людей без захисту. «Програми дванадцяти кроків» вчать отримувати доступ до вищої сили замість дискомфорту самолікування. Дух хоче нам допомогти, але ми маємо перші простягнути йому руку.

Залежності підлі. Вони б'ють швидко, коли ми найбільш вразливі та перенавантажені. Їм важко протистояти лише за допомогою сили волі. Я пропоную духовну процедуру для нашого центрування. Скажімо, ваш батько вас критикує і вам дуже боляче. Або ви потрапили в пастку в групі енергетичних вампірів на роботі, чи відчуваєте надмірне

нервові збудження через надто велику кількість розмов, яскраве світло чи галас. У будь-якому з цих сценаріїв вам просто потрібне звільнення. Замість пляшки вина, шоколадного торта або дорогих задоволень шопінгу ви можете підключитися до вищої енергії, щоб заспокоїти свою тривогу. Звернення до вищої енергії заспокоює нас, коли ми не можемо заспокоїтися самі. Вона переносить нас зі страху в любов. Повертає нас до нашого серця замість кружляння в штопорі сум'яття і тривоги. Звернення до своєї вищої сили коригує наш курс.

Духовність — це ваш друг. Вона пропонує захист, огортаючи вас справжньою силою добра і любові.

Якщо ви навчитеся занурюватися в себе і слухати Дух, він надаватиме вам прямий доступ у будь-який час дня чи ночі до відчуття миру і захищеності, на яке ви заслуговуєте. Про духовність можна думати як про бога, богиню, природу, любов, співчутливий всесвітній розум, силу вашого серця — оберіть концепцію, яка вам близька. Вона підключає вас до вашої інтуїції, яка, я впевнена, є продовженням божественної сутності. Хоча емпати часто мають розвинену інтуїцію, регулярний контакт із Духом допоможе вам її поглибити.

Я наполегливо раджу сформувати активний зв'язок із Духом за допомогою медитації, споглядання, молитви, перебування на природі, читання духовних книг, слухання духовної музики або відвідування зборів «Дванадцяти кроків».

Наступного разу, коли у вас виникне бажання випити, вдатися до переїдання або іншого виду залежності, зупиніться на кілька хвилин. Пам'ятайте, що секрет подолання прагнення, страху і тривоги — перехід із вашого маленького залежного «я» до вашої духовної сили. Ви можете практикувати налаштування на вашу вищу силу за допомогою наступної вправи. Вона може перенести вас із перенавантаження у набагато вищу свідомість, де вам не знадобиться глушити чутливість, щоб почуватися добре.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Принаймні на п'ять хвилин щодня припиняйте свою інтенсивну діяльність та розв'язання проблем, щоб підключитися до вищої сили. Сядьте у спокійному місці — вдома, у парку, на природі або просто зачиніть двері свого кабінету. Потім глибоко та повільно дихайте, щоб розслабити тіло. Коли втручаються думки, уявляйте їх хмаринками, що плывуть по небу, з'являються і зникають. Не звертайте на них зайвої уваги. Зосередьтеся на ритмі дихання.

У спокійному стані внутрішньо запросіть Дух, незалежно від того, як ви його визначаєте. Дух — це енергія. Дивіться в себе, а не назовні — так буде легше відчутти Дух. Відчувайте Дух у своєму тілі та у своєму серці. Не розмірковуюте над ними. Відчуйте тепло любові, що відкриває ваше серце та починає розтікати вашим тілом. Відчуйте свою вищу силу — справді відчуйте її енергію. У вас є відчуття цілісності? Відчуття піднесення? Відчуття, що все добре? Хай би що ви відчували — насолоджуйтеся цим відчуттям. Жодного поспіху. Жодного тиску. Виділіть час, щоб впустити це прекрасне відчуття. Коли ви зрозумієте, які відчуття пов'язані з вашою вищою силою, ви зможете з'єднуватися з нею знову і знову.

Також ви можете попросити Дух про конкретизовану допомогу. Наприклад: «Будь ласка, допоможи мені перестати приймати злість мого агресивного начальника», або «Будь ласка, розсіюй мою тривогу в ситуаціях соціальної взаємодії», або «Будь ласка, допоможи моєму партнеру зрозуміти мою чутливість». Для досягнення оптимальних результатів зосередьтеся на одному проханні протягом медитації. Це зробить запит більш ефективним і полегшить вам відстежування результатів.

На завершення цієї медитації подумки подякуйте Духу і зробіть маленький чемний уклін, щоби вшанувати цей досвід. Потім повільно і спокійно розплющте очі.

Практикуйте цю медитацію для швидкого звільнення від перенавантаження. Що більше ви зв'язані з Духом, то легше вам буде

цього досягти. Завдяки цьому захисту ви почуватиметеся більш захищеними та вільніше всотуватимете позитивну енергію світу. Один із дарів емпатії — це здатність насолоджуватися загостреним почуттям радості, співчуття, умиротворення та пристрасті, досвідами, які живлять душу.

Після подолання залежностей ми розчистимо шлях для відчуття позитиву і краси життя.

Для свого захисту і центрування я з'єднуюся з Духом багато разів на день, щоб зробити свій усвідомлений контакт насиченим і енергійним. Іноді це — десятисекундна реєстрація, але може бути і довше, усе залежить від мого графіку. Окрім цього, я також практикую інші стратегії захисту, зокрема Трихвилинну медитацію серця, про яку я розповідала в розділі 2 і яка також потребує часу наодинці з собою для переналаштування.

ДУХ У МЕНІ БІЛЬШИЙ ЗА БУДЬ-ЯКУ ЗАЛЕЖНІСТЬ АБО СТРАХ. Я — НЕ МІЙ СТРАХ. Я
— БІЛЬШЕ ЗА НЬОГО.

Д-р Джудіт Орлофф

Коли я вдома, то стрибаю у ванну з англійськими солями, щоб позбутися стресу. Також я застосовую екранування, щоб на мене не впливала енергія іншої людини, і гуляю на природі, щоб відчути її красу. Закликаю вас регулярно застосовувати техніки захисту, які я рекомендую в цій книзі. Вони допоможуть покращити ваше фізичне, емоційне та духовне здоров'я, особливо якщо ви боретеся із залежністю.

ЕМПАТИЧНЕ ПЕРЕЇДАННЯ: ЇЖА, ВАГА, НАДМІРНЕ СПОЖИВАННЯ

У своїй психіатричній практиці я часто спостерігаю в емпатів схильність до переїдання і залежність від їжі. Їжа — це ліки. Вона здатна стабілізувати систему чутливості емпата, але також може її розладнати. Залежність від їжі — це прагнення надмірної кількості їжі.

Багато дієт і програм зменшення ваги, які не ґрунтуються на духовності, як правило, не мають стійкого впливу на людей, що страждають від переїдання. Часто існує специфічна залежність від цукру або вуглеводів. Натомість періодичне переїдання — менш жорстке і викликає меншу залежність, але все одно становить загрозу для здоров'я.

Чому залежність від їжі та переїдання може бути такою проблемою для емпатів? Щоб знайти відповідь, поглянемо на цілительок початку двадцятого століття. Ці жінки часто були дуже гладкими. Вони стверджували, що їм необхідно бути товстими, щоб захищатися від болю і симптомів своїх пацієнтів. Хоча з цього погляду такий захисний механізм може бути ефективним, існують інші, кращі варіанти самозахисту, про які я хочу вам розповісти.

Надмірна вага — це спосіб формування броні проти поглинання стресу інших людей. Додаткові кілограми можуть подарувати вам відчуття заземлення й амортизувати негатив. Але перекуси цукром, вуглеводами або шкідливою їжею для швидкого втамування голоду — короткострокове і нездорове рішення, яке може перетворитися на залежність. Можливо, у вас емпатичний розлад харчової поведінки, який включає булімію та очищення шлунка. Люди роблять це частково для того, щоб звільнитися від негативної енергії, але більшість не усвідомлюють своєї мотивації. Дієти часто виявляються неефективними для чутливих людей, які їдять та переїдають нездоровою їжею, щоб захиститися від гнітючої або негативної енергії. Коли я повідомляю про це людям із надмірною вагою, для них це може стати доленосним осяянням.

У вас може бути схильність до перекусів, бо ви хочете впоратися з сенсорним перенавантаженням. Якщо ви худі, то особливо вразливі для всотування будь-яких видів стресу. Але існує краще рішення. Практикування стратегій захисту в цій книзі — я їх теж практикую, і я худа — допоможе вам припинити брати на себе хвороби світу. Рішення для емпата, який страждає від переїдання — знайти більш здоровий спосіб заземлення і захисту, зокрема і за допомогою вибору здоровішої їжі.

САМОПЕРЕВІРКА. Чи ви емпат зі схильністю до переїдання?

- Чи ви переїдаєте у стані емоційного виснаження?
- Чи ви вживаєте цукор, вуглеводи та шкідливу їжу, щоб заспокоїтись?
- Чи дуже ви чутливі до впливу, який їжа справляє на ваш організм?
- Чи бувають у вас перепади настрою, затуманення розуму, чи ви почуваетесь погано від цукру, кофеїну, газованих напоїв або шкідливої їжі?
- Чи страждаєте ви на алергію чи непереносимість продуктів, зокрема глютену чи сої?
- Чи почуваетесь ви більш захищеним/захищеною від стресу, коли ваша вага збільшується?
- Чи відчуваєте ви приплив енергії завдяки здоровій корисній їжі?
- Чи ви чутливі до консервантів у їжі?
- Чи ви почуваетесь більш вразливим/вразливою до стресу, коли ви худий/худа?

Як інтерпретувати результати цього самооцінювання:

- Якщо ви відповіли ствердно на одне-три запитання, у вас є певна схильність до емпатії їжі.
- Якщо ви відповіли ствердно на чотири-шість запитань, у вас помірна схильність до емпатії їжі.
- Якщо ви відповіли ствердно на понад шість запитань, ви — емпат їжі, застосовуєте їжу для самолікування стресу і дискомфорту.

В емпатів високочутливі системи, які необхідно поважати. Ми можемо реагувати на їжу сильніше, ніж інші люди. Оскільки їжа — це енергія, емпати можуть відчувати нюанси впливу різних видів їжі на організм. Отже, життєво необхідно робити усвідомлений вибір їжі, яка відповідає вашій статурі.

НАДМІРНА ВАГА — ЦЕ СПОСІБ ФОРМУВАННЯ БРОНІ ПРОТИ СТРЕСУ ІНШИХ ЛЮДЕЙ. ВЧІТЬСЯ ЗАХИЩАТИ СВОЮ ЧУТЛИВІСТЬ БІЛЬШ ЗДОРОВИМИ СПОСОБАМИ.

Д-р Джудіт Орлофф

У мене були пацієнти, які вирішили стати веганами, оскільки, за їхніми словами, відчували в своєму тілі біль убитих тварин.

Оскільки емпати дуже чутливо реагують на їжу, важливо помічати, що стає тригером для переїдання, а потім застосовувати стратегії, про які я розповідаю нижче, щоб залишатися заземленим і не вдаватися до їжі.

ДЕСЯТЬ НАСТАНОВ ДЛЯ ЕМПАТА ЇЖІ

Якщо ви — емпат їжі, вам треба буде точно визначити енергетичні фактори стресу, які є тригером для вашого переїдання, наприклад, співробітник, який висотує вашу енергію, суперечка або відмови у важливих аспектах. Вчіться якомога скоріше очищувати енергію, щоб збалансувати свою систему. Ось кілька порад, як позбутися негативу, перш ніж ви почнете переїдати.

- 1. Видихніть стрес зі свого тіла.** Коли ви відчуваєте стрес, негайно зосередьтеся на повільному і глибокому диханні. Це звільняє від негативної енергії. Коли ми затримуємо дихання через страх, токсичність затримується в організмі.
- 2. Пийте воду.** Пийте фільтровану або гірську талу воду, коли відчуваєте негативну енергію і вам негайно хочеться вдатися до переїдання. Вода вимиває будь-який бруд. Пийте щонайменше шість склянок на день, щоб вимивати токсини. Окрім того, приймайте ванну або душ, щоб позбутися негативної енергії.
- 3. Обмежте споживання цукру.** Вам може хотітися цукру і вуглеводів, а також алкоголю, але пам'ятайте: вони дестабілізують вас і зроблять чутливішими до всотування небажаного стресу.

- 4. Вживайте білок.** Білок стабілізує нервову систему і дарує емпатам відчуття заземлення. Оптимальний варіант — вживання білка невеликими порціями чотири-сім разів на день. Такий режим допоможе вам підвищити рівень енергії, почуватися в безпеці та міцніше триматися у світі. Якщо ви — веган, вам необхідно отримувати достатню кількість білка. Я вживаю білок невеликими порціями протягом дня — легкі білкові закуски, наприклад, курчата, вирощені в гуманних умовах, яловичина на органічному кормі або дика риба. Під час подорожей дотримуватися цієї дієти важче, тому я беру з собою білкові снеки, наприклад, горіхи, снеки з індичатини або сухий протеїн у пакетиках, який змішую з водою. Завдяки цьому я не втрачаю енергію і можливість заземлення.
- 5. Не дозволяйте впасти рівню цукру в крові.** Емпати надзвичайно чутливі до гіпоглікемії. Якщо у вас динамічний стиль життя при низькому рівні цукру в крові, ви обов'язково відчуєте перенавантаження. Отже, не пропускайте прийоми їжі, особливо якщо ви збираєтесь у людне місце, у подорож або на ділову зустріч. Емпат із низьким рівнем цукру — мішень для виснаження і перенавантаження.
- 6. Їжте багато овочів.** Якщо ви схильні до переїдання і надмірної ваги, їжте багато овочів, щоб підкріпитися і обмежити свій потяг до їжі. Також ви можете включити до свого раціону цільні злаки, але будьте обережні, щоб не перестаратися, оскільки вони можуть спричинити залежність від вуглеводів.
- 7. Корисні жири — це добре для вас.** Через корисні жири ви не погладшаєте. Радше, це — стратегічне джерело енергії на весь день, яке не дозволяє вам надто голодніти і переїдати. Обов'язково включіть у свою дієту оливкову олію, кокосову олію та різноманітні горіхові олії. І не забувайте про продукти, багаті на поліненасичені жирні кислоти омега-3, зокрема лосось, яйця з омега-3 кислотами і лляне насіння. Авокадо, горіхи і квасоля — також гарні джерела корисних жирів. Я зробила помилку, дотримуючись дієти з низьким вмістом калорій, жирів і вуглеводів, втрачаючи заряд енергії, який дарують корисні жири. Результати нових досліджень свідчать про те,

що споживання правильних жирів може навіть допомогти нам втратити вагу. Ми хочемо уникнути шкідливих жирів — трансжирів, які входять до складу гідрогенізованої олії та фасованих продуктів, що забивають артерії та змушують нас хворіти.

8. Обмежуйте споживання кофеїну. Емпати часто чутливі до кофеїну.

Мені подобається випивати одну чашку кави на день, але кава може перезбудити мої нерви, тож я нею не зловживаю. Якщо ви відчуваєте, що вам потрібно дві чашки, можете спробувати змішати каву з кофеїном та без кофеїну. Багато емпатів з'ясували, що невелика кількість кофеїну збільшує їхню здатність амортизувати негативні енергії, але надто велика кількість змушує нервувати, втомлює і робить вразливими для симптомів і стресу. Будьте обережні та не зловживайте кофеїном, який також входить до складу безалкогольних напоїв. Було б мудро повністю уникати безалкогольних напоїв через цукор, який вони містять. Трав'яні чаї та чаї без кофеїну, особливо ромашковий, мають заспокійливі якості та зменшують відчуття перенавантаження.

9. Їжте, щоб отримати енергію. Органічні, свіжі, необроблені,

вирощені місцевими виробниками продукти без ГМО дарують найбільше енергії. Спробуйте різні продукти, щоб зрозуміти, що дарує вам енергію на довгий час, а що — ні. Я називаю це «їсти зі співналаштуванням». Іноді, коли ми знаходимося у надзвичайно позитивному енергетичному середовищі, наприклад, на семінарах або конференціях, які нас надихають, наш апетит може зрости, отже, життєво необхідно їсти правильні продукти. На моїх недільних семінарах із розвитку інтуїції люди відчувають більший голод, тому що вони більше розмірковують і вивчають нові методики зцілення. Їжа може заземлити тіло, тож ми зможемо обробляти більше енергії. З'ясуйте, які відчуття викликають у вашому тілі різні продукти, і постійно вживайте ті з них, які покращують ваше здоров'я. Це допоможе вам уникати залежності від їжі. Принципово важливий момент: що краще ви відчуваєте, то менше можливостей вас виснажувати. Емпати з чистою дієтою загалом більш здорові, сильніші та менш вразливі.

ЕМПАТИ РОЗКВІТАЮТЬ НА ЖИВИХ ПРОДУКТАХ

Живі продукти з енергетичного погляду дарують нашим організмам інше відчуття, ніж мертві. Оскільки емпати надзвичайно чутливі до енергії, ми відчуваємо різницю між живими і мертвими продуктами. Як інтуїтивно налаштуватися на вміст життєвої сили різних продуктів, щоб ви могли обрати ті з них, які живлять ваше тіло і запобігають харчовим залежностям?

Живі продукти сяють. Вони ароматні, смачні, органічні, дарують енергію, не містять хімікатів і консервантів. У вас не виникне бажання з'їсти їх занадто багато. Живі продукти дарують нам чисту енергію і відчуття збалансованості. Порівняйте різницю енергії та смаку домашніх помідорів і помідорів серійного виробництва, які можна знайти на багатьох ринках. Привчайте себе їсти живі продукти, які підтримують вашу чутливу систему.

У мертвих продуктів тьмянний або стомлений вигляд. У них немає аромату, вони неприємні і висотують нашу енергію або не додають її. Вони містять консерванти та хімікати або добрива. Через мертві продукти ми стаємо огрядними або хворіємо, вони спричиняють когнітивну дисфункцію, містять надто багато цукру і вуглеводів. Отже, остерегайтеся і уникайте мертвих продуктів.

10. Здайте тест на харчові алергії. Емпати схильні до хімічної чутливості та харчових алергій, зокрема на глютен, сою або дріжджі. Пройдіть обстеження у лікаря, щоб з'ясувати, чи є у вас харчові алергії або чутливість до глютену, що можна зробити за допомогою простого аналізу крові та слини. За необхідності виключіть ці компоненти зі своєї дієти.

Завдяки цьому ви зможете підвищити рівень енергії та зменшити запалення в організмі, зокрема у кишківнику, що допоможе зцілити синдром подразненого кишківника або усунути інші причини шлунково-кишкового розладу.

Окрім запропонованих десяти порад, застосуйте наступну техніку захисту, щоб позбутися бажання переїдати під час стресу.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Покладіть подушку для медитацій перед своїм холодильником

Якщо ви використовуєте додаткову вагу, щоб захистити себе, і схильні до харчової залежності, спробуйте покласти подушку для медитацій біля свого холодильника. Хоч би коли у вас виникло бажання переїдати, цей візуальний орієнтир може зупинити вас та не дасть відчинити дверцята холодильника, натомість нагадавши про медитацію.

Замість простягати руку по їжу, сядьте на подушку і заплющте очі. Зробіть кілька вдихів для центрування. З'ясуйте, що стало тригером вашого прагнення переїдання. Це був злий родич? Відчуття самотності? Ви перенавантажені після того, як перебували в натовпі? Вас виснажило відвідування торгового центру? Будьте ніжні до себе. Коли виникають нав'язливі думки про переїдання, візуалізуйте любов, яка заповнює ваше тіло. Відчуйте насиченість любов'ю, яка живить, розчиняє ваші страхи і дискомфорт. Насолоджуйтесь цим відчуттям самозаспокоєння. У вас є сила стабілізувати свій настрій та енергетичний рівень під час медитації. Вдихайте і видихайте повністю, і знайте, що все добре.

Їжа може бути джерелом енергії або виснаження. Ви хочете сформувати харчові звички, які будуть служити на користь вашій чутливості, а не загострювати її. Отже, ви можете максимізувати енергію, яку отримуєте з їжі, та мінімізувати механізм захисту емпатичного переїдання. Завдяки інструментам захисту і заземлення у вас не буде прагнень, які зазвичай зводять нанівець ваші найкращі наміри.

Якщо ви будете дотримуватися порад із цього розділу, то станете здоровішими. Емпатам важливо оцінити своє ставлення до їжі та здоров'я і будь-яку схильність до залежностей. Коли ми плакаємо

своє здоров'я, то почуваємося більш захищеними від сенсорного перенавантаження, а це убезпечує від залежної поведінки.

АФІРМАЦІЯ ЕМПАТА

Я прислухатимусь до мудрості свого тіла. Я дотримуватимусь здорової дієти. Я практикуватиму піклування про себе, щоб зцілитися від своїх залежностей і залишатися фізично, емоційно та духовно збалансованим/ою.

РОЗДІЛ 4

ЕМПАТИ, КОХАННЯ І СЕКС

Емпати часто стикаються з особливими проблемами в інтимних стосунках через свою загострену чутливість. Близькість розкриває наші серця, отже, ми можемо стати більш ніжними та відкритими людьми, які чесно говорять про свої потреби. Щоб насолоджуватися близькими стосунками, емпати мають навчитися спілкуватися щиро і встановлювати чіткі кордони, щоб почуватися невимушено і не страждати від перенавантаження.

Правильні любовні стосунки дарують емпатам силу. Коли нас цінують і обожають, це нас заземлює. Якщо в емпатів емоційно залучені партнери, які поважають чутливість, вони відчують захист і підтримку. Незважаючи на велику кількість приємного в інтимних стосунках, надмірна близькість може бути складною для емпатів і спричинити сенсорне перенавантаження. У результаті стосунки можуть стати надто емоційно виснажливими та у деякого може виникнути бажання втекти. Чому? Ми — чутливі люди і можемо несвідомо приймати емоції та стрес нашого партнера. Ми боїмося, що нас задують у відносинах, якщо не вміємо встановлювати кордони. Ось у чому наші труднощі: ми хочемо близьких відносин, але можемо бачити у них небезпеку. У емпатів, зокрема у мене, часто суперечливі бажання — ми хочемо, щоб нас любили, і хочемо бути на самоті. Ми хочемо бути потрібними, але не хочемо, щоб потреби інших людей стали для нас тягарем.

Ми хочемо багате внутрішнє життя, але також хочемо перебувати у товаристві. Закритися в собі, придушувати свою тривогу, ходити навшпиньки або тікати, коли зустрічаєтеся з цими проблемами — це не відповідь. А яка відповідь? Навчитися керувати і захищати нашу

чутливість, а також встановлювати чіткі кордони у стосунках з партнером. У цьому розділі я покажу вам шлях.

ПОШУК СПОРІДНЕНОЇ ДУШІ: ВАС ПРИВАБЛЮЮТЬ НЕДОСТУПНІ ЛЮДИ?

На моїх семінарах і в психіатричній практиці мене завжди вражає, як багато чутливих людей хочуть довгострокових близьких стосунків, але, незважаючи на їхні щирі намагання ходити на побачення, їхню згоду на те, щоб їх із кимось познайомили, їхню готовність приєднатися до соціальних груп однодумців, вони залишаються самі або їх постійно приваблюють «недоступні» люди.

Мені це знайомо. У мене бували довгі періоди туги за партнером. Моя схема: я закохувалася в чоловіка на кілька прекрасних років, але зрештою стосунки закінчувалися. Я насолоджуюся комфортом і пристрастю близьких відносин, але мені знадобилося багато часу, щоб навчитися невимушено і щиро говорити про свої потреби емпата, і я досі вчуся! Часто це закінчувалося відчуттям перенавантаження і втечею, тому що я не знала, як керувати собою. Окрім того, я активно аналізую стосунки, коли я одна, завдяки чому можу бути більш присутньою в моменті та менше страждати від протиріч, коли я з партнером, хоча я лише нещодавно зрозуміла, наскільки це для мене важливо. Потім я знову була одна, через це почувалася більш самотньою, але менш емоційно виснаженою, тому що не треба було мати справу з потребами інших людей. Я мала почати проявляти більше співчуття до себе, щоб не критикувати свій низький поріг сенсорного перенавантаження у стосунках.

**ЯК ЕМПАТ Я ШУКАЮ БАЛАНС МІЖ ПРАГНЕННЯМ ЛЮБОВІ ТА БАЖАННЯМ УСЕ
ЖИТТЯ БУТИ НА САМОТІ.**

Д-р Джудіт Орлофф

Навіть зараз, незалежно від того, наскільки я люблю і поважаю свого партнера (чи будь-кого), якщо він надто часто поруч, я страждаю від перезбудження нервової системи. Людина діє мені на нерви, і я починаю тривожитися.

Як емпат я маю проблему — дотримуватися балансу мого часу наодинці та часу, який я проводжу з партнером.

Турботливий партнер має провести нас крізь цей етап, якщо ми знайдемо золоту середину, а у дні, коли знайти золоту середину неможливо, просто залишити мене одну. Я вдячна своєму партнеру за розуміння.

Жити з емпатами не завжди легко. Перерви необхідні для душевної рівноваги емпатів. Наші близькі мають на це зважати.

Чому емпату може бути так важко знайти споріднену душу? Чи у світі недостатньо «доступних» людей, чи просто ми — невротики? Ні. У власному житті та у своїй психотерапевтичній практиці я знайшла інший фактор, який це зумовлює. Коли я з'ясувала, що я — емпат відносин, то отримала великий шматок пазлу, якого мені бракувало. Емпати чутливі, мають загострену інтуїцію і піклуються про інших, але оскільки ми — амортизатори з тонко налаштованою нервовою системою, ми можемо реагувати гостро. Чудова сторона такої чутливості — ми можемо синхронізуватися з емоціями своїх партнерів, іноді навіть телепатично, ми — чуттєві та чуйні коханці. Але є і важка сторона — ми приймаємо стрес іншої людини. Що ближчими ми стаємо до когось, то більше загострюється наша чутливість. Тож у романтичних стосунках емпатів часто виснажує або перенавантажує додаткове нервово збудження, спричинене близькістю.

Це відрізняється від звичайної емпатії, скажімо, коли ми співчуваємо партнеру через поганий день на роботі. Емпати фактично зливаються зі своїми партнерами в горі чи радості, наче це наші власні почуття. Таким чином, романтичні стосунки, особливо з постійним проживанням разом, є для нас випробуванням.

Якщо ви — емпат, який не виявив цю динаміку всотування стресу свого партнера, ви можете підсвідомо уникати романтичних стосунків або вас можуть приваблювати недоступні люди. Це може дуже добре

відображати ваш страх перенавантаження. Динаміка така: половина вас хоче знайти споріднену душу, а інша половина боїться виснаження, боїться потрапити в пастку або втратити себе. Що ближчі ви до когось, то сильніша ваша емпатія, але також і ваша тривога. Ось чому емпати можуть часто обирати недоступних людей. Недоступні люди ніколи не дозволяють емпату підійти достатньо близько, щоб він не дізнався про їхній страх близькості. Наприклад, емпати можуть мати онлайн-стосунки, які ніколи не матеріалізуються, або обирати людей, які ставляться до кохання амбівалентно і суперечать самі собі. Вони постійно хочуть зв'язок, який ніколи не отримують. Іноді емпатів приваблюють ті, кого я називаю «залежними від нових стосунків», або вони самі є такими. Вони насолоджуються емоційним підйомом цукерково-букетного періоду, але йдуть, коли встановлюється близькість, тому що це для них нестерпно.

РІЗНИЦЯ МІЖ ЗВ'ЯЗКОМ ТА ПРИВ'ЯЗАНІСТЮ

Емпати часто прив'язуються до неправильних людей, тому що бачать їхній «потенціал» і хочуть розкрити їхні найкращі якості. Їхнє обґрунтування: «Цій людині просто потрібна любов, а потім вона відкриє мені своє серце». Емпати дуже співчутливі, тож їхнє пояснення легко зрозуміти, але воно не реалістичне. Здоровий зв'язок передбачає, що партнери взаємно вступають у стосунки і обидва хочуть відкрити своє серце одне одному. Натомість прив'язаність означає, що ми мертвою хваткою вчепилися в людину і сподіваємося, що вона зміниться. Прив'язаності небезпечні, тому що вони можуть прив'язати нас до недоступних людей або тримати в токсичних відносинах. Якщо ви шукаєте близькості, шукайте людей, які щасливі бути з вами.

Деякі з моїх пацієнтів-емпатів відчували міцний зв'язок споріднених душ із людиною, а потім дивувалися, чому їхня «споріднена душа» недоступна і не відповідає їм взаємністю. Почуття цих емпатів справжнє. Але воно може бути з іншого часу і місця, як сказали б ті, хто вірить у минулі життя. Буття разом може не проявлятися в поточному часі. Це пастка: вони прив'язуються до людини і

страждають від нещасного кохання. Час минає, а вони чекають, коли кохання матеріалізується. Але це відбувається рідко. Правило, якого я вчу своїх пацієнтів: якщо стосунки мають бути, вони напевне стануться. Не зациклюйтеся на людині, яка зараз недосяжна.

СТРАХ ЗОБОВ'ЯЗАНЬ

Хоча у мене були стосунки, коли я жила з партнером, я досі не була заміжня. Чому б ні? Я часто про це міркую. На глибинному рівні я боюся потрапити в пастку неправильних стосунків без аварійного люка. А мій страх емпата — відмовитись від надто великої частки себе, коли мої потреби просто розчавлять. Для мене це буде своєрідна смерть. Я переглядаю свої старі щоденники, де скаржилася (вже тоді), що не можу знайти партнера, не кажучи вже про людину, яка поважала б мою величезну потребу в самотності. Я дізналася, що емпату необхідні постійні творчі та щирі розмови з партнером. Як каже мій вчитель дао, «ваша споріднена душа може стати вашим співкамерником», якщо ви обоє не присвятили себе взаємному зростанню й розвитку автентичності. Стосунки, у яких спілкування не є пріоритетом, болісні. Тоді людина, яку ви кохаєте понад усе, може здаватися ворогом. Відсутність взаєморозуміння неприйнятна для емпатів, якщо ми хочемо почуватися добре.

Тепер я більш точно формулюю свої потреби, а мій партнер відкритий для їхнього сприйняття. Його не лякають мої сильні емоції, і я відчуваюся в безпеці. Я завжди вагалася бути «надто експресивною» з чоловіками через страх відторгнення.

Щоб почуватися достатньо комфортно під час демонстрації емоцій партнеру, чутливі люди мають визначити, чи є вони емпатами відносин. Якщо так, вони можуть встановити належні кордони і відстоювати свої потреби. Ось коли близькість стане можливою.

САМОПЕРЕВІРКА. Я — емпат стосунків?

Щоб визначити, чи є ви емпатом стосунків, дайте відповіді на запитання самостійного оцінювання.

- Чи всотую я стрес, симптоми та емоції партнера?
- Чи я боюся, що мене задушать або я втрачу свою особистість у близьких стосунках?
- Чи надто велика близькість викликає у мене тривогу?
- Чи мені потрібно побути наодинці, щоб перезавантажитись?
- Чи іноді я надаю перевагу сну на самоті?
- Чи мене дратує звук, коли мій партнер дивиться телевизор або розмовляє по телефону, коли ми разом?
- Чи мої почуття легко поранити?
- Чи я почуваюся хворим/хворою або виснаженим/виснаженою через суперечки?
- Чи мені важко встановлювати кордони і відстоювати свої потреби?
- Коли подорожую з партнером, чи надаю я перевагу проживанню в суміжних кімнатах?

Як тлумачити ваші відповіді:

- Якщо ви відповіли ствердно на одне-два запитання, це свідчить, що у вас є певна схильність до емпатії стосунків.
- Якщо ви відповіли ствердно на три-шість запитань, це свідчить про те, що у вас помірна схильність до емпатії стосунків.
- Якщо ви відповіли ствердно на сім та більше запитань, це свідчить про те, що у вас сильна схильність до емпатії стосунків і вам необхідно навчитися керувати своєю чутливістю для успішних стосунків.

МУДРИЙ ВИБІР: ЯК ЗНАЙТИ ЕМОЦІЙНО СУМІСНОГО ПАРТНЕРА

Коли ви з'ясуєте, що ви — емпат стосунків, ви готові усувати перешкоди у пошуках стосунків, які вас живлять. З чого почати?

Будьте готові дізнатися заново, що означає бути парою, і позбутися старих стереотипів про те, що таке — подружнє життя або життя з близькою людиною.

У стосунках споріднених душ обоє партнерів присвячують себе своєму зростанню і зростанню одне одного. Споріднена душа не ідеальна, протягом життя їх може бути у нас багато. Мій вчитель дао каже, що, обираючи людину для відносин, ми маємо вирішити, який комплекс проблем ми готові прийняти. Але незалежно від того, тривають стосунки два місяці, два роки, два десятиліття чи все життя, вони здатні навчити нас відкрити своє серце і зцілити свої рани.

Емпати та їхні партнери мають вирішити, скільки часу вони хочуть проводити одне з одним, щоби впевнитися в своїй сумісності. У мене є пацієнтка, яка просто проводить літо і свята зі своїм партнером, це їм підходить, тому що їхні діти в цей час також не ходять до школи. Деякі пари надають перевагу стосункам на відстані і щасливі бачитися лише на вихідних. Деякі мої пацієнти-емпати у шлюбі з лікарями, юристами, льотчиками або з людьми, які часто подорожують, отже, вони можуть проводити багато часу на самоті або з друзями. Емпати часто страждають від перенавантаження, якщо багато часу проводять із людиною, яка працює вдома. Також емпатам подобається, коли їхні партнери живуть насиченим життям, мають друзів, хобі, час для занять спортом та інші контакти, натомість їх може виснажувати, якщо вони — єдині важливі люди для своїх партнерів. Години, проведені на відстані від емпата, — рятівна благодать для стосунків. Не можна сказати, скільки часу партнерам правильно чи неправильно проводити разом. Я від щирого серця закликаю вас досягти домовленості, яка буде зручною для вас обох.

Хто може стати найкращим партнером для емпата? У своїй книзі «Емоційна свобода» я розглядаю три основні емоційні типи, до яких належать люди, хоча деякі з нас належать до змішаних типів. Якщо ви дізнаєтеся, до якого типу належить ваша споріднена душа, ви будете розуміти, як взаємодіяти одне з одним. Також це допоможе вам керувати своїми емоціями, а не просто реагувати, коли ваш партнер натискає на ваші кнопки (а споріднені душі вміють це робити!).

Керувати своїми емоціями — не означає придушувати свої почуття або переживати їх менш гостро. Радше йдеться про пошук балансу, зцілення слабких точок і максимізацію сильних сторін.

Отже, як вам знайти сумісного з вами партнера? Емпати відчують зв'язок душ із людиною на енергетичному, а не на вербальному рівні. Усвідомте, як ви ставитеся до енергії людини. Відзначте, чи відповідають слова людини її енергії. Чи існує якась невідповідність? Чи закриваєтеся ви в собі без очевидної причини? Емпати часто замерзають поруч із нещирими людьми. Ваша інтуїція радить бути обережними, і ви відчуваєте, що щось не так? Якщо у вас є сумніви щодо відповідності слів, дій та енергії людини, не поспішайте. Не віддавайте людині своє серце, поки вона не доведе, що заслуговує на ваше кохання. Налаштовуйте інтуїцію, щоб з'ясувати, ким насправді є людина.

Люди якого типу ідеально підходять емпатам? Це залежить від вашого темпераменту і потреб. Ви маєте визначити, якому типу або поєднанню типів надаєте перевагу і з якими будете найбільш сумісні протягом тривалого часу. Представник кожного із зазначених нижче типів може бути екстравертом або інтровертом.

Тип 1. Інтелектуал, або Серйозний Мислитель

Інтелектуали — це проникливі аналітики, які почуваються як удома передусім у своїй голові. Вони бачать світ у контексті логіки і раціонального мислення. Відомі тим, що зберігають спокій під час конфлікту, уникають своїх емоцій, не готові з легкістю довіряти своєму внутрішньому голосу, не поспішають чинити легковажно або покладатися на чуттєвість. Інтелектуали можуть бути гарними партнерами для певних емпатів, бо їхня логічна розсудливість доповнює і слугує якорем для сильної емоційності емпата.

ПОРАДИ ЕМПАТУ ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З ІНТЕЛЕКТУАЛОМ

- **Просіть про допомогу.** Інтелектуали люблять розв'язувати проблеми. Уточнюйте способи, які вони могли б застосувати для

того, щоб допомогти вам розв'язати проблему або виконати завдання. Тоді вони знатимуть напевне, як вам допомогти.

- **Називайте лише одну проблему за раз.** Надмір «проблемних» емоцій може відштовхнути інтелектуала. Наприклад, скажіть своєму партнеру, що вам як емпату потрібно побути на самоті після важкого дня, щоб перезавантажитись. Впевніться, що ви змогли пояснити, що це — не особисте, що ваш партнер не зробив нічого поганого.
- **Регулярно спілкуйтеся.** Відкрита комунікація допоможе вам ставитися одне до одного з любов'ю і розумінням.

ПОРАДИ ІНТЕЛЕКТУАЛУ ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З ЕМПАТОМ

- **Дихайте.** Якщо ви застрягли у своїй голові, практикуйте «коробкове дихання». Просто глибоко вдихайте через ніс, рахуючи до шести, затримуйте дихання, рахуючи до трьох, а потім видихайте через рот, рахуючи до шести. Повторіть кілька разів. Це допоможе вам розслабитися, заспокоїть ваші думки, ви будете присутні в моменті поруч зі своїм партнером-емпатою.
- **Робіть фізичні вправи.** Ходіть, плавайте або займайтеся в спортзалі — будь-які фізичні вправи підвищують ваше тілесне усвідомлення, що заспокоює хвилювання або метушливі думки. Також це вас розслаблює, робить спокійнішими, коли ви зі своїм партнером. Йога — також чудовий спосіб для інтелектуалів заспокоїтись і просто жити, емпати це оцінять.
- **Проявляйте емпатію.** Перш ніж розглянути психологічну проблему емпата, запитайте себе: «Як я можу відреагувати серцем, а не розумом?» І не намагайтеся «розв'язати» дилему емпата надто швидко.

Тип 2. Емпати, або Емоційна губка

Емпати — добрі, співчутливі та пристрасні партнери. Також вони максимально відчують свої емоції та емоції свого партнера. Мене часто запитують: «Чи можуть бути гарні відносини у двох емпатів?»

Безумовно, так. У них неймовірний зв'язок сердець. Оскільки партнери розуміють одне одного, їм немає необхідності пояснювати свої відчуття. Але для успіху і гармонії таких відносин пара має постійно розповідати одне одному про потреби. Двоє емпатів поруч — це надто насичено. Стосунки таких чутливих людей вимагають взаєморозуміння і окремих приміщень, у яких партнери можуть відпочити.

Я лікувала багато пар, у яких обидва партнери були емпатами. Я вчила їх, як поважати чутливість одне одного, залишаючись заземленими.

Перевага таких стосунків у тому, що кожен із партнерів розуміє почуття іншого. Складніший аспект — визначити власні потреби і встановити кордони, щоб почуватися в безпеці та спокої. Коли емпати перебувають під впливом тригера, їм потрібен час, щоб перегрупуватися і розслабитись. Двоє перенавантажених емпатів можуть загострювати тривогу одне одного. Обом партнерам потрібне окреме спокійне місце, щоб відпочити. Хоча довготривале кохання емпатів — це виклик, стосунки можуть бути успішними.

ПОРАДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СПІЛКУВАТИСЯ ДВОМ ЕМПАТАМ

Щодня проводьте час окремо, щоб розслабитися. Мініперерви на самоті заспокоюють і відновлюють сили. Підіть на прогулянку або медитуйте на самоті в своїй кімнаті. Зосередьтеся на видиханні стримуваних емоцій, зокрема тривоги або страху, щоб вони не затримувалися у вашому тілі. Після цього обидва партнери очистяться і будуть більш присутні в стосунках одне з одним.

Захищайте свою чутливість. Кожному з партнерів важливо скласти перелік п'яти головних своїх емоційних тригерів. Потім ви зможете разом скласти план керування цими тригерами, щоб ні у кого з вас не почалася паніка. Наприклад, кожен із партнерів може погодитись їздити на заходи на своєму автомобілі, щоб жоден не

почувався у пастці в ситуації соціальної взаємодії, якщо інший готовий їхати додому раніше.

Медитуйте разом. Це допомагає обом партнерам встановити духовний зв'язок у тиші та закріпит їхні стосунки.

Тип 3. Скеля, або Сильний та мовчазний тип

Послідовний, надійний і стабільний, партнер цього типу завжди буде поруч, щоб на нього можна було спертися. Поруч із ними емпати можуть вільно висловлювати свої емоції. Скелі не тривожаться і не критикують. На них можна розраховувати, і це заспокоює емпатів, які люблять послідовність. Але у Скель виникають труднощі, коли треба розповісти про власні почуття. Їхні партнери-емпати можуть довго намагатися змусити їх розкритися, але їх засмучує повільність успіху. Емпати можуть відчувати, що Скелі емоційно закриті або їм навіть нудно.

Емпати і Скелі можуть стати чудовими партнерами. Вони урівноважують одне одного. Скелі можуть навчитися у емпатів чіткіше висловлювати свої емоції та почуття, а емпати можуть навчитися у Скель заземлення. Це не означає, що у скель немає почуттів: це означає, що їм необхідна любов та підтримка, щоб їх висловити. Вони твердо стоять на землі.

ПОРАДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЕМПАТУ СПІЛКУВАТИСЯ ЗІ СКЕЛЕЮ

- **Висловлюйте вдячність.** Регулярно висловлюйте захоплення позитивними якостями Скелі. Скелі сяють, коли їх поважають за щирий внесок у стосунки.
- **Просіть про емоційну близькість.** Для формування глибшого зв'язку просіть Скелю висловлювати принаймні одну емоцію на день, наприклад: «Я в захопленні», «Я тебе кохаю» або «Я тривожуся».
- **Проводьте час на природі разом.** Партнери можуть разом здійснювати фізичну активність, що на природі зробить вас навіть

ще ближчими.

ПОРАДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СКЕЛІ СПІЛКУВАТИСЯ З ЕМПАТОМ

- **Стимулюйте.** Ініціюйте обмін емоціями, щоб не лише реагувати на ініціативу свого партнера.
- **Демонструйте свої почуття.** Пам'ятайте, що висловлювання емоцій — це форма пристрасті та чуйності.
- **Налагоджуйте фізичний контакт.** Обіймайтеся або кладіть руку на плече партнера — емпати це люблять!

Я почуваюся найкраще у стосунках із партнером Скелею, який не є емпатом. Мій партнер заземлений і чує мої емоції, але вони не збивають його з ніг. Стосунки з емпатом були б надто напруженими для мене. Я також надаю перевагу спокійному і стриманому партнеру, а не тому, хто багато говорить і часто розповідає про свій емоційний стан.

ВПЕВНІТЬСЯ, ЩО ВАШ ПАРТНЕР ПОВАЖАЄ ВАШУ ЧУТЛИВІСТЬ

Ваш наступний крок емпата — запитати себе, чи поважає ваш потенційний партнер вашу чутливість. Познайомившись із кимось, розкажіть про свою чутливість і про те, що ви гостро відчуваєте емоції і потребуєте часу на самоті. Ваша людина вас зрозуміє, а той, хто вам не підходить, критикуватиме вас за «надмірну чутливість» — очевидний знак, що ця людина не для вас. Я раджу своїм пацієнтам дізнатися IQ чутливості тих, із ким вони зустрічаються. Що це означає? Наступна анкета допоможе вам зрозуміти.

САМОПЕРЕВІРКА. Визначте IQ чутливості свого партнера

- Чи ваш партнер ставиться до вас з любов'ю і повагою?
- Чи ваш партнер піклується про інших людей і чи є в нього близькі друзі?

- Чи ваш партнер добре ставиться до сторожа автомобільної стоянки або офіціанта?
- Чи любов і дружба — пріоритети в житті вашого партнера?
- Чи ваш партнер реагує добре, коли ви встановлюєте обмеження і кордони?
- Чи ваш партнер чуйний до дітей і тварин?
- Чи ваш партнер любить природу?
- Чи ваш партнер поважає землю і активно намагається її врятувати?
- Чи ваш партнер переважно великодушний та не егоїстичний?
- І, найважливіше, чи ваш партнер здатний любити?

Як тлумачити ваші результати:

- Сім-десять ствердних відповідей означають, що у вашого партнера високий IQ чутливості — і це добре.
- Три-шість ствердних відповідей означають IQ помірно високої чутливості.
- Менше трьох ствердних відповідей означають IQ низької чутливості. Здатність цієї людини бути чутливим партнером сумнівна, якщо вона не пройде коучінг або терапію для зростання.
- Нуль ствердних відповідей — ознака того, що вам потрібно тікати в протилежному напрямку і знайти більш емоційно свідомого партнера.

Не всі емпати хочуть або потребують довготривалих стосунків, і це нормально. Бути в парі — шлях не для кожного. Зростання може прийти багатьма іншими прийнятними шляхами. Іноді емпатам потрібна перерва від стосунків, щоб побути з собою, вирости і зцілитися, і це також добре. Слова емпата: «Я щаслива в самотності три роки. Я була схильна ставити інтереси інших людей на перше місце й ігнорувати свої потреби у стосунках, тож із часом я стала нещасною. Я відчуваю, що в мене більше енергії, коли я одна, бо

стосунки заважають мені центруватися. Але я хочу потрапити в точку, де зможу почуватися сильною в стосунках».

ГОВОРІТЬ ПРО СВОЇ ЕМПАТИЧНІ ПРОБЛЕМИ. ЗАПЕРЕЧУВАТИ СВОЮ ЧУТЛИВІСТЬ
ЗАДЛЯ ЗРУЧНОСТІ ІНШИХ — НАДТО БОЛІСНО

Д-р Джудіт Орлофф

ЯК ЕМПАТАМ ОТРИМАТИ НАТХНЕННІ ТА СИЛЬНІ БЛИЗЬКІ СТОСУНКИ

Результати досліджень свідчать, що чутливі люди більше за інших схильні до самотності, розлучень або розставань і, найімовірніше, навіть ніколи не братимуть шлюб. Один із варіантів тлумачення цієї інформації: емпати і чутливі люди мають особливі потреби, через які шлюб стає важчим для них і для їхніх партнерів.

Але якщо ви справді хочете близьких стосунків, як вам створити партнерство, яке надихає? Неможливо переоцінити важливість щирих розмов про ваші потреби емпата.

Компроміс — це головне. Також слухайте бажання свого партнера, щоб ви обоє могли знайти баланс. Останнє, чого б ви хотіли, — щоб вас примушували стати кимось, ким ви не є. Емпати процвітають завдяки послідовності, яка формує довіру і прийняття. Як сказала мені одна жінка-емпат: «Мій чоловік приймає мене саме такою, якою я є. Завдяки його прийняттю я навчилася бути вірною собі».

У відносинах емпатів виникатимуть проблеми, які їм потрібно буде розв'язувати, незалежно від того, наскільки вони підходять одне одному. Якщо ви розпочинаєте або у вас довгострокові стосунки, пропоную вам обговорити зі своїм партнером кілька питань, пов'язаних із тим, як любити емпата, та спільні проблеми і коригування, необхідні для успішних стосунків.

ДВНАДЦЯТЬ СЕКРЕТІВ ДЛЯ ЗАКОХАНОГО ЕМПАТА

1. Цінують та регулярно проводять час на самоті, щоб розслабитися і помедитувати

Для емпата у стосунках час на самоті — питання самозбереження. Це не розкіш, тому врівноважуйте час на самоті й час, який ви проводите з людьми. Регулярно виділяйте для себе так звану «золоту годину», щоб розслабитися. Також сформууйте звичку робити багато мініперерв протягом дня. Скажіть своєму партнеру, як це життєво важливо для вас, тому що емпатам необхідно думати і обробляти інформацію на самоті, щоб перегрупуватися. Ця пауза дає простір внутрішнього пропрацювання також і проблемних моментів ваших відносин, завдяки чому в стосунках із партнером буде більше ясності.

Іноді ви просто можете проводити час разом у тиші — ви не хочете бути самотніми, а лише прагнете, щоб вас залишили на самоті. Якщо ви поясните це своєму партнеру з любов'ю, він, найімовірніше, не почуватиметься так, ніби ним нехтують, і зрозуміє це. Піклуйтеся більше про себе і про власну чутливість, а не про чутливість партнера.

Існують способи розв'язання класичної проблеми емпата, якому необхідно проводити час на самоті. Коли я була в турне з просування книги і почувалася виснаженою після щоденного спілкування з людьми, мій партнер кликав мене в номер готелю, і ми спілкувалися мовчки. Ми мовчки говорили по телефону. Це було фантастично — спілкуватися так із людиною, яку я кохала. Ми не мусили розмовляти, але все одно відчували присутність одне одного. Хоча ми з моїм партнером обожнюємо одне одного і він дуже піклується про мене, та існують емпатичні проблеми, які необхідно пропрацювати. Мені дуже притаманна відлюдькуватість, тож ми шукаємо вихід. Коли ми домовилися про сімейне партнерство, сама природа стосунків вимагала жертвності та компромісу, але ми не хотіли поступатися своєю душею. Ми маємо досягти балансу.

2. Обговорюйте, скільки часу ви хочете витратити на соціалізацію

Емпати, особливо інтроверти, мають більш обмежену здатність до соціалізації, ніж люди, які не є емпатами. Ми справді надаємо перевагу самоті в ситуаціях, коли інші люди надали б перевагу спілкуванню в

компанії. Один емпат сказав мені: «Я краще подивлюся “Нетфлікс” і замовлю доставку, ніж піду на вечірку». Інший емпат поділився: «Я люблю людей, але втрата часу, який можна провести на самоті — це жахливо. Це як втратити здатність дихати. Але надмір вільного часу змушує мене почуватися відірваним від соціуму». Зважаючи на це, намагайтеся досягти зручного компромісу обсягу вашої соціалізації, якщо ваш партнер — не емпат.

Ось що я робила, коли була у відпустці на Багамах зі своїм партнером. Ми зупинилися в мініготелі типу «номер зі сніданком», де всі щовечора обідали разом. Йому це подобалося, він сприймав це як чудову можливість познайомитися з цікавими людьми. Але я часом буваю схильна до асоціальності і не відчуваю насолоди від світської розмови. Знайомство з великою кількістю сторонніх людей звело б мене з розуму.

Отже, ми обговорювали, що робити. Один із варіантів для мене — їсти на самоті в номері, що я зазвичай і зробила б, оскільки це для мене зручно, але я не хотіла втрачати можливість побути зі своїм партнером. Отже, ми досягли компромісу. Спочатку ми обідали разом на причалі, лише ми вдвох. Потім він присвячував час знайомствам із іншими людьми, а я проводила час на самоті. Цей компроміс працював, бо ми обидва отримували те, що було нам необхідно.

Моя знайома жінка-емпат в аналогічній ситуації казала мені, що її наречений любив сидіти у компаніях за великими столами, коли вони були в круїзі. Круїзи з великою кількістю людей можуть бути важким випробуванням для емпатів, і вона зрозуміла, що така активність її виснажує. Кілька днів, коли її наречений захворів і залишався у своєму номері, вона обідала на самоті і насолоджувалась цим. Багато людей запрошували її до них приєднатися. «Думаю, їм було мене шкода, — казала вона, — але я ввічливо відмовлялася. Я люблю своє власне товариство. Дуже мало хто здатен це зрозуміти, але тепер мій наречений мене розуміє».

3. Ведіть переговори і коригуйте фізичний простір

Вільний простір життєво необхідний. Вирішіть, який простір вам потрібний, і встановіть базові правила разом зі своїм партнером. Запитайте себе, які корективи будуть найбільш ефективні. Це приватний простір для відпочинку, наприклад, окремі ванні кімнати (у мене вона має бути обов'язково!), окреме крило будинку, різні квартири чи будинки? Хай би яке рішення ви прийняли, добре, якщо ви домовитесь не проникати в особистий простір одне одного і не нависати над головою. У мандрах ви можете надавати перевагу суміжним кімнатам із окремими ванними (я так і роблю). Якщо спільна кімната — єдиний можливий варіант, вам допоможе простирадло, яке можна повісити для розділення.

Мій колишній бойфренд подарував мені знак «Тримайтеся подалі» — для мене це було ідеально.

Також зважайте на запахи і хімічну чутливість у середовищі, де знаходитесь, бо емпати мають тонкий нюх. Говоріть про свої вподобання. Наприклад, вам може бути необхідно наполягти на відмові від гелю для гоління, парфумів чи синтетичних олій для тіла. Ефірні олії зазвичай прийнятні, а синтетичні можуть виявитися токсичними для емпатів.

4. Подумайте про окремі ліжка або спальні

Сон поряд із кимось, можливо, переоцінюють. Більшість із нас у дитинстві сплять одні, а потім від нас очікують, що ми будемо ділити з кимось ліжку в дорослому віці. Для багатьох емпатів це — важкий перехід. Це — очікування соціуму, яке ранить тих із нас, хто не відповідає цьому стереотипу. Твердження, що подружжя завжди має спати в одному ліжку, мені здається недоцільним. Справді, у традиційних стосунках багато партнерів люблять спати разом, але деякі емпати ніколи до цього не звикнуть. Не має значення, наскільки турботливий наш партнер — ми надаємо перевагу своєму власному простору або, можливо, дуже широкому ліжку чи двом парним ліжкам, які зсунули докупи. Тож партнери зможуть розлягтися на своїй стороні, не торкаючись одне одного. Дозвольте собі спати на окремих

ліжках, заведіть окремі матраци і зсуньте їх, або організуйте окремі кімнати, якщо вам це необхідно.

Люди, які не є емпатами, почуваються самотньо, коли сплять одні, тож за можливості досягніть компромісу. Наприклад, ви можете спати разом чотири дні на тиждень, і на самоті — три. Моя знайома жінка-емпат говорила зі своїм партнером про ослаблення «пастки обіймів» під час сну. Їй було необхідно, щоб до неї не притискалися всю ніч. Емпати не завжди люблять постійні обійми. Інша моя знайома жінка знайшла своє розв'язання цієї проблеми. Вона спить «назовні», коли вони з чоловіком лежать у позі ложок. Вона вважає, що обмін енергіями — це чудово. Але коли в неї вже достатньо енергії, вона просто перекочується на свій бік ліжка, щоб завершити ніч на самоті. Такий підхід гарантує, що вона не прилипне до краю ліжка через нестачу вільного простору.

Емпати сплять чутливо. Якщо партнер хропить або крутиться в ліжку, це легко може нас стривожити. Також нам може знадобитися більше сну, ніж нашим партнерам, і ми роздратовані, якщо наш цикл сну порушується. Багато років через усі ці причини я спала одна. Але мій нинішній партнер спитав мене, чи може він допомогти мені звикнути спати з ним завдяки зниженню чутливості. Я вирішила спробувати. Отже, спочатку він спав на іншому боці широкого ліжка і погодився перейти в іншу кімнату, якщо мені це не допоможе. Він сказав: «Якщо це некомфортно, просто торкнися мене, і я піду. Якщо ти вирішиш, що мені потрібно більше контакту, скажи мені, і я переміщуся ближче». Із часом це допомогло мені почуватися більш комфортно, коли ми спали разом, хоча він загалом спить тихо і залишається зі свого боку ліжка. Але якщо він опиняється надто близько і мені потрібно більше простору, я прошу його відсунутися, і він погоджується.

Деяким емпатам подобається лягати пізно, бо для них єдиний час побути на самоті — коли спить їхній партнер і діти. Якщо вас це також стосується, розкажіть про свою потребу своєму партнеру так, щоб він вас зрозумів.

5. Зосередьтеся на одній емоційній проблемі і не повторюйте постійно одне й те саме

У емпатів може бути водночас багато емоційних проблем, що надто обтяжливо для них і для їхніх партнерів. Найкращий спосіб комунікації з вашим партнером — розповідати про одну проблему за раз, не повторюючи, якщо вас не просять пояснити. Мій партнер каже, що почувається так, ніби його мозок стискають, коли я озвучую відразу багато питань або коли повторюю одне й те саме, щоб пояснити. Чоловіки особливо орієнтовані на виконання завдань, їм подобається приносити користь. Через багато різних запитів в одній розмові їм може здатися, що це стає неможливим. Наприклад, якщо ви бомбардуєте свого партнера репліками на кшталт: «Я відчуваю лють від ставлення мого боса», а потім: «Мої нерви зовсім розхиталися, будь ласка, зроби телевізор тихіше», потім: «Допоможеш мені принести продукти?», і нарешті: «Мені потрібно, щоб ти мене слухав, коли я засмучена!» — для вашого партнера це вже занадто і він не зможе все це сприйняти. Окрім того, пам'ятайте, що емпатам потрібен простір, щоб розслабитися після конфлікту. Отже, плануйте час так, щоб відновити свої ритми, обміркувати проблеми і центруватися.

6. Не беріть собі на карб усе, навіть якщо це стосується вас

Це — важливий, але складний принцип на шляху духовного розвитку, він є основним для гарної комунікації та гармонії у відносинах. Намагайтеся менше реагувати на коментарі та більше центруватися, щоб чужі репліки не були для вас надто часто сильним тригером.

7. Застосовуйте техніку «сендвіча»: просіть, а не вимагайте

Розмістіть будь-що, що, на вашу думку, ваш партнер має змінити, або предмет конфлікту між двома позитивними твердженнями. Ось як це працює. Наприклад, спочатку скажіть: «Я так тебе люблю і ціную твою підтримку!» Потім додайте прохання: «Мені потрібна твоя допомога. Я хотіла б медитувати пів години щовечора. Було б чудово, якби ти надав мені цей особистий час. Завдяки цьому я буду потім ще більше присутня з тобою в моменті». Тоді обійміть свого партнера і подякуйте

йому за піклування. Пам'ятайте про цю корисну техніку, коли порушуєте складні питання.

8. Дотримуйтеся правила «не кричати»

Емпатів перенавантажують крики і гучні голоси. Наші партнери мають прийняти цю нашу рису. Заради самозбереження я суворо дотримуюсь цього правила вдома. Один емпат сказав мені: «Я не можу витримувати, коли поруч сперечаються. Я відчуваю вібрацію гніву в своєму тілі, наче мене б'ють. Після сварки я кілька днів виснажений».

9. Не догоджайте людям і не намагайтеся розв'язувати проблеми свого партнера

Ми, емпати, втомлюємось, коли намагаємось розв'язувати проблеми інших людей або догоджати їм ціною наших власних потреб. Отже, практикуйте ніжне відділення і встановлюйте кордони. Від самого початку мій партнер сказав мені, що йому не подобається отримувати інструкції щодо самовдосконалення. Коли у нього були складні часи, він привчив мене казати: «Я вірю, що ти впораєшся» замість пропозицій, про які він не просив. Завдяки цій техніці я перестала всотувати його стрес — життєво важлива навичка для емпатів у відносинах, і водночас демонструвала повагу до його здатності розв'язати свої проблеми. Намагайтеся не втручатися в життя партнера. Це дар — дозволити людям бути собою і зустріти власні труднощі.

10. Знижуйте гучність звуків навколо вас

Емпати зазвичай — тихі люди. Наші кохані мають прийняти цю нашу рису і чутливо ставитися до якості звуків, які приносять додому. Попросіть свого партнера зрозуміти вашу потребу в спокої та тиші. Якщо ви не можете постійно слухати телевізор або радіо, чудове рішення — навушники або беруші. Ви також можете захотіти прибрати комп'ютери подалі від ліжка, тому що вони випромінюють різке світло та шкідливе електромагнітне випромінювання, видають звук.

11. Домовтеся про свій час купання

Емпати люблять перебувати у воді. Ми схильні довго приймати ванну і душ. Чесно кажучи, я можу відмокати щовечора близько години або навіть довше. Мені пощастило — у моїй ванній кімнаті є вікно, я бачу, як у воді відбивається місячне сяйво. Це вводить мене у транс і відновлює сили. Але моєму партнеру подобається, коли ми засинаємо разом. Отже, ми досягли компромісу. У деякі ночі я приймаю довші ванни, а в деякі — коротші.

12. Грайтесь

Емпати схильні до серйозності, але ми також любимо гратися. Будьте грайливі зі своїм партнером, нехай ваші кохані побачать вашу внутрішню дитину.

СЕКСУАЛЬНІСТЬ ТА ЕМПАТИ

Сексуальність — важливе питання, яке мають вирішити емпати незалежно від того, чи ми одні, чи зустрічаємось, чи перебуваємо у тривалих стосунках. Оскільки ми дуже чутливі до енергій, для нас неможливий «випадковий секс». Під час сексу поєднуються енергії. Ми можемо переймати тривогу і радість свого сексуального партнера, часто інтуїтивно відчуваємо його думки і почуття. Отже, обирайте сексуальних партнерів свідомо. Інакше під час сексу ви можете всотувати стрес, страх або іншу токсичну енергію. Це особливо стосується сексуальних емпатів.

Хто такі сексуальні емпати? Це люди, чиї емпатичні здібності підсилюються під час еротичної взаємодії; вони відчують загострену насолоду або стрес. Сексуальні емпати також високочутливі під час флірту. Вони приймають енергію партнера навіть іще більше, ніж інші емпати. Усі емпати, особливо — сексуальні, щоб почуватися добре, мають вступати у фізичну близькість із правильною людиною, яка може відповісти взаємністю на любов і повагу.

На жаль, деякі мої пацієнти-емпати робили помилки, коли у них довго не було партнера. Якщо з'являвся хтось, хто випромінював

яскраву сексуальність, вони так прагнули вступити у відносини, що ігнорували інтуїтивні тривожні сигнали. Отже, вони вступали в сексуальні відносини з людиною, яка була для них невдалим варіантом. Вони часто цього боялися, тому що так багато часу потрібно, щоб когось знайти, вони краще вступають у відносини, знехтувавши інтуїтивними тривожними ознаками. Але, звісно, ми стаємо вразливими, коли прив'язуємося до людей, які не можуть покохати нас. Одна жінка-емпат сказала мені: «У мене п'ять років не було серйозних стосунків, але коли я почала зустрічатися з чоловіком, у якого бурхливо закохалася, перетворилася на одну з цих палко закоханих. Я не реагувала на тривожні сигнали, і я розчарувалася. Але тепер я не поспішаю, а намагаюся впевнитися, що людина мені підходить».

Один із варіантів, коли ви просто чекаєте, поки з'явиться партнер — відвідувати семінари з тантри або приватні уроки у вчителя тантри. Тантра — це старовинна індійська практика, що поєднує сексуальність і духовність за допомогою практик центрування тіла. На приватних заняттях чи у групі вас навчать прислухатися до свого тіла, контролювати свою сексуальну і духовну енергію, пропрацювати старі травми, схеми деструктивних відносин або заціпеніння, яке заважає вам відчувати. Ці заняття збільшують сексуальну енергію і допомагають їй кипіти, щоб максимізувати нашу силу привабливості, не дозволяти їй дрімати. Інші можуть не відчувати, наскільки ви сексуальні, якщо це станеться.

Кілька років тому я відвідувала цінні уроки тантри після того, як надто швидко вступила у відносини з неправильно людиною. Я хотіла пропрацювати блоки, які підтримували мою схему вибору недоступних чоловіків або довгих періодів самотності. Я втомилася обговорювати ці проблеми зі своїм психотерапевтом, тож натомість обрала ці уроки тантри, які допомогли мені розкрити заблоковану енергію і привабити сумісного зі мною партнера.

Коли ви знайдете партнера, який вам підходить, основа інтимної близькості — поєднання вашої енергії серця з сексуальною енергією.

Емпати процвітають завдяки енергії серця. Коли сексуальність, дух і серце поєднуються під час сексу, це надзвичайно живить ваш організм.

Для підтримки орієнтованої на серце сексуальності вам необхідно навчитися встановлювати кордони у відносинах із партнером, якщо ви відчуваєте, що щось під час вашої взаємодії відбувається не так. Наприклад, якщо у вашого партнера був важкий день і він злиться, це може бути не найкращий час для сексу, тому що емпат може всотувати цю злість. Щиро обговоріть усі ці питання. Ваші кохані мають розуміти, чому ви не хочете з ними інтимних стосунків, коли вони зляться або перебувають в особливому стресі.

Розповідайте партнеру про свою чутливість. Якщо ви у стосунках не з емпатом, вам потрібно з любов'ю пояснювати свої реакції, щоб ваш партнер міг задовольняти ваші потреби. Всесвіт емпата відрізняється від всесвіту людини, яка не є емпатом. Ваше співчуття і терпіння матимуть вирішальне значення у ваших близьких відносинах.

ЦІНУЙТЕ СВОЇ ПОТРЕБИ У СТОСУНКАХ

Емпати мають досягти рівноваги між енергією, яку вони віддають, і тією, яку отримують. Ми надто великодушні, часто схильні віддавати забагато родині, друзям, чоловіку/дружині та дітям. Це нас виснажує. Ми дуже багато допомагаємо, занадто щедро віддаємо, а отримуємо недостатньо. Особливо важливо знайти баланс для захисту нашої енергії. Віддавати і отримувати любов — ось рецепт насичених відносин.

Знати свої потреби і вміти їх відстоювати — сильна форма самозахисту для емпатів. Тоді ви матимете повну силу в стосунках. Якщо ви самотні, то можете визначити зараз свої потреби, щоб чітко їх розуміти, коли почнете з кимось зустрічатися або у вас з'явиться партнер. Якщо ви відчуваєте, що у стосунках щось не так, то можете обговорити це з партнером замість мовчки страждати. Знайти свій голос — майже як знайти свою силу. Інакше ви можете мучитися від виснаження, тривоги або почуватися в стосунках килимком для ніг, бо ваші базові потреби не задовольняють. Ваш партнер не вміє читати

думки. Отже, говоріть, щоб захистити своє благополуччя. Наступна вправа допоможе вам у цьому.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Визначайте і висловлюйте свої потреби у стосунках

Заспокойте думки за допомогою повільного і регулярного дихання. Відчувайте радість від того, що маєте час слухати найглибше «я» емпата.

Тепер запитайте себе: *«Що мені потрібно у стосунках, але я боюся про це попросити? Підтримку якої своєї чутливості я понад усе хотіла б отримати від партнера? Що допомогло б мені почуватися найбільш комфортно поруч із людиною?»* Подумки сформулюйте ці запитання, або інші, які спадуть вам на думку. Потім інтуїтивно налаштуйтеся на відповіді, не намагайтеся їх визначити. Прислухайтеся до свого тіла і його сигналів. Дозволяйте собі будь-які прозріння та інтуїтивні інсайти. Робіть спеціальні записи інтуїтивних прозрінь, завдяки яким ви почуваетесь більш сильними і захищеними.

Залишайтеся відкритими. Нічого не цензуруйте. Ви надаєте перевагу спокою наодинці? Вам подобається іноді спати на самоті? Вам подобається більше грати, розмовляти або займатися сексом? Не оцінюйте потік своєї інтуїції. Розкрийте свої справжні почуття. Немає сенсу соромитися або щось приховувати. Зосередьтеся на тому, що ви цінуєте свої потреби емпата. Приймайте зі співчуттям усі свої особливості й тонкощі чутливості. Нехай це ніжне почуття надихає вас на те, щоб бути справжніми.

Визначивши, що для вас добре (а що — ні), ви позбудетеся негативної енергії та захистите себе. Посидьте кілька хвилин у спокої, якщо відчуваєте, що сформулювали запит, насолоджуйтеся зануренням у гарні відчуття.

Після завершення цієї медитації запишіть у щоденник, що ви дізналися про свої потреби у стосунках. Якщо у вас немає партнера, ця техніка допоможе вам дізнатися про свої потреби, а якщо ви в парі, поступово починайте висловлювати свої потреби, щоб ваші кохані знали, як вас підтримати.

Гарні відносини можливі для емпатів і можуть поглибити наше почуття захищеності, любов і центрування. Шлюб чи будь-який духовний союз має бути змаганням у великодушності. Це означає, що кожен із партнерів — до послуг іншого, маючи на меті щодня поглиблювати свою відданість, доброту, пристрасть і кохання. Стосунки — це духовний досвід, якого ми вчимося одне в одного, ділимося своїм серцем і піклуємося одне про одного. Увага і терпимість надзвичайно важливі. Емпати процвітатимуть у партнерстві, де ці якості є пріоритетом, і мета — щире спілкування.

АФІРМАЦІЯ ЕМПАТА

У спокійному стані самоприйняття скажіть собі: я заслуговую на сповнені любові стосунки, у яких почуватимусь комфортно. Я заслуговую на можливість говорити про свої справжні потреби. Я заслуговую на те, щоб мою чутливість поважали. Я заслуговую на те, щоб мене чули.

РОЗДІЛ 5

ЗАХИСТ ВІД НАРЦИСІВ ТА ІНШИХ ЕНЕРГЕТИЧНИХ ВАМПІРІВ

Енергетичних вампірів притягує відкритість та люблячі серця емпатів. Чутливі люди мають бути до цього готові. Я з'ясувала, що деякі стосунки позитивні та сповнюють моїх пацієнтів-емпатів енергією, а інші — виснажують.

Фактично, певні люди можуть висотувати з вас позитив і умиротворення. Я називаю їх «енергетичними вампірами». На роботі, вдома, будь-де у вашому житті енергетичні вампіри висотують вашу фізичну та емоційну енергію. Надтоксичні люди можуть змусити вас повірити, що ви неповноцінні та не заслуговуєте на любов. Ви можете ходити навколо них навшпиньки, боячись вибуху. Деякі атакують принизливими репліками, звинуваченнями або докорами. Вони можуть сказати: «Люба, ти сьогодні виглядаєш справді втомленою і старою» або «Ти надто чутлива». Раптом ви відчуваєте, що з вами щось не так.

Важливий пункт дій у книзі «Виживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей» — визначити енергетичних вампірів у своєму житті та розробити стратегії ефективної взаємодії з ними. Це надзвичайно змінить якість ваших стосунків і не дозволить їм вас виснажувати. Не дозволяйте енергетичним вампірам заскочити вас зненацька. Складіть план. Намагайтеся не брати близько до серця їхні дошкульні репліки, навіть якщо вони навмисні. Це часто потребує зусиль, але це необхідно, щоб повернути свою силу і захистити свою чутливість.

Пам'ятайте: тих, хто висотує вашу енергію, мотивує страх і незахищеність. Вони дратують і спустошують багатьох людей, не лише вас.

САМОПЕРЕВІРКА. Як дізнатися, що ви зустріли енергетичного вампіра?

Ось кілька ознак:

- Ви почуваетесь стомленими і вам хочеться спати.
- У вас раптом погіршується настрій.
- Вас нудить.
- Ви не відчуваєте, що вас бачать або чують.
- Ви їсте цукор або вуглеводи, щоб підвищити рівень енергії.
- Ви почали сумніватися в собі та ставитися до себе критично.
- Ви почали тривожитися, злитися або відчувати негатив, хоча цього не було раніше.
- Вам соромно, ви відчуваєте, що вас контролюють або засуджують.

Іноді ви можете приваблювати енергетичних вампірів певного типу через спільні емоційні проблеми, які вам обом потрібно розв'язати. Отже, ви вступаєте у нездорові стосунки «товаришів у нещасті», де продовжуєте ранити одне одного. Це дарує дивний психологічний комфорт, тому що це — те, що ви знаєте, ви до цього звикли. Ви прив'язуєтеся до токсичної людини і не можете піти. Так ви залишаєтеся у циклі болю. Наприклад, ваша низька самооцінка приваблює людей, які вас критикують, а той, хто любить критикувати, приваблює людей, яких він може принижувати. Будьте обережні і не підтримуйте відносини товаришів у нещасті. Натомість нехай ці люди — ваші друзі, співробітники, чоловік/дружина або будь-хто — стимулюють вас розвивати самоусвідомлення і зцілити початкову травму. Потім ви зможете вирости з цих відносин і знайти стосунки, які вас живлять.

СІМ ТИПІВ ЕНЕРГЕТИЧНИХ ВАМПІРІВ

За двадцять років медичної практики я визначила сім основних типів енергетичних вампірів, яких необхідно остерігатися і які можуть бути особливо небезпечними для емпатів.

1. Нарцис

Нарцис може бути найбільш деструктивним для емпатів типом вампірів.

Я говорю про абсолютних нарцисів, а не просто про людей з кількома нарцисичними рисами (у яких може бути більше емпатії). Дозвольте пояснити. Нарциси поведуться так, ніби світ обертається навколо них. У них підвищене відчуття своєї важливості і прав. Їм потрібно перебувати в центрі уваги, вони вимагають постійної похвали. Ви маєте казати їм компліменти, щоб отримати їхнє схвалення. У них може бути надзвичайно загострена інтуїція, але вони використовують її для маніпуляцій і досягнення цілей. Вони можуть дуже нашкодити емпатам, тому що в них мало або зовсім немає здатності безумовної любові. Якщо ви робите не те, чого вони хочуть, або не погоджуєтеся з ними, вони стають холодні та суворі, відмовляють вам у любові або відмовляються з вами розмовляти, і це може тривати багато днів чи тижнів.

Результати наукових досліджень про нарцисів (а також про соціопатів і психопатів) свідчать, що в них «розлад нестачі емпатії». Абсолютні нарциси застосовують те, що здається емпатією, щоб отримати бажане для себе, коли ви починаєте віддалятися. Але їхня емпатія ненадійна і не справжня. Нарциси чарівні та переконливі, вони точно знають, що потрібно сказати, щоби спокусити вас емоційно. Якщо ви намагатиметесь піти, вони вмовлять вас повернутися. Але їхня «емпатія» триватиме лише доти, доки їм це буде потрібно. Вони завжди дарують свою милість лише за певних умов. Як тільки ви повернетесь, вони знову зануряться в себе.

Чому емпати і нарциси так фатально приваблюють одне одного? Я спостерігала цю деструктивну динаміку в багатьох пацієнтів. Емпати

мають розуміти серйозність занурення у вир стосунків із нарцисами, їм потрібно зрозуміти, які риси кожного разу їх приваблюють.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ СВІДЧАТЬ ПРО ТЕ, ЩО У НАРЦИСІВ РОЗЛАД НЕСТАЧІ ЕМПАТІЇ. НЕ ДОВІРЯЙТЕ ЇМ СВОЄ СЕРЦЕ.

Д-р Джудіт Орлофф

Емпатів притягує харизма нарцисів і обіцянка кохання та споріднення. Здається, нарциси так багато можуть дати — але не дають. Збиває з пантелику те, що на перший погляд вони можуть бути розумні, веселі, помірковані та щедрі, але не можуть підтримувати це враження у близьких стосунках.

Емпати — мішень для нарцисів. Чому? Тому що емпати чутливі, уважні, наївні або навіть довірливі, з них легко висотувати енергію, тому що у них немає звичних механізмів захисту, які є у більшості людей. Емпатам важко повірити, що у нарцисів немає здатності відчувати емпатію, тому що ми так створені, так ми сприймаємо світ. Емпати співчутливі й очікують цього від інших, отже, роблять помилку, намагаючись завоювати нарциса за допомогою любові.

На жаль, змушена сказати: це не працює. Марно очікувати від людини без серця розуміння, що таке любов.

Велика проблема стосунків із нарцисом полягає в тому, що з них важко вийти. Я бачила, як деяким людям для цього знадобилися десятки років. Одна з учасниць семінару для емпатів сказала мені: «Я була заміжня за нарцисом десять років. У цих стосунках я почувалася так, ніби мою душу поступово вбивають. Коли я зрештою пішла, ці стосунки вже мене практично зруйнували». Тут вона не перебільшує. Нарциси можуть змусити емпатів почуватися фізично хворими і пригніченими. Вони можуть руйнувати самооцінку, поки емпати не перестануть вірити в себе. Нарциси не досягають значного прогресу у психотерапії, тому що завжди звинувачують іншу людину і не хочуть нести відповідальність за свою участь у конфлікті.

Іноді нарциси застосовують шкідливу техніку, яка називається «газлайтинг» і полягає у викривленні сприйняття іншою людиною реальності. Нарциси навмисно створюють ситуації, що зводять з розуму, а потім ставлять під сумнів психічне здоров'я людини через її реакцію на безумство. Також вони переписують минуле або заперечують, що подія справді була, відкидаючи скарги іншої людини як необґрунтовані. Сумно те, що багато хто з їхніх жертв їм вірить.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Захистіть себе від нарцисів

- **Зменшуйте свої очікування щодо емоційних можливостей нарциса.**
- **Не дозволяйте собою маніпулювати.**
- **Не очікуйте, що нарцис поважатиме вашу чутливість: вони — надзвичайно байдужі люди.**
- **Не закохуйтесь у нарциса.** Тікайте у протилежному напрямку, байдуже, наскільки сильно він вас приваблює.
- **Намагайтеся уникати роботи з шефом-нарцисом,** але якщо ви не можете піти, не дозволяйте, щоб ваша самооцінка залежала від реакцій вашого шефа.
- **Погладжуйте «его» нарциса.** Формулюйте своє прохання у термінах вигоди, яку він може від цього отримати. Це — єдиний спосіб, завдяки якому нарцис вас зрозуміє. Наприклад, якщо ви хочете взяти кілька вихідних, щоб відвідати конференцію, пов'язану з роботою, скажіть своєму шефу-нарцису щось на кшталт: «Це допоможе мені посприяти успіху вашого бізнесу», а не «Мені потрібно відпочити від офісу». Для успішного спілкування і отримання бажаного результату продемонструйте, як ваше прохання може принести переваги нарцису.
- **За можливості припиніть усі контакти.** Щоб урвати відносини з нарцисом (чи будь-ким, з ким ви хочете досягти повного розриву),

зробіть це різко і раптово. Ідіть і не озирайтеся. Окрім того, застосовуйте такі стратегії:

- **Практикуйте візуалізацію перерізання мотузки.** У спокійному стані уявіть мотузки зі світла, які вас пов'язують. Подумки подякуйте за те, чого ви навчилися у стосунках, навіть якщо це були важкі уроки.
- **Потім рішуче запевніть:** «Час повністю розірвати наші зв'язки». Потім уявіть, що ви берете ножиці і повністю розрізаєте кожен мотузку. Тепер ви вільні від будь-яких енергетичних зв'язків. Ця візуалізація допоможе вам звільнитися від стосунків і знищить стійку енергію, яка надходить від людини.
- **Проведіть шанобливе завершення.** Ця шаманська техніка дозволить вам позбутися стосунків, особливо якщо ви продовжуєте думати про людину або відчуваєте, що вона думає про вас. Підіть на природу і знайдіть велику палицю. Подивіться на неї і оголовіть: «Ці стосунки закінчилися». Потім зламайте палицю навпіл, залиште шматки на землі, ідіть і не озирайтеся. Так закінчується церемонія завершення.

2. Гнівоголік

Цей енергетичний вампір має справу з конфліктом, звинувачуючи, нападаючи і контролюючи. Гнівоголіки часто кричать, щоб донести свою думку, а емпати, як я зазначала у розділі 4, не терплять крик. Ми страждаємо від фізичного болю, якщо поряд кричать. Гнівоголіки зазвичай поведуться найгірше поруч зі своїми близькими. Вони кажуть жахливі речі, про які потім можуть шкодувати, наприклад: «Ти — погана дружина», або «Ти мене більше не приваблюєш». Такі коментарі можуть розірвати вразливе серце емпата. Гнівоголіки завдають емпатам травму, руйнуючи їхню позитивність і самоповагу. Емпати часто відчують сенсорне перенавантаження через крик, суперечки, гучні голоси і гучних людей. Ось чому я не дозволяю поряд із собою жодні вибухи гніву.

Одного разу я чекала, поки моя подруга закінчить говорити по телефону. Вона розхвилювалася і почала кричати на людину, із якою

розмовляла. Я почувалася так, наче на мене несеться токсична енергія, і страждала від ефекту її гніву. Згодом я сказала їй: «Послухай, я — емпат. Твій гнів діє на мене, і я відчуваюся виснаженою. Будь ласка, не роби так більше». На щастя, вона мене зрозуміла і більше так не поводитися.

Я пішла з обіду з друзями, коли чоловік розізлився на дружину. Його гнів мене ранив. У таких ситуаціях я жорстко захищаю свою енергію, тож я сказала друзям: «Будь ласка, вибачте. Я втомилася», — і ввічливо пішла. Це було зручно, я обрала своє гарне самопочуття, а не «соціальну коректність», і все витримала.

Пацієнт-емпат описав мені свою реакцію на суперечки: «Я обідав у будинку своєї дівчини. Її родичі почали кричати одне на одного за столом. Мене це жахало. Вона сказала: “О, ми просто так спілкуємося між собою. Це нормально”. Я був виснажений, але не знав, як цьому зарадити». Звісно, багато емпатів відчуватимуть те саме. Нам необхідно відновлюватися після дії вибухів гніву. Важливо виділити час, щоб заспокоїтись і знизити рівень роздратування, а потім розповісти коханим про свої потреби.

Встановлюючи кордони у відносинах із гнівоголіком, емпати мають знати різницю між розрядкою і вивалюванням. Існують здорові способи вираження гніву, зокрема розрядка, яку емпат може витримати. Також існують токсичні способи, зокрема вивалювання, які можуть завдати емпатам травми.

Наприклад, якщо ваш чоловік або дружина хоче висловити вам свій гнів, попросіть їх спочатку озвучити прохання, сказавши що-небудь на кшталт: «У мене є прохання. Я хочу обговорити проблему. Чи нормально зробити це зараз?» Такий підхід попереджає нас, емпатів, тож нас не заскочать зненацька.

Потім це ваш вибір: обговорити проблему просто зараз чи пізніше, коли у вас буде достатньо часу, щоб центруватися і підготуватися.

Пропоную вам рекомендації щодо комунікації гніву незалежно від того, чи висловлюєте ви свої почуття, чи слухаєте про почуття інших. Застосовуйте ці рекомендації та діліться ними з близькими.

ЗНАЙДІТЬ ЗОЛОТУ СЕРЕДИНУ МІЖ РОЗРЯДКОЮ І ВИВАЛЮВАННЯМ ЕМОЦІЙ

Розрядка дарує здорові відчуття, її час обмежений. Під час розрядки

- зосередьтеся на одній темі,
- не повторюйте одне й те саме запитання,
- не звинувачуйте,
- не вмикайте режим жертви,
- несіть відповідальність за свою позицію,
- залишайтеся відкритими для рішень.

Вивалювання залишає відчуття токсичності, продовжується знову і знову. Людина, яка вивалює свої емоції

- перенавантажує інших багатьма проблемами,
- продовжує повторювати одне й те саме запитання,
- звинувачує інших,
- грає жертву,
- не демонструє відповідальності за свою участь у суперечці,
- не відкрита для рішень.

Окрім того, ви можете застосовувати наступні базові правила вираження гніву, завдяки яким усі почуватимуться більш захищеними. Вони ефективні під час спілкування з гнівоголіками.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Захистіть себе від гнівоголіків

Дайте гнівоголіку зрозуміти, що ви його чуєте. Потім запропонуйте пропрацювати проблему з повагою після того, як він заспокоїться. Скажіть щось на кшталт: «Я хочу тобі допомогти, але мені важко слухати, коли ти в такому стані». Відмовляйтеся взаємодіяти з його гнівом.

Встановіть у відносинах із близькими правило «жодного крику». Щонайменше — забороняйте крик поряд із собою. Існують інші способи владнати конфлікти без крику.

Зберігайте спокій. Не кричіть, реагуючи на тригер. Імпульсивна реакція просто виснажить вас і погіршить ситуацію.

Зробіть паузу, коли ви роздратовані. Порахуйте до десяти. Зробіть перерву, щоб притишити реакцію «бий чи біжи». Почекайте, коли заспокоїтеся, перш ніж відреагувати на чийсь гнів, інакше той, хто злиться, зіллє на вас більше гніву.

Практикуйте стриманість мови в усіх формах, зокрема в текстах, електронних листах і телефонних розмовах. Тоді ви будете відповідати за свої емоції, коли вирішите звернутися до людини.

Уявіть, що ви — відчинене вікно, у яке вільно проникає повітря. Аналогічно дозвольте гніву іншої людини вилетіти у відчинене вікно, щоб він не пристав до вас.

Вийдіть із кімнати, або попросіть людину вийти, якщо вона не припинить кричати.

3. Жертва

Енергетичні вампіри з ментальністю жертви виснажують емпатів своїм підходом «весь світ проти мене». Вони не беруть на себе відповідальність за проблеми, які виникають у їхньому житті. У їхніх бідах завжди винні інші. Емпати часто приміряють на себе роль співчутливого доглядача «жертв», намагаючись розв'язати купу їхніх проблем. Звісно, це виснажує емпатів. Жертви зазвичай реагують на можливе рішення словами «Так, але...». Тож емпати сердяться, зрештою починають відсіювати електронні листи або навмисно уникали людини, яка їх виснажує. Хоча ми хочемо дарувати підтримку, шквал скарг жертви — завеликий тягар для чутливих людей. Емпати

мусять навчитися відстоювати кордони у спілкуванні з людьми, які мають ментальність жертви, і бути обережними, щоб не потрапити у співзалежність або не перетворитися на їхнього «терапевта».

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Захистіть себе від жертв

Встановлюйте співчутливі та чіткі кордони. Люди чують нас краще, коли ми не грубі та терплячі.

Застосовуйте принцип трихвилинної телефонної розмови. Слухайте недовго, потім скажіть своєму другу або родичу: «Я тебе підтримую, але можу слухати лише кілька хвилин, якщо ти будеш по-різному повторювати одне й те саме. Можливо, тобі буде корисно знайти психотерапевта, який тобі допоможе».

Кажіть «ні» з усмішкою. Наприклад, спілкуючись зі співробітником, ви можете усміхнутися і сказати щось на кшталт: «Я буду мислити позитивно для отримання найкращого з можливих результатів. Дякую за розуміння, у мене дедлайн, і я маю повернутися до свого проекту». У спілкуванні з друзями і родичами коротко наголосіть на їхній проблемі, а потім скажіть «ні» з усмішкою, змінивши тему і не заохочуючи їхні скарги.

Встановлюйте межу мовою тіла. Саме час схрестити руки і розірвати зоровий контакт, щоб надіслати повідомлення про те, що ви зайняті.

4. Королева або король драми

Цей тип виснажує чутливих людей нескінченними драмами. Ці драми нав'язують надто багато інформації та роздратування, емпати не можуть це обробити. Таке акторство нас спустошує. Драма — своєрідний тип наркотика, до якого у певних людей виникає залежність. Не дозволяйте цій залежності виникнути. Моя пацієнтка

Зое драгувалася через друга, який в останній момент скасовував їхні плани з різними вибаченнями. Одного разу в нього болів зуб, і він мало не втрачав свідомість. Іншого разу в нього вкрали гаманець, і він був змушений поїхати до поліції. Потім він потрапив у незначну автомобільну аварію, без травм, але провів весь день у кімнаті невідкладної допомоги. Зое виснажували його драматичні сцени, вона втомилася постійно залишатися ні з чим. Королі та королеви драми отримують енергію від нашої реакції на їхні драми, але не отримують винагороду, коли ми зберігаємо спокій.

Отже, постійно зберігайте спокій. Невдовзі вони втратять інтерес і почнуть шукати когось іншого, хто буде жити їхню драму.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Захищайтеся від королев і королів драми

Не питайте цих людей, як їхні справи.

Ви не хочете цього знати.

Глибоко дихайте. Коли королеви або королі драми починають свою виставу, глибоко дихайте, зберігайте спокій і не заплутайтеся в їхній історії.

Встановіть доброзичливі, але тверді межі. Наприклад, ви можете сказати другу, який постійно скасовує плани: «Мені шкода через усі твої нещастя, але давай не будемо домовлятися про нову зустріч, почекаємо, поки все владнається і ти зможеш прийти».

Встановлення меж допоможе вам спілкуватися зрозуміло і не підкріплюватиме їхню поведінку.

БІЛЬШЕ УСМІХАЙТЕСЯ І СМІЙТЕСЯ. ЦЕ ВІДЛЯКУЄ ЕНЕРГЕТИЧНИХ ВАМПІРІВ.

Д-р Джудіт Орлофф

5. Фанатики контролю і критики

Ці енергетичні вампіри завжди висловлюють свою думку, про яку їх не питають, наприклад: «Ти знаєш, що маєш робити?..» Потім кажуть вам, незалежно від того, чи хочете ви чути їхню пораду. Або продовжують прискіпуватися до дрібниць, які ви «робите погано», наприклад: «Ти знову забула прибрати посуд», або «Тобі справді треба навчитися паркуватися краще». Емпати можуть брати близько до серця осуд фанатиків контролю, особливо якщо їм бракує впевненості в собі. Зрештою в них починаються панічні атаки, виникає депресія і втома. Пам'ятайте: думка не вимагає відповідальності і є суб'єктивною. Звісно, критика може бути корисна, але якщо коментар не конструктивний або не має сенсу, він не допоможе. Загалом критика, особливо постійні прискіпування, може виснажувати емпатів.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Захищайтеся від фанатиків контролю і критиків

Говоріть впевнено, але не кажіть людям цього типу, що їм робити, тому що це лише змусить їх захищатися. Натомість скажіть їм: «Я ціную твою пораду, але хочу самостійно подумати, як ставитися до цієї ситуації».

Ввічливо попросіть людину припинити вас критикувати.

Говоріть твердо і неемоційно. Не грайте жертву.

Якщо ви почуваетесь неправильно поряд із контролером або критиком, визначте проблему самооцінки, яка є для вас тригером, і зосередьтеся на її розв'язанні. Що більш захищеними ви почуватиметеся, то менше буде у енергетичних вампірів можливостей вас вразити.

6. Людина, яка постійно говорить

Люди, які постійно говорять, можуть виснажувати життєву силу емпатів безперервним вербальним нападом. Я намагаюся уникати цих

людей, тому що вони дратують мої нерви і чутливість.

Вони ловлять вас у пастку і розповідають свої життєві історії, не роблячи пауз, щоб вдихнути, не даючи жодних проміжків, щоб ви могли їх перервати. Окрім того, вони можуть так наблизитися до вас фізично, що вторгнуться у ваш особистий простір. Ви відходите на кілька кроків, а вони на кілька кроків наближаються. Ви не можете втекти. Є жарт, що потрібна Програма дванадцяти кроків для залежних базік, яка називатиметься «Анонімні базіки, які не можуть замовкнути».

Емпати чудово вміють слухати, але часто роблять помилку — надто довго терплять хронічних базік. Потім ми відчуваємо виснаження. Щоб захиститися, емпати мають обміркувати своє бажання сподобатись людям. Усі люблять розповідати емпатам історії свого життя, бо ми такі уважні. Але у спілкуванні з хронічними базіками ми маємо навчитися встановлювати кордони — це базова форма піклування про себе.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Захищайтеся від людей, які постійно говорять

Люди, які постійно говорять, не реагують на ваші невербальні сигнали. Просто нетерплячий або неспокійний вираз обличчя не допоможе. Ви маєте їх перервати, хоч би як важко це було.

Будьте тактовні. Навіть якщо насправді вам хочеться сказати: «Замовкни. Через тебе я збожеволію», — це розізлить людину або змусить захищатися. Натомість усміхніться і люб'язно скажіть щось на кшталт: «Будь ласка, вибач за те, що перериваю, але мені потрібно поговорити ще з кимось на цій вечірці», або «У мене зустріч, я маю дотримуватися зобов'язань».

Соціально прийнятна підстава піти, яку я часто використовую: «Мені потрібно до ванної кімнати».

Сформулюйте прохання. У спілкуванні з родичем або співробітником нейтральним тоном без звинувачень повідомте: «Я теж хочу щось додати до обговорення. Було б чудово, якби ви дозволили мені висловитися». Якщо ви висловіте це повідомлення без роздратування, вас краще почують.

Використовуйте гумор. У спілкуванні з людьми, яких ви добре знаєте і які вас зрозуміють, жартома скажіть: «Час пішов», як сказав мені один гарний друг, коли я говорила надто довго.

7. Пасивно-агресивні люди

Пасивно-агресивні люди висловлюють свій гнів з усмішкою. Вони прикрашають свою ворожість, але ви інтуїтивно відчуваєте їхній гнів під приємним фасадом. Вони часто прокрастинують, зручно «забувають» і вибачаються, якщо не виконали зобов'язання. Ці люди здаються щирими, але вони не надійні. Вони пообіцяють вам будь-що, а потім вчинять, як забажають. Щоб іще більше все ускладнити, у характері цих людей часто може поєднуватися нарцисизм і пасивна агресія, що становить подвійну загрозу для емпатів.

Ось кілька прикладів пасивно-агресивної поведінки. Ваш партнер постійно забуває про ваш день народження, хоча знає, яке важливе для вас святкування. Подруга приносить вам додому тістечка, хоча знає, що ви на дієті. Галасливі сусіди обіцяють зберігати тишу, але не дотримуються обіцянки. Колега постійно каже: «Я до вас повернуся» щодо спільного робочого проєкту, але ніколи цього не робить, змушуючи вас його переслідувати. Пасивно-агресивні люди, як відомо, роблять саркастичні коментарі щодо вас, а потім кажуть: «Ти не розумієш жарти?»

Також вони часто ображаються, коли не отримують того, чого хочуть, але стверджують, що «все нормально». Ці повідомлення збивають емпатів з пантелику, тому що вони набагато більш прямолінійні.

Не ставте під сумнів свою реакцію на пасивно-агресивну людину. Те, що їхній гнів прихований, не робить його нереальним. Довіряйте своїй інтуїції.

Визначте схему і обміркуйте поведінку з людиною.

Зосередьтеся на розв'язанні однієї проблеми за один раз, щоб пасивно-агресивна людина не почувалася так, ніби на неї нападають. Наприклад, якщо ваш друг постійно відповідає «так» на прохання про допомогу, але не допомагає, скажіть йому нейтральним тоном: «Будь ласка, не бери на себе зобов'язання, якщо не можеш його виконати». Потім відмітьте для себе, як він відреагує. Він може сказати: «Вибач. Я маю бути більш зосередженим». Подивіться, чи зміниться його поведінка. Якщо ні, ви можете знову порушити це питання або просто прийняти той факт, що на цю людину не можна покластися, і припинити про щось її просити.

Якщо ви не можете отримати пряму відповідь, попросіть людину пояснити свою позицію. Важливо розглянути поведінку і знайти рішення. Якщо ви будете говорити з пасивно-агресивною людиною конкретно, це змусить її пояснити свою позицію.

ВИ НЕ МОЖЕТЕ ПРОСИТИ ВОДУ В ТОГО, ХТО ВИСУШИВ ВАШІ МОРЯ, І НЕ МОЖЕТЕ ПОБУДУВАТИ ДЛЯ СЕБЕ ПОМІШКАННЯ ВСЕРЕДИНІ ІНШОГО ЖИТТЯ. ЄДИНІ ЛІКИ — ВАШЕ ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ, ДЕ ВИ ПАМ'ЯТАТИМЕТЕ СВОЮ СИЛУ, ВІДНОВИТЕ СВІЙ РИТМ І НАПИШЕТЕ СВОЮ НОВУ ПІСНЮ.

Вікторія Еріксон

Застосовуйте вищезазначені стратегії, щоб упоратися з сімома типами енергетичних вампірів у вашому житті. Тоді сила належатиме вам, а не

їм. Складіть перелік людей, які дають вам енергію, і тих, хто вас виснажує. Ви можете скласти окремі переліки для роботи, дому і родини, друзів і другорядних стосунків. Ви можете вирішити повністю припинити контакти з тими, хто вас виснажує. Для тих, хто має залишатися у вашому житті, зокрема певних членів родини, вирішіть, які стратегії застосовувати, і послідовно їх втілюйте. Якщо ви навчитеся встановлювати межі для емоційних вампірів, це захистить вашу чутливість і покращить самопочуття.

ЯК УПОРАТИСЬ ІЗ ЕМОЦІЙНИМ ПОХМІЛЛЯМ

Попри те, що ми можемо встановлювати чудові кордони для енергетичних вампірів, емпати все одно часто потерпають від «емоційного похмілля», енергетичного залишку від спілкування. Токсичні емоції можуть затримуватися надовго, через що ми відчуваємося виснаженими, страждаємо від когнітивних порушень або й хворіємо. Після спілкування з енергетичними вампірами емпатам часто потрібний час на відновлення сил. Окрім того, спробуйте застосувати наступні поради, щоб упоратися з цими симптомами залишку.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Як зцілитися від емоційного похмілля

- **Практикуйте медитацію в душі.** Коли приймаєте душ, стійте під потоком води і промовляйте цю афірмацію, подумки чи вголос: «Нехай ця вода змиє всю негативну енергію з мого розуму, тіла і духу». Відчуйте, як душ очищує і омолоджує вас.
- **Використовуйте коштовне каміння.** Носіть із собою або надягайте один з цих каменів: чорний турмалін, аметист або чорний обсидіан — це допоможе вам заземлитися і усунути емоційний залишок. Шамани вчать: якщо ви носите з собою або

надягаєте чорне, ви будете більш захищені. Я ношу нефритовий кулон Гуаньїнь — китайське втілення богині співчуття — і амулет богині. Мені подобається, як із роками нефрит змінюється відповідно до хімії мого тіла і змін настрою.

- **Окурюйте своє помешкання.** У культурі корінних американців спалення лікарських або ароматичних рослин, техніка, що називається «окурювання», усуває з помешкання негативну і застійну енергію. Мені подобається спалювати зубрівку. Її прекрасний запах розвіюється в повітрі і живить мою жіночу сутність. Також ефективна шавлія. Окрім того, я збираю гілочки кипарису, евкаліпту і ялівцю, щоб їх спалити. Експериментуйте з ароматами рослин, на які ви реагуєте.
- **Використовуйте генератори негативних іонів або соляні лампи.** Ці пристрої продукують негативні іони, які очищують повітря від пилу, спор цвілі, запахів, сигаретного диму, бактерій і вірусів. Також вважається, що вони усувають залишок негативу вдома, в офісі або в інших приміщеннях. Душ завдяки потоку води також виробляє негативні іони.
- **Запаліть білу свічку.** Це створює медитативний настрій і швидко усуває неприємну енергію з будь-якого середовища. Білий містить усі кольори спектру і створює комфорт та спокій.
- **Розбризкуйте трояндову воду або застосовуйте інші типи ароматерапії.** Витончений аромат трояндової води — чарівний. Я вважаю його ефективним для пом'якшення емоційних переживань. Також поліпшує настрій вдихання ефірних олій лаванди або м'яти. Окрім того, ви можете обрати ефірну олію та налити її в розпилювач, який поширюватиме аромат у повітрі. Спробуйте лаванду, м'яту, ялівець, шавлію, ладан або миро. Посмакуйте ці неймовірні аромати, які очистять вашу енергію і

кімнату. Але уникайте синтетичних олій, бо вони містять токсичні компоненти.

- **Ідіть на природу.** Обійміть дерево. Здійсніть заземлення — станьте босими ногами або ляжте всім тілом на землю. Радійте квітам. Тримайте в руці камінь. Вдихайте свіже повітря, щоб зцілитися від емоційного похмілля. (Вдихання кисню — ліки і від алкогольного похмілля). Чистота природи може відновити чіткість ваших думок і покращити настрій.
- **Обладнайте сакральне місце для медитації.** Поставте свічки, фіміам, квіти, статуєтку Гуаньїнь або зображення духовного вчителя на простому столі в затишному куточку. Медитація у сакральному місці захищає і формує позитивну енергію — бальзам від емоційного похмілля.
- **Шукайте емоційну підтримку.** Якщо негативна енергія залишилася після токсичної взаємодії, вам може знадобитися додаткова підтримка для того, щоб її позбутися. Обговорення ситуації з другом або психотерапевтом допоможе вам висловити та розсіяти будь-який негатив.

Ваша мета як емпата — захиститися від енергетичних вампірів, щоб почуватися максимально добре. Разом зі стратегіями, про які ви дізналися з цього розділу, дуже рекомендую вам продовжувати власну роботу з емоційного зцілення.

Закон притягнення стверджує: ми притягуємо те, що віддаємо — і позитив, і негатив. У результаті ми можемо притягувати і всотувати негативні емоції інших людей, аналогічні тим, яких ми не позбулися самі. Ось чому ми надзвичайно чутливі до енергії одних людей і не реагуємо на енергію інших. Що більше ми зцілюємо свої страхи, гнів і тривогу, то менш імовірно, що ми приймемо ці емоції. Для мене як для емпата пріоритетом є моє емоційне зцілення. Я не хочу, щоб мене

навантажували проблемами інших людей. Завдяки прогресу, якого досягаю, я почуваюся справді вільною.

Вважаю, що кожна емоція та кожна людина в нашому житті, включно з емоційними вампірами — це духовні вчителі або «благородні супротивники».

Вони вчать нас долати негатив та зцілювати себе. Вчать встановлювати кордони і більше любити себе. Звісно, нікому не побажаєш токсичних стосунків. Але коли ми стикаємося з ними, давайте зробимо все можливе, щоб захистити себе, і будемо більш великодушні, оскільки ми вчимося прощати ту частину душі інших людей, яка розучилася любити.

АФІРМАЦІЯ ЕМПАТА

Я буду захищати свою енергію від людей, які її висотують. Я навчуся встановлювати здорові кордони. Я навчуся казати «ні» у відповідний момент. Я буду прислухатися до своєї інтуїції щодо стосунків, які мене живлять.

РОЗДІЛ 6

ЕМПАТИ, БАТЬКІВСТВО ТА ВИХОВАННЯ ЧУТЛИВИХ ДІТЕЙ

Батьківство — один із найбільш відповідальних виборів, які може зробити людина в своєму житті, але він особливо складний для емпатів. Нашу чутливу нервову систему дуже легко перенавантажує інтенсивне зростання кількості сенсорної інформації та заклопотаність.

Незважаючи на це, і мої пацієнти, і друзі-емпати, які виховують дітей, завжди розповідають, що отримують винагороду, яка набагато переверщує стреси батьківства. Вони часто описують дітей як світло свого життя.

Виховання дітей, поза сумнівом, — прекрасний подарунок для всіх батьків. Діти можуть принести не лише емоційну прив'язаність і відчуття родини, але також диво, ніжність і радість. Емпатичним батькам і матерям їхня роль дарує радість і живить. У батьків є можливість дати гарний старт новій людині. Емпати природно віддають: їм подобається виконувати свою роль. Настанови, які вони дають своїм синам і дочкам — це духовний внесок у їхнє зростання. Також діти — потужні вчителі, які допомагають своїм батькам рости, надаючи їм можливість вчитися терпіння, встановлення кордонів і любові. Якщо у емпатів є стратегії самоцілення, вони стають неймовірними батьками завдяки своєму співчуттю, інтуїції та здатності підтримувати чутливість дітей.

Але — і це велике «але» — разом із незліченними дарами батьківства існують стресові фактори, навіть якщо вам пощастило і у вас є партнер, який вас підтримує, родина, нянька. Емпатам потрібно знати

про ці стресові фактори через свою схильність до сенсорного перенавантаження. Серед них: менше можливостей проводити час на самоті, більше соціалізації, щільний графік із частим приготуванням їжі, брудні пелюшки, нестача сну, загалом високий рівень шуму через дитячий крик і плач, а коли діти дорослішають, багато вечірок, ночівлі у гостях, безлад у кімнатах, спортивні команди і шкільні заходи. Жінка-емпат сказала мені: «Я люблю дітей і допомагала виховувати свою прекрасну падчерку. Коли вашій опіці довіряють дитячу душу, це — дорогоцінний дар. Галас і хаос терпіти було важко, але воно було того варте. Найбільше, чим я була змушена пожертвувати, — мій час і моя свобода».

У світлі вищезазначеного, коли будете вирішувати, чи заводити дітей, потрібно свідомо зважити всі переваги і стресові фактори. Деякі емпати вирішують уникнути батьківства взагалі, бо не схильні до ролі батьків або знають, що це буде занадто виснажливо для їхньої чутливої натури. Інші зважуються лише на одну дитину, а дехто щасливий у ролі люблячих тітоньок, дядечок, хрещених або наставників — зобов'язання, які вимагають менше часу та енергії. Ці варіанти також дарують відчуття родини і радість.

БАТЬКІВСТВО — СВІДОМИЙ ВИБІР І СПРАВА ДОЛІ

Оскільки емпати такі чутливі, батьківство має бути свідомим вибором. Я допомагаю своїм пацієнтам розглянути аргументи «за» і «проти» батьківства. Завдяки цьому вони не будуть романтизувати батьківство, не знаючи про вплив на свою нервову систему, особистий простір і чутливість.

Інтуїція — головний фактор прийняття правильного рішення. Я вчу своїх пацієнтів прислухатися до кишківника, коли вони ставлять собі запитання, чи є батьківство правильним рішенням. Пропоную вам дві інтуїтивні техніки.

МЕДИТАТИВНА ВПРАВА

Техніка 1. Прислухайтеся до свого кишківника

Знайдіть спокійне і тихе місце, щоб налаштувати зв'язок зі своєю інтуїцією. Потім подумки запитайте у себе: «Чи найкращий вибір для мене — завести дитину?» Після цього прислухайтеся до відповідей свого внутрішнього голосу.

– Інтуїтивне «так» — ви почуваетесь комфортно, сповнені енергії, у захваті, у вас гармонійні або збалансовані емоції.

– Інтуїтивне «ні» може відчуватися як нудота або погане самопочуття, відчуття дискомфорту або стиснення, спроба щось відкинути або бажання вдарити стіну.

Інтуїція допоможе вам зробити найкращий вибір. Ви маєте заводити дітей, тому що ви їх хочете, а не для того, щоб зробити приємність своїм батькам, які можуть хотіти онуків, або через очікування суспільства. Звісно, рішення все одно може викликати тривогу. Це природно. Але для подальших дій необхідне інтуїтивне «так». Окрім того, ви маєте дотримуватися однієї думки зі своїм партнером. Якщо ні, зверніться по допомогу до психотерапевта або наставника.

МЕДИТАТИВНА ВПРАВА

Техніка 2. Медитуйте на дух дитини

У спокої медитуйте для встановлення зв'язку з духом своєї дитини. Емпати часто відчувають його завдяки своїй підвищеній чутливості. Ви можете інтуїтивно відчути наближення життєвої сили, взаємне прагнення зустрітися або почуття щастя. Якщо у вас виникають ці інтуїтивні відчуття, або інші, які підтверджують ваш зв'язок із цією душею, це — потужне інтуїтивне «так», на яке потрібно зважати. Мої пацієнти, у яких проблеми із заплідненням, часто застосовують цю техніку, щоб встановити зв'язок з духом своєї дитини і сказати: «Привіт, ми всією душею хочемо, щоб ти з'явилася». Це офіційне

знайомство і привітання можуть сприяти заплідненню на енергетичному рівні.

Батьківство передбачає вибір, але також це питання карми і долі. Деякі люди просто не створені для того, щоб мати дітей, і це цілком добре. Їхні духовні уроки будуть реалізовані в інших формах, ідеальних для них. Іноді наше призначення — опікування певною дитиною, яка також створена для того, щоб допомагати нам.

У ВАШОМУ СЕРЦІ Є КУТОЧКИ, ПРО ІСНУВАННЯ ЯКИХ ВИ НАВІТЬ НЕ
ЗДОГАДУВАТИМЕТЕСЬ, ПОКИ НЕ ПОЛЮБИТЕ ДИТИНУ.

Енн Ламонт

Це потужний імпульс для душі — народження або всиновлення і створення міцного зв'язку між вами. Я працювала з парами, які зрештою розійшлися після того, як стали батьками, немов головна мета їхнього союзу — привести у світ нових людських істот. Також, можливо, ваша доля — стати батьком чи матір'ю для дітей вашого партнера.

Пам'ятайте: у вашому житті все, що стосується виховання дітей і батьківства, — це змінні фактори.

НАВИЧКИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ ДЛЯ БАТЬКІВ-ЕМПАТІВ

Усі звичні стресові фактори батьківства підсилюються, якщо ви — емпат. Як ви збалансуєте роботу і свої відносини з партнером, дітьми, родиною і друзями без роздратування, особливо якщо ви — емпат? Таємниця процвітання батьків-емпатів — стратегії протидії напрузі та надмірному нервовому збудженню. Звісно, це важливо для всіх батьків, але оскільки у емпатів нижчий поріг стресу, тривоги і сенсорного перенавантаження, ці інструменти можуть сприяти їхній душевній рівновазі та гарному самопочуттю. Емпати почуваються комфортно завдяки стабільності, отже, замість втрати центрування

через перипетії батьківства набір надійних стратегій підготує вас до більш конструктивної боротьби зі стресом.

Чутливість — неоднозначне явище. Хоча емпатія приносить психологічну користь і дітям, і батькам, вплив на фізичне здоров'я батьків — інша історія. Нещодавнє дослідження у *Health Psychology* свідчить про те, що у емпатичних батьків знижується імунітет і спостерігається системне запалення низького ступеня через постійну взаємодію з депресіями і засмученнями своїх дітей⁸.

Легко зрозуміти, чому багато лікарів рекомендують такі техніки зменшення стресу, як вправи і медитація, для зміцнення імунної системи батьків.

Відповідно до принципів піклування про себе, природно співчутливі батьки і батьки-емпати можуть практикувати наступні стратегії зменшення стресу і зберігання спокою та збалансованості. Вони допоможуть матерям і батькам усвідомлювати, як вони виражають свої емоції дітям, водночас дозволяючи собі глибокі почуття. Емпати легко перенавантажуються, коли роблять надто багато без перерви. Батькам не завадить застосовувати ці інструменти і додати у свої дні простір, хоча б ненадовго.

У відновленні сил і спокою доречна спокійна послідовна наполегливість.

ДВНАДЦЯТЬ КРОКІВ ДОСЯГНЕННЯ БАЛАНСУ І ЗМЕНШЕННЯ СЕНСОРНОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

- 1. Починайте день із афірмації вдячності.** Це налаштує вас на позитивний і бадьорий лад замість тривожного початку дня з безкінечними переліками справ. Подумки або вголос починайте свій день із фрази: «Я вдячна/ий за цей день і моє здоров'я, мій зв'язок з Духом, моїх дітей і родину. Дякую за всі ці благословення. Я зберігаю спокій. Я щаслива/ий. Я люблю».
- 2. Пам'ятайте про дихання.** Поспіх змушує нас затамовувати подих або дихати неглибоко, через що напруга затримується в тілі.

Запрограмуйте себе протягом сповненого клопотів дня періодично робити хоча б один глибокий вдих, щоб позбутися напруги. Для нагадування ви можете встановити таймер на телефоні.

3. Створіть для себе можливість побути на самоті. Щоби впоруватися з проблемами виховання дітей, емпати мають бодай кілька хвилин щодня приділяти відновленню енергії. Якщо у вас є можливість, проводьте час на природі або вдома в сакральному просторі. Можливо, все, що вам потрібно — це п'ятихвилинна перерва у ванній кімнаті або туалеті (якщо це — єдине місце, де ви можете знайти прихисток). Якщо у вас надійний партнер, із ним можна залишити дітей. В іншому разі ви можете насолоджуватися самотою, поки ваша дитини спить, пішла на дитяче свято або на футбол. Якщо ваших дітей шкільного віку безпечно на якийсь час залишити самих, зачиніть двері своєї спальні та заплющте очі, щоб просто насолодитися зменшенням швидкості.

Одна з моїх подруг створила кооператив няньок. Вона та її сусідки підробляли, піклуючись про дітей одна одної, і так кожна з них мала один вільний день щотижня.

Це гарна рольова модель — сказати своїм дітям: «Я потребую трохи часу, щоб побути на самоті». Оскільки діти хочуть вашої уваги, вони можуть одразу засмутитися, але це підживить їх і вас для піклування про вашу енергію. Ви будете менш роздратованими батьками. Одна емпатична матір сказала мені: «Найкраще, що я можу дати своїй дочці, — щаслива я. Коли у мене є час на себе, я можу бути кращою матір'ю».

Якщо вам пощастило і у вас є близькі, які можуть доглядати за дітьми, було б чудово робити мінівіїзди. Після чотирнадцяти років шлюбу жінка-емпат і мати двох учениць середньої школи зрештою поїхала на тиждень у готель. «Там не було конференцій з духовного зростання, які можна відвідати, — сказала вона. — Там просто був час для того, щоб стати собою і писати, тому що я забула звук свого внутрішнього голосу».

4. Слухайте музику для розслаблення. Музика має силу зцілювати і трансформувати напругу. Це — важіль миттєвого перемикачання енергії. Вона допомагає вам і вашому немовляті, коли ви його заколисуєте перед сном, а пізніше вона може стати джерелом заспокоєння для всіх ваших родичів. Просто слухаючи пісню, ми заспокоюємо перевтомлену нервову систему. Звісно, музика — також бальзам, коли ви слухаєте її на самоті. Щоб розпочати свій день, я слухала «Великий дзвоновий наспів», який читає буддистський монах Тит Нат Хан, а також релігійну музику артисток Еньї, Снатам Каур, Тіни Маля або Wah!

5. Медитуйте. Якщо ви знайдете трохи часу для медитації, це розірве коло стресу і заспокоїть нервову систему. Як сказала мені одна мати-емпат: «Після медитації я спокійніша. Після цього мене не поглинає драматизм спалахів роздратування мого сина». Спробуйте застосовувати Трихвилинну медитацію серця (див. розділ 2) вдома, коли ваш партнер або нянька наглядає за дітьми. Якщо ви в дорозі, практикуйте медитацію в автомобілі після того, як діти вийдуть, або навіть у громадській вбиральні, якщо це — єдиний доступний вам приватний простір.

Ви можете встановити вдома маленький фонтан або водний елемент, щоб заспокійливий звук потоку води просотував приміщення і допомагав заспокоїтись вам і вашим дітям.

Під час медитації ви можете зосередитись на зображенні, яке вас надихає — океан, нічне небо чи ліс. Також ви можете спробувати зосередитись на тому, як сильно ви любите своїх дітей і яке диво — існування їх у вашому житті. Це запалить вашу енергію серця у період стресу. Дихайте, центруйтеся, відчуйте своє серце, відновіть зв'язок із собою та своєю вищою силою, м'яко видихаючи накопичене напруження. Коротка медитація може неймовірно відновлювати сили.

6. Спіть для відновлення енергії. У вас може виникнути бажання випрати білизну, поки діти сплять, але для вас це чудова нагода

виспатися для відновлення енергії. Лише якихось двадцять хвилин повернуть вас до життя і подарують заряд енергії, який допоможе провести сповнений клопотів день. Емпати надзвичайно відкриті до отримання енергії зцілення уві сні. Прання може почекати.

7. Встановлюйте кордони. Намагайтеся встановлювати чіткі кордони і захищати їх. Можливо, найважче робити це у взаєминах зі своїми дітьми, але здорова стратегія — казати «ні» необґрунтованим вимогам і поганій поведінці. Я бачу, що декому з моїх пацієнтів-емпатів важко встановлювати кордони. Вони надто пильно опікуються, постійно виконують вимоги своїх дітей, навіть неприйнятні. Емпатам зазвичай важко переносити плач своїх дітей, тому що емоції проколюють їхнє тіло. Але розумні батьки мають казати: «Я знаю, що ти хочеш спілкуватися з друзями у соціальній мережі, але ти зможеш вийти онлайн лише після того, як закінчиш домашнє завдання». Або можливий такий сценарій: «Я розумію, що ти хочеш той глазурований пончик, але ця їжа нездорова для тебе. Якщо ти не припиниш плакати, ми будемо змушені негайно піти з крамниці». Після цього приготуйтеся кинути свій магазинний візок і вийти.

Для соціалізації дітям потрібні кордони. Ніхто ніколи не отримує всього, що хоче. Діти мають навчитися давати раду фрустрації, інакше вони стануть примхливими і самозакоханими. Коли батьки встановлюють обґрунтовані і чіткі кордони та відстоюють їх, вдома спокійніше, і це також створює сприятливішу атмосферу для емпатів. Усі знають свої межі й чого від них очікувати. Без кордонів виникає хаос.

8. Не вдавайтесь до гіперопіки. Батьки-емпати мають загострену інтуїцію і реагують на те, що відчувають і думають їхні діти, часто — надмірно. У результаті вони можуть відчувати надмірну тривогу, нависати і контролювати кожен крок. Але це не на користь дітям, які можуть також стати стривоженими і ображеними. Застосовуйте свою інтуїцію, але пам'ятайте: не можна душити дітей постійним

піклуванням. Якщо ви їх відпустите, це зменшить ваш рівень стресу. Також уникайте вторгнення в емоційний простір дітей, коли вони засмучені. Важко дивитися, як ваші діти переживають біль, і не втручатися, але важливо дати їм час пропрацювати почуття. Визначте, які емоції стосуються вас, і несіть за них відповідальність, а також дозвольте дітям визначити їхні власні почуття. Таким чином ви також надаєте їм змогу пропрацювати проблему особисто і отримати власні уроки. Це не означає, що вас не буде поруч і ви не даватимете настанови, але ви не будете їх душити і з'являтися надто швидко, щоб розв'язувати їхні проблеми.

9. Центруйте власну енергію. Ваша енергія впливає на енергію ваших дітей, отже, зважайте на те, як ви висловлюєте свої емоції — це стабілізує емоції ваших дітей. Якщо ви дієте у стані фрустрації в поганому настрої, ваші діти будуть засмучені та збентежені.

ВАША ПРИСУТНІСТЬ — НАЙЦІННІШИЙ ПОДАРУНОК, ЯКИЙ ВИ МОЖЕТЕ ДАТИ
ІНШІЙ ЛЮДИНІ.

Д-р філософії Маршалл Б. Розенберг

Мати-емпат, яка живе одна, казала мені, що її діти часто залишалися у гуртках після школи через її велике навантаження на роботі. Вона помітила: якщо в неї був важкий день на роботі, діти починали плакати і влаштовували істерику в машині, коли вона їх забирала. Поступово вона зрозуміла, що джерелом їхньої примхливості була її енергія. Вони всотували і реагували на її тривожний стан.

Отже, вона поставила собі за мету перестати думати про роботу відразу після виходу звідти, натомість починала планувати веселий вечір із дітьми. Її діти добре відреагували на ці зміни. Її ніжна і грайлива енергія їх заспокоювала.

10. Стежте за тим, що ви їсте. Емпати схильні до гіпоглікемії (див. розділ 3). Часто нам корисні невеликі білкові перекуси, щоб залишатися заземленими і підтримувати стабільний рівень енергії. Якщо ми пропускаємо прийоми їжі, то стаємо більш чутливими до

виснаження, тривоги і сенсорного перенавантаження. Уникайте зловживання цукром, яке спричиняє перепади настрою і фрустровану поведінку ваших дітей і партнера. Намагайтеся їсти здорову і якісну їжу, яка допоможе вам зберігати баланс і енергію. Також мінімізуйте вживання алкоголю. Деякі батьки-емпати вдаються до алкоголю або інших речовин, наприклад, транквілізаторів (маленьких маминих помічників), щоб пережити важкий день із дітьми. Не потрапляйте в цю пастку.

11. Релаксуйте за допомогою вправ. Рух пом'якшує стрес і допомагає нам розслабитися. Він посилює потік ендорфінів (природне знеболювальне організму) і зменшує кількість гормонів стресу. Йога, розтяжка, ходьба і піші прогулянки — чудові способи зменшення стресу і сенсорного перенавантаження. Якщо у вас відповідальний партнер, спробуйте по черзі тренуватися вночі, щоб кожен з вас мав можливість робити вправи.

12. Розважайтеся разом з дітьми. Пам'ятайте, що ваші діти — дорогоцінні істоти світла, не зосереджуйтесь на неприємностях. Зосередьтеся на привілеї бути їхніми батьками. Сміх щасливих дітей — це зцілення. Дозвольте собі як емпату звільнитися від стресу, приєднавшись до їхньої радості.

Отримуючи надзвичайний досвід виховання дітей, не забувайте про співчуття до себе. Прийміть той факт, що ви не можете робити все. Навіть без дітей емпати страждають на нервові перезбудження через контакти з надто великою кількістю людей. Часто ви хочете відповісти «так» на певні соціальні прохання, натомість для самозахисту вам було б краще відмовитися від діяльності, яка не є для вас пріоритетом. Я бачила бітків-емпатів, які вигорали, якщо не казали «ні». Краса батьківства полягає у тому, що ви можете практикувати співчуття до себе, висловлюючи свої потреби, наприклад: «Мені потрібно відпочити», або «Мені потрібно пройтися, щоб розслабитися». Коли ви

навчитеся цінувати піклування про себе, досвід батьківства стане ще неймовірнішим.

ВИХОВАННЯ ЧУТЛИВИХ ДІТЕЙ

Нервова система дітей-емпатів або високочутливих дітей реагує на зовнішні стимули швидше і сильніше. Іноді вони відчують надто багато, але не знають, як упоратися з сенсорним перенавантаженням. Вони бачать більше, чують більше, сильніше відчують запахи, більше відчують інтуїтивно і переживають емоції більш напружено. Наприклад, їм не подобаються сильні запахи їжі на кухні, парфуми, голосні розмови або жорстке яскраве світло (особливо флуоресцентні лампи). Вони надають перевагу м'яким (не колючим) тканинам, красі та природі, мають одного чи кількох друзів замість великої кількості знайомств. Наш грубий світ може ображати їхню чутливість, і це може впливати на їхню поведінку. Оскільки найбільш чутливі діти не можуть сформулювати причину свого смутку, інформовані батьки мають допомогти їм визначити тригери і запропонувати рішення для усунення їхнього стресу (про це я розповім нижче).

Батькам потрібно знати, що спричиняє нервове перезбудження їхніх чутливих дітей. Це допоможе уникати деяких видів діяльності, заспокоїть цих дітей, захистить від виснаження, роздратування і тривоги. Поширені тригери — надмірна заклопотаність (надмірне навантаження і відсутність часу для перерв протягом дня), багатозадачність, відсутність часу на самоті, відеоігри і перегляд жорстоких телепрограм і новин, особливо вночі. Дітям, які живуть за одним із цих сценаріїв, може бути важко заснути і потрібно відпочивати перед сном, щоб заспокоїтися. Чутливим дітям може знадобитися більше часу, ніж іншим, щоб перейти у нічний режим, тому що їхня нервова система довше переходить від збудження до заспокоєння. Також ці діти здатні відчувати і всотувати емоційний дискомфорт інших людей, особливо — батьків та близьких друзів. Оскільки вони реагують надзвичайно гостро, їхні рани глибші, а радість — більша.

У дітей-емпатів або високочутливих дітей немає таких самих механізмів, як у інших дітей, щоб відсіювати світло, шум і хаос натовпу — наприклад, високе нервово збудження спортивного заходу може їх пригнічувати. Аплодисменти і свист можуть їх дратувати або навіть спричиняти біль. Також вони погано реагують на гучну музику, крики, удари або гучні потужні інструменти. Ці звуки їх хвилюють, натомість мирні звуки цвірінькання птахів, дзвін при слабкому вітрі й звуки води їх заспокоюють. Високоемпатичні діти можуть більше плакати, і, щоб дати цьому раду, їх треба залишати на самоті для самостійного регулювання сенсорного перенавантаження.

Зазвичай цих особливих дітей не розуміють у школі та загалом у соціумі. Звичайні лікарі й вчителі часто вішають на них ярлик «сором'язливих», «асоціальних» або «нервових», їм ставлять діагноз «соціофобія», «тривожний розлад» або «депресія». Оскільки вони можуть бути спокійнішими, більш вдумливими, глибокими і м'якими, а не багатослівними і впевненими в собі, інші люди можуть сприймати їх як замкнених. Зважаючи на це хибне розуміння, роль батьків надзвичайно важлива у підтримці їхньої чутливості, інтуїції, креативності, мудрості, їх потрібно навчити стратегій взаємодії зі світом.

Як дитина-емпат я не отримувала підтримки своєї чутливості від батьків-лікарів. Не через те, що вони мене не любили. Вони просто не знали, хто такий емпат і як зрозуміти мої особливі потреби. Вони хотіли, щоб я була щаслива, але не думали, що заохочення моєї чутливості принесе мені щастя. Вони називали мене «надто чутливою» і казали, що мені потрібна «товстіша шкіра». Ці коментарі, зроблені з гарними намірами, змушували мене думати, що зі мною щось не так. Оскільки я відчувала, що мене не розуміють і не бачать як дитину-емпата, я з особливим ентузіазмом навчаю батьків взаємодіяти з їхніми чутливими дітьми.

Усвідомлення того, що ваша дитина — емпат або високочутлива дитина, є першим кроком до розкриття її потенціалу. Потім ви зможете підтримувати її чутливість як вираження її досконалості, співчуття і

глибини. Щоб визначити, чи є ваша дитина емпатом, дайте відповідь на наступні запитання.

САМОПЕРЕВІРКА. Чи ваша дитина — емпат?

1. У вашої дитини глибокі переживання?
2. Чи люди, натовпи, галас або стрес спричиняють у вашої дитини нервові збудження?
3. Чи ваша дитина гостро реагує на сумні або страшні сцени у книжках чи фільмах?
4. Чи ваша дитина хоче втекти з родинної вечірки і сховатися, тому що там надто багато подій?
5. Чи ваша дитина відчуває, що відрізняється від інших дітей, або скаржиться на те, що не може прилаштуватися?
6. Чи ваша дитина вміє слухати і співчуває?
7. Чи ваша дитина дивує вас інтуїтивними коментарями про інших людей або про себе?
8. Чи ваша дитина відчуває сильний зв'язок із природою, рослинами і тваринами, або навіть із м'якими іграшками?
9. Чи вашій дитині необхідно проводити багато часу на самоті, а не грати з іншими дітьми?
10. Чи ваша дитина переймає стрес або смуток друзів?
11. Чи ваша дитина переймає ваші емоції або стрес, або емоції та стрес інших людей, і влаштовує істеричку, коли ви злі, засмучені або в депресії?
12. Чи у вашої дитини один найкращий друг або кілька хороших друзів, а не велике коло спілкування?

Як тлумачити результати оцінювання:

- Дев'ять-дванадцять ствердних відповідей свідчать про те, що у дитини надзвичайно сильні риси емпата.
- Шість-дев'ять ствердних відповідей свідчать про сильні риси емпата.

- Чотири-сім ствердних відповідей свідчать про помірні риси емпата.
- Одна-три ствердних відповіді свідчать про наявність деяких рис емпата.

Нуль ствердних відповідей свідчить про те, що дитина — не емпат.

Не має значення, у якій частині спектру знаходиться ваша дитина — усі діти можуть отримати користь, якщо їх навчать поважати свою особливу чутливість.

НОВЕ ПОКОЛІННЯ ДІТЕЙ ІНДИГО

Протягом останнього десятиліття багато говорять про дітей індиго, які, як впевнена, є типом емпатів із надзвичайно розвиненою інтуїцією і розумінням людей та ситуації у світі. Вони — антиподи егоцентричного покоління швидких результатів, яке широко представлене сьогодні в нашій культурі. Індиго — величезна нова хвиля дітей із більш пробудженою інтуїцією, чутливістю, розумінням мети і зацікавленістю у змінах на планеті на краще. Їх часто описують як «старі душі», наділені глибоким розумінням умов людського існування. Дехто каже, що вони прожили багато життів, щоб отримати це знання.

Пацієнтка описувала свою сімнадцятирічну дочку Анну як дитину індиго. Вона казала, що у Анни віщі сни, у глибокому дитинстві вона малювала янголів у своїй розмальовці, бачила духів, які відвідували їхній будинок. Також вона могла інтуїтивно читати людей і знала, що вони відчують.

У сімнадцять років Анна захотіла отримати професію, яка допоможе зупинити глобальне потепління, явище, через яке боліла її душа, тому що, як вона казала: «Я відчуваю біль від змін клімату, які загрожують нашій Землі».

У дітей індиго унікальні потреби — батьки і вчителі мають знати, як з ними поводитися. Чутливість до їхніх обдарувань допоможе цим

дітям уникнути фрустрації та досягти гармонії в житті. Діти індиго несуть потенціал вищої колективної свідомості і новий спосіб сприйняття політичних, соціальних і економічних змін. Як емпати вони несуть більше можливостей для світу завдяки взаєморозумінню і гармонії в особистих та суспільних відносинах. Якщо у вас така виняткова дитина, підживлюйте її унікальні обдарування.

ОСОБЛИВІ ПОТРЕБИ ЧУТЛИВИХ ХЛОПЦІВ

Хлопцям-емпатам іноді важче, ніж дівчатам, через культурний стереотип сорому, наприклад, «хлопці не плачуть». Чутливих хлопців часто принижують через їхню м'якість і співчуття, кажуть, щоб вони «поводилися як чоловіки». Вони виростають, соромлячись того, хто вони. У дитинстві вони можуть більше плакати, коли намагаються впоратися з перенавантаженням або коли відчувають біль інших людей. Іноді вони ховають сльози радості, коли щасливі або зворушені ніжністю життя. Вони не люблять адреналіновий приплив і галас екшн-фільмів чи відеоігор, уникають важких контактних видів спорту, зокрема футболу або боксу, які передбачають ризик і потенційні фізичні пошкодження. У результаті їх можуть не запрошувати до участі в багатьох видах діяльності їхніх друзів.

Чутливих хлопців ранить таке відторгнення, вони почуваються так, ніби не можуть пристосуватися. У культурі Заходу хлопців часто примушують до ризикової поведінки, але хлопці-емпати не люблять ризикувати. Вони віддають перевагу безпечнішим результатам, які можна передбачити. Оскільки вони сприймають сигнали небезпеки на інтуїтивному рівні, то можуть бути обережнішими, через що їх можуть помилково сприймати як «ганчірку».

Батьки чутливих синів мають допомогти їм прийняти їхній дар чутливості, об'єктивно сприймаючи культурні стереотипи, пов'язані з м'якістю чоловіків. Наприклад, чутливих чоловіків можуть вважати надто жіночними, «надто м'якими» або «немужніми». У старих фільмах Джона Вейна пропагувалася парадигма справжнього чоловіка та мужності, чоловіки були сильними і мовчазними, вони приховували

біль, страх або сльози, щоб їх не вважали слабкими. У новій парадигмі просвітництва чоловіків вважають сильними, коли вони можуть бути вразливими, м'якими і достатньо захищеними, щоб не приховувати сльози. Це означає не надмір жіночності, а їхнє вміння приймати свою чоловічу і жіночу сторони, щоб стати цілісною особистістю. Закликаю вас говорити зі своїм сином про позитивні аспекти чутливості — наскільки він вдумливий, проникливий, турботливий, креативний, інтуїтивний і налаштований на людей та природу. Якщо ваш син знатиме, що ви його підтримуєте, це укріпить його самооцінку.

На жаль, деякі чутливі хлопці повстають, намагаючись бути кимось, ким вони не є, зловживають алкоголем чи іншими залежностями, щоб приглушити свою сильну емпатію і пристосуватися до однолітків. Вони можуть злитися через те, що їх соромлять, цькують або ними нехтують у школі інші хлопці, вони починають зриватися вдома чи в школі. Одна мати сказала мені: «Мого чутливого сина цькували в школі. Він зламався, казав, що не довіряє людям. Він боїться виходити з дому через цькування. Він не хоче знову отримати травму». Важливо обговорювати булінг із сином, визнавати його почуття. Скажіть йому, що його не будуть звинувачувати. Емоційні проблеми у тих, хто цькує, а не в нього.

Ніколи не допускайте, щоб хтось соромив вашого сина за чутливу поведінку. Захищайте його. Залучайте керівництво школи і повідомляйте про нульову толерантність до булінгу.

Чутливий батько — фантастична рольова модель для сина. Батько, який пишається тим, що він люблячий і чуйний, навіть якщо він — не емпат, надсилає своїм синам правильне повідомлення. Гарний батько — сильний і чутливий чоловік, у якого добре серце і який не боїться висловлювати свої почуття родині. Ваша рольова модель батька матиме тривалий вплив, якщо ви продемонструєте сину, як бути гармонійним чоловіком і жити сповненим любові життям.

ЯК ПІДТРИМУВАТИ ЧУТЛИВИХ ДІТЕЙ

МАГІЯ І СТРЕС ВАГІТНОСТІ ТА ДИТИНСТВА

Які фактори можуть впливати на те, що діти стають емпатами? Дехто стає емпатом ще до народження, здатний гостро відчувати все — радість і стрес. Ці діти народжуються з високою чутливістю до зовнішніх стимулів, навіть вищою, ніж у інших немовлят. У цих випадках, здається, риса емпатії передається генетично⁹.

Але іноді такий темперамент виникає у результаті виховання в ранньому дитинстві. Важлива батьківська рольова модель. Діти переймають риси емпатії своїх батьків¹⁰.

Підтримка дитини-емпата починається під час вагітності. Усе, що відбувається у цей період, впливає на розвиток плода. Незалежно від того, чи стане дитина емпатом, добре відомо, що плід чутливий до емоційного стану батьків. Наприклад, доведено, що деякі ще не народжені малюки люблять Моцарта, але їх дратує реп-музика¹¹.

Якщо ви будете грати під час вагітності розслабляючу музику, це заспокоїть вас і ваше немовля.

Рівень стресу матері також має значення. Результати досліджень свідчать про те, що материнські гормони стресу проникають крізь плаценту і циркулюють у плоді, підвищуючи схильність дитини до «нервовості»¹².

Якщо у матері конфлікт із партнером або з іншими людьми, плід пристосовується до існування в таких умовах високого тиску і після народження може бути схильний до інших симптомів, пов'язаних зі стресом.

Нейрологічна схильність до чутливості визначається у череві матері. Дуже важливо зробити так, щоб вагітну матір оточував спокій. Тоді мама і плід будуть купатися в ендорфінах — нейрохімічних речовинах «блаженства» для організму і природних знеболювальних. Медитація, сміх, фізичні вправи і перебування на природі — усе це підвищує рівень едорфінів. Рекомендую матерям застосовувати наступну медитацію щодня під час і після вагітності, щоб отримати духовні, емоційні та фізичні плоди умиротворення від ендорфінів.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Медитація для матерів: Відчуйте богиню в собі

Повільно і глибоко дихайте протягом п'яти хвилин. Покладіть руку на серце і наповніть себе любов'ю та вдячністю тій, ким ви є як матір. Відчуйте благословення, вдячність, теплоту і зв'язок з відчуттям себе матір'ю. Матері — богині творіння. Материнське годування — акт глибокої любові. Відчуйте силу матері-богині глибоко всередині. Вона — частина вас, пов'язана з землею і всіма природними циклами глибоко містично. Матір-богиню у давні часи вшановували в різних культурах. Возвеличуйте матір-богиню всередині вас. Відчуйте її первісну силу, вітайте її присутність у своєму єстві.

Ваш плід реагує так, як реагуєте ви, отже, позитивний настрій дуже важливий. Заспокоюйте своє немовля, зберігаючи спокій. Думайте оптимістично і миролюбно. Окрім того, пересувайтеся усвідомлено і легко. М'які погойдування, які відчуває ваш плід, коли ви повільно гуляєте, дарують вам обом стан умиротворення. Окрім того, після народження рухи погойдування допоможуть вашій дитині заснути.

Матері-емпати мають бути м'якішими до себе під час вагітності, оскільки відчуття нового життя всередині може підвищити їхню чутливість. Щоб налаштуватися на своє немовля, покладіть руку на живіт, лагідно погладьте його та надішліть дитині енергію свого серця. Ваш партнер може зробити це разом із вами. Це спосіб сказати на енергетичному рівні «привіт» і встановити ніжний зв'язок між батьками і дитиною. Будь-яка тривога, яку ви могли відчувати щодо вагітності, розсіється, коли ви на інтуїтивному рівні налаштуєтесь. Одна матір-емпат розповіла мені: «Я відчувала, як ріс плід. Моя дочка простягнула свої крильця у всі закуточки мого черева, як метелик. Я знала, що все добре».

Батько-емпат також має налаштуватися на новий рівень чутливості під час вагітності. Один батько — фізичний емпат, сказав мені, що відчував, як його дружину нудить зранку, навіть до того, як вона починала це усвідомлювати. На підсвідомому рівні він інтуїтивно злився з її тілом і відчував те, що відчувала вона. Він навчився краще встановлювати кордони між енергією дружини і власною, коли вивчив медитації та вправи із заземлення на наших сеансах. Застосовуючи ці стратегії, він був менш схильний до сприйняття її симптомів.

Після народження вашого немовляти, якщо ви підозрюєте, що ваша дитина — емпат, піклуйтеся про неї додатково, створюйте приємну і спокійну атмосферу з м'яким освітленням і мінімальним рівнем шуму. Якщо ви годуватимете груддю, це поглибить ваш зв'язок, так само, якщо ви будете носити дитину в слінгу — це дозволить вам обом відчувати близькість ваших енергій. Це живить набагато більше, ніж якщо ви закриєте дитину в ліжечку із соскою або пляшечкою, коли вона плаче.

ВПЛИВ РАННЬОЇ ТРАВМИ НА ЧУТЛИВІСТЬ ДОРΟΣЛИХ

Як психіатр я спостерігаю за тим, як нехтування або погане ставлення в дитинстві може вплинути на рівень чутливості дорослих. Як я розповідала в розділі 1, низка емпатів, із якими я працювала, пережили в ранньому дитинстві емоційну або фізичну травму, яка зламала їхні механізми захисту і зробила чутливими на все життя.

Агресивне середовище може особливо впливати на чутливу дитину. Як свідчать результати нових досліджень Орегонського університету, немовлята стають більш дратівливими, коли чують сварки і сердиті голоси, і через постійний вплив сварок вони можуть більше реагувати на інші види стресу та страждати від порушень сну¹³.

Батьки мають усвідомлювати вплив злості та криків на своє немовля. Вони мають навчитися заспокоєння і висловлення гніву в більш здоровий спосіб. Немовлята повністю залежать від вас. Вони не можуть піти від вашого гніву і змушені страждати від токсичних наслідків. Також дослідження виявили, що згубні стресові фактори

сварок і поганого ставлення можуть суттєво змінити процес розвитку мозку немовляти, і це те, що змушує «протверезіти».

БУДЬ ЛАСКА, ПОДАРУЙ МЕНІ УМИРОТВОРЕННЯ, ЩОБ ПРИЙНЯТИ БАТЬКІВ, ЯКИХ Я
НЕ МОЖУ ЗМІНИТИ.

Молитва Умиротворення (варіант)

Рекомендую всім емпатам, які постраждали через недбайливих або аб'юзивних батьків, звернутися по допомогу до психотерапевта або іншого кваліфікованого наставника, щоби зцілити ці рани. Також пропоную повторювати варіант Молитви Умиротворення (вище на цій сторінці), щоб звільнитися від минулого і будь-яких очікувань, що ваші батьки зміняться.

Промовляння цієї молитви може захистити вас від утримування токсичних образ і болю вашого виховання. Вона допоможе вам прийняти все як є і сприймати з миром і гумором незалежно від того, наскільки обмеженими були ваші батьки.

Що менше ми зберігаємо образ, особливо щодо своєї родини, то краще для нас і наших дітей.

ВИБАЧ МЕНІ.

Я ТОБІ ПРОЩАЮ. Я ТЕБЕ ЛЮБЛЮ.

ДЯКУЮ.

Молитва Хоопонопоно

Окрім того, важливо простити себе за власні батьківські помилки. Не критикуйте себе. Неможливо бути ідеальним, хоча гарна практика — спокутувати провину перед близькими, коли ви проявляли нетерпіння, сердилися або дратувалися. Коли спокутуєте провину, пропоную вам із любов'ю подивитися на своїх дітей або партнера і повторювати ніжну традиційну гавайську молитву Хоопонопоно (на справедливість).

Промовляння цієї молитви створює позитивну енергію, очищує від образ і скривджених почуттів. Вона закріплює величні духовні уроки батьківства, що включають любов до себе, скромність, зобов'язання поважати свою чутливість, чутливість ваших дітей і партнера.

ДВАДЦЯТЬ ПОРАД ЩОДО ВИХОВАННЯ ЕМПАТИЧНИХ ДІТЕЙ

Це чудово — підтримувати чутливих дітей і вчити застосовувати їхні здібності. Це матиме вирішальне значення для їхнього комфорту в житті тут і зараз, а також потім, коли вони виростуть у чутливих дорослих. Наступні стратегії можуть допомогти вам та їм.

1. Заохочуйте чутливість та інтуїцію своєї дитини. Запрошуйте свою дитину говорити відкрито про її здібності з вами та з іншими людьми, які її підтримують. Поясніть дитині, що не кожен прийме її обдарування, і позначте, хто з людей може бути безпечним. Також ви можете розповісти про свій досвід емпата, наприклад, про схильність приймати емоції та стрес інших, хоча я б не надто докладно розповідала про болючі подробиці. Мета — допомога дитині, а не психотерапія для вас. Навчіть дитину цінувати свою унікальність і довіряти інстинктивним почуттям і внутрішньому голосу. Тоді вона сприйматиме свої обдарування як природні. Ці розмови допоможуть вашій дитині відчувати, що її бачать, і краще зрозуміти власні реакції.

2. Поважайте почуття своєї дитини. Уважно слухайте про те, що відчуває ваша дитина, і поважайте її почуття. Можливо, для розслаблення ви мусите дозволити їй мати додатковий вихідний від школи або частіше грати на самоті. Це не дозвіл на ізоляцію, а бажання підтримати і надати час на усамітнення, критично важливий для гарного самопочуття дитини-емпата. Якщо вашій дитині потрібно залізти під обідній стіл або піти з великої вечірки, не тягніть її назад. Не соромте за бажання втекти. Просто дозвольте дитині залишатися осторонь, де вона може спостерігати і всотувати без перенавантаження. Такі діти беруть участь у тому, що відбувається,

але по-своєму. Вас вразять унікальні висновки, якими вони поділяться, коли розійдеться натовп.

3. Розповідайте родичам і вчителям про свою дитину-емпата. Не дозволяйте іншим засуджувати або критикувати вашу дитину, зокрема не кажіть, що вона має «загартовуватися», тому що це може легко її ранили або засмутити. Можливо, родичі та інші не збираються проявляти неповагу. Їм просто потрібно краще зрозуміти чутливий темперамент вашої дитини.

Оскільки шкільне середовище може бути жорстким і не підтримувати емпатів, розповідайте вчителям своєї дитини про її обдарування і схильність до сенсорного перенавантаження. Окрім того, попросіть їх підтримати вашу дитину, якщо її цькують або дражнять у школі.

4. Довіряйте своїй інтуїції. Налаштовуйтеся на свою інтуїцію, щоб зрозуміти потреби дитини. Не критикуйте свій внутрішній голос і не дозволяйте іншим пояснювати, що він вам каже. Дозвольте своїй інтуїції керувати вами у вихованні вашої дитини.

5. Допоможіть своїй дитині зрозуміти, коли вона всотує емоції інших людей. Поясніть сину або дочці, що на чутливих дітей легко впливають емоції людей, які їх оточують, можливо, більше, ніж на інших дітей. Можете сказати їм, що це схоже на здатність відчувати дощову хмару або сонце над головою, які ніхто більше не бачить.

Можете показати їм зображення Джо Бтфсплка, знаменитого героя коміксів Li'l Abner, над яким завжди висить темна хмара. У нього добрі наміри, але він приносить нещастя всім навколо.

Діти-емпати здатні відчувати позитивні та негативні вібрації, які випромінюють інші люди. Отже, коли ви помічаєте раптову зміну настрою або енергетичного рівня дитини, яку неможливо пояснити, скажіть їй, що, схоже, вона прийняла емоції іншої людини. Якщо вона відчувається добре, це чудово, звісно, але якщо відчуває дискомфорт або втому, підтримайте свою дитину, поговоріть із нею

про цей досвід. Коли ваша дитина навчиться розрізняти свої та чужі емоції, вона буде менш збентежена.

6. Будьте стабілізатором емоцій. Діти-емпати схильні приймати тривогу батьків і хочуть покращити ситуацію. Намагайтеся зберігати стабільність емоцій, уникайте вираження надмірної тривоги поряд із ними. Одна матір сказала мені: «Коли я стривожена, мій чутливий син це відчуває, це його дестабілізує і є тригером істерик. Моя мета — зберігати рівновагу. Коли я врівноважена, він почувається в безпеці». Пам'ятайте, що високоемпатичні діти можуть віддзеркалювати ваші емоції та симптоми, а батьки-емпати можуть робити те саме щодо дітей.

7. Не сваріться поряд із дитиною або там, де вона може почути. Чутливі діти відчувають, що їхнє завдання — зробити так, щоб їхні батьки почувалися краще.

Вони більше лякаються і всотують більше злості, ніж діти, які не є емпатами. Тривога і суперечки спричиняють у них нервові перезбудження. Якщо ви змушені сперечатися зі своїм партнером або іншими людьми, робіть це, коли ваші діти нечують. Як і високочутливих дорослих, високочутливих дітей можуть ранили крики. Їм може здаватися, що їх звинувачують у конфлікті. Також вони всотують негатив і хочуть виправити проблему, а ця роль їм не підходить.

8. Заохочуйте своїх дітей проводити час на самоті для заспокоєння і креативу. Діти-емпати досягають успіху завдяки вільному нерегламентованому часу. Це для них можливість бути креативними, їхня уява мандрує. Вони перезавантажуються і заспокоюються на самоті, це знижує їхній поріг подразнення. Підтримуйте свою дитину — даруйте їй ці чарівні антракти спокою для відновлення сил. Не завантажуйте свою дитину надмірно, дозволяйте їй регулярні перерви, особливо коли вона примхлива, плаксива чи знервована.

9. Навчайте свою дитину технік дихання і медитації. Коли у чутливих дітей стрес або вони відчувають, що приймають емоції інших людей (зокрема ваші), важливо навчити їх кілька разів глибоко вдихнути, щоб заспокоїтись. Окрім того, вони можуть на кілька хвилин заплющити очі й уявити розслаблюючий образ, наприклад, океан, улюблену домашню тварину або щасливий день у парку.

Попросіть їх зосередитись на цьому образі, коли вони видихатимуть весь дискомфорт і вдихатимуть спокій та щастя. Це навчить їх розривати коло сенсорного перенавантаження і рецентруватися.

10. Заохочуйте дитину розповідати про свої сни. Діти-емпати часто люблять розповідати про сни. Запровадьте ритуал сніданку, коли вони можуть розповідати про них докладно. Обговорюйте, що вони відчувають через цей сон, які емоції у них виникають і яке послання, на їхню думку, несе їм сон. Наприклад, якщо сон засмутив вашу дитину, спробуйте знайти джерело фрустрації також і в житті протягом дня, щоб позбутися його. Ви можете запропонувати вести щоденник снів, у який діти будуть записувати свої сни. Також вони можуть малювати в щоденнику образи зі своїх снів.

11. Допмагайте дітям практикувати екранування від енергетичних вампірів. Заохочуйте своїх дітей виявляти людей, які поглинають їхню енергію або засмучують, і встановлювати здорові кордони у взаємодії з ними незалежно від того, дорослі це чи інші діти. Наприклад, ваша дитина може обмежити час, який вона проводить з людиною, яка висотує її енергію, сказавши: «Зараз мені потрібно зустрітись з мамою». Діти можуть просто триматися подалі від злих людей, щоб їх не ображали. Якщо вони не можуть уникнути людини, навчіть їх візуалізувати захисний екран з білого світла на відстані кількох сантиметрів від їхньої шкіри, який повністю оточує їхнє тіло від голови до пальців ніг. Поясніть, що цей екран відбиватиме негативну енергію, отже, вони не будуть приймати некомфортні почуття, і водночас екран пропускатиме позитивну енергію.

12. Заземлюйте свою дитину за допомогою барабана. Барабан — первісний звук, який може заспокоювати дітей. Коли ваша чутлива дитина страждає від нервового перезбудження або нервує, радійте разом, б'ючи у барабан у повільному і стабільному ритмі, який повторює частоту серцебиття. Якщо трусити брязкальцем, це також допоможе звільнитися від тиску. Коли ваша дитина подорослішає, ви можете приєднатися до гуртка гри на барабані, якщо він не дуже великий.

13. Зменшуйте вплив ситуацій нервового перезбудження. Оскільки діти-емпати можуть дратуватися через надто велику кількість сенсорної інформації, обмежуйте час перебування своєї дитини у середовищах високого нервового збудження, зокрема у «Діснейленді» та в інших парках розваг. Дві-три години, можливо, максимальний час для них, хоча інші діти з вашої групи можуть витримати більше.

Зовсім не весело тягнути заплакану дитину, коли ви у «найщасливішому місці на Землі». Тож ідіть раніше, коли натовп не такий щільний. Потім зробіть перерву, коли помітите ознаки перенавантаження, і повертайтеся до готелю чи додому. Ви завжди можете повернутися пізніше, коли всі зможуть відновити сили і рецентруватися.

14. Створіть час для відпочинку перед сном дитини. Це означає: жодного телебачення, мобільних телефонів, соціальних мереж, відеоігор, комп'ютерів або інших електронних пристроїв перед сном. Дитині-емпату часто потрібно більше часу, щоб заспокоїтися вночі. Темрява і спокій знижують рівень подразнення, що дозволяє дітям відпочивати більш ефективно. Співання колискових також заспокоює дітей перед сном.

15. Обмежуйте споживання дитиною напівфабрикатів, вуглеводів та цукру. Це знизить рівень роздратованості вашої дитини, запобігатиме стрибкам настрою через підвищення рівню цукру та зловживання вуглеводами. Напівфабрикати містять багато хімічних

речовин і не мають поживної цінності, тому вони гірше перетравлюються. Через них ваші діти можуть бути роздратованими, мати надто багато або надто мало енергії, вони не можуть зосередитись. Чутливі діти сприйнятливі до їжі. Розповідайте їм, як те, що вони їдять, впливає на їхній настрій і рівень енергії.

16. Втручайтеся до початку істерики. Якщо ваша дитина засмучена або перебуває на межі істерики, зробіть світло менш яскравим, пом'якшіть середовище і ввімкніть музику для релаксації — жодного хард-року, важкого металу або репу. Іноді допомагають звуки природи, наприклад, потоку води. Також попросіть свою дитину знизити швидкість і зробити кілька довгих глибоких вдихів. Навчайте її видихати стрес і вдихати умиротворення.

17. Застосовуйте ароматерапію з ефірними оліями (жодної синтетики). Лаванда розслаблює. Втирайте одну-дві краплі у третє око дитини (у центрі лоба), або нагрійте лавандову олію, щоб аромат наповнив кімнату (зазвичай пристрій для безпечного нагрівання ефірних олій ви можете придбати там само, де купуватимете олію). Заспокоює тепла ванна перед сном із кількома краплями олій лаванди, ромашки, сандалового дерева або іланг-іланга. Скажіть дитині, щоб вона уявила, як ванна змиває весь стрес. Додайте пів чашки англійської гіркої солі — це також корисно для видалення токсинів і зняття стресу. Масаж під час або після вечірньої ванни теж може заспокоїти вашу дитину і заохотити її до сну.

18. Застосовуйте пет-терапію. Домашні тварини заземлюють і дарують дітям безкорисливу любов. Вони — чудові компаньйони і можуть заспокоїти засмучену дитину. Діти-емпати особливо прихильні до тварин і можуть спілкуватися з ними на глибинному рівні, якщо вони — емпати тварин. Собаки здатні ефективно заспокоювати гіперактивних чи агресивних дітей.

19. Використовуйте напівкоштовні камені. Спробуйте подарувати дитині кристал кварцу або рожевого чи чорного турмаліну, який вона носитиме з собою. Вона почуватиметься в безпеці, коли ці витончені камені поряд, вони заземлюють і заспокоюють.

20. Допоможіть дитині знизити рівень стресу за допомогою візуалізації годинника. Окрім запропонованих порад ви також можете навчити дитину застосовувати наступну візуалізацію для заспокоєння і розірвання кола стресу, коли вона почувается перенавантаженою.

Діти можуть застосовувати її вдома або разом з друзями. Ця техніка — частина базової методики для всіх чутливих дітей.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ ДЛЯ ЧУТЛИВИХ ДІТЕЙ

Зниження рівня стресу за допомогою візуалізації годинника

Коли ваша дитина роздратована, ви можете сказати їй: «Намалюй у своїй уяві великий годинник, який стоїть на столі перед тобою. На ньому цифри від 10 зліва до нуля справа. Ти бачиш, як повільно повертаєш стрілку вниз на циферблаті, починаючи з 10. Ти повертаєш годинникову стрілку праворуч, цифри меншають, аж поки ти досягнеш нуля: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 і 1. Поки ти повертаєш стрілку, ти дедалі більше розслаблюєшся. Ти знижуєш свій рівень стресу і дискомфорту. Коли досягнеш нуля, ти почуватимешся спокійним і щасливим».

Якщо ваша дитина ще маленька, щоб уявити цей циферблат, ви можете намалювати його і позначити рівень стресу дитини. Потім повільно рахуйте у зворотньому порядку, поки досягнете нуля.

Практичні стратегії, які я представила, зроблять виховання емпатичної дитини спокійнішим і приємнішим для всієї вашої родини досвідом.

Це благословення — підтримувати особливі обдарування дитини-емпата. Якщо вона навчиться керувати своєю чутливістю на ранньому етапі, її дитинство і доросле життя буде легшим і більш насиченим. Так нам нагадують, що батьківство — це духовна відповідальність.

МАЙБУТНЄ ПРОСВІТЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА

Я мрію, щоб батькам і вчителям на ранніх етапах розповідали про те, що значить бути емпатичною дитиною. Замість соромити за чутливість, батьки, вчителі й авторитетні особи могли би підтримати ці здібності та допомогти емпатичним дітям та їхнім близьким зрозуміти їх. Так діти навчаться розуміти свою чутливість і давати їй раду, а це може запалити їхню креативність і впевненість у собі.

Разом ми можемо гідно оцінити чутливих дітей і дорослих. Світ був би більш гармонійним і миролюбним, якби наші лідери були високочутливими людьми, великодушними та стійкими. На своїх семінарах, у книжках, онлайн-курсах і аудіо-програмах я присвятила себе тому, щоб навчити якомога більше людей, зокрема лідерів у всіх сферах бізнесу, а також цілителів і батьків, взаємодії з емпатами і вихованню чутливих дітей. Уявіть той чудовий день, коли всі ми зможемо відкритися дивам своєї чутливості та чутливості своїх дітей.

АФІРМАЦІЯ ЕМПАТА

Корисна батькам і дітям:

Я прийму свою чутливість і виділятиму час для відпочинку та перезавантаження. Я говоритиму про свої потреби з людьми, які мене підтримують. Я не ховатиму свій дар. Я буду справжнім/справжньою. Я буду шанувати свою силу. Я пишаюся тим, що я — чутлива та любляча людина.

⁸ Еріка М. Манчак, Аніта Де Лонгіс, Едіт Чен. Чи є ціна у емпатії? Різниця психологічних та фізіологічних ефектів у межах родини // *Health Psychology* 35. — №3 (березень 2016 р.): 211—218, doi:10.1037/hea0000281.

⁹ Саріна М. Родрігес, Лора П. Саслоу, Наталія Гарсія, Олівер П. Джон, Дейчер Келтнер. Генетичні зміни рецептора окситоцину впливають на емпатію та реакцію на стрес у людей // *Нотатки Національної академії наук* 105. — №50 (грудень 2009 р.): 21437—21441, doi:10.1073/pnas.0909579106.

¹⁰ Діана Дайвеха. Емпатія — вивчена, чи ми народжуємося з нею? // *Developmental Science* (грудень 2012 р.): developmentalscience.com/blog/2012/12/02/is-empathy-learned-or-are-we-born-with-it; Елісон Гопнік. Емпатична цивілізація: Неймовірні емпатичні діти // *The Huffington Post* (квітень 2010 р.): huffingtonpost.com/alison-gornik/empathic-civilization-ama_b_473961.html; Деніел Гоулмен. Дослідження свідчать, що корені емпатії — у дитинстві // *New York Times* (березень 1989 р.): nytimes.com/1989/03/28/science/researchers-trace-empathy-s-roots-to-infancy.html?pagewanted=all.

- [11](#) Дженет Л. Хопсон. Психологія ембріона: Ваша дитина ще в животі матері відчуває, бачить сни і навіть слухає музику // Psychology Today (вересень 1998 р.): psychologytoday.com/articles/199809/fetal-psychology.
- [12](#) Дженет А. Ді П'єтро, Стерлінг С. Хілтон, Мелісса Хоукінс, Кетлін А. Костіган, Єва К. Прессман. Материнський стрес і афект впливає на нейропсихологічний розвиток ембріона // Developmental Psychology 38. — №5 (вересень 2002 р.): 659—668, doi:10.1037//0012-1649.38.5.659.
- [13](#) Тобіас Гросман, Тріша Стріано, Аджела Д. Фоїдерічі. Реакція електронів мозку немовлят на емоційну інтонацію // NeuroReport 16. — №16 (листопад 2005 р.): 1825—1828, doi:10.1097/01.wnr.0000185964.34336.b1; Ашик Сіддік. Суперечки батьків у присутності немовляти впливають на розвиток мозку немовляти // Medical Daily (березень 2013 р.): medicaldaily.com/parents-arguing-front-baby-alterns-infant-brain-development-244769.

РОЗДІЛ 7

ЕМПАТИ ТА РОБОТА

Емпатам, як і більшості людей, має бути комфортно на роботі, щоб вони могли почуватися здоровими і щасливими. Але оскільки емпати можуть бути менш захищеними від стресу, ніж інші, їм складніше адаптуватися і не страждати від виснаження або хвороб на роботі. Емпати — творці, винахідники, візіонери, митці та люди, які все відчують на собі. Ми бачимо ситуацію цілісно, водночас орієнтуючись у буднях. Часто ми мислимо нестандартно, через що корпоративні або традиційні установки можуть бути для нас надто великим обмеженням, але коли наші таланти затребувані, робота може бути насиченою, дарувати енергію і радість.

У правильних робочих умовах емпати процвітають. Робота, яка відповідає нашому темпераменту, може нас надихати, формує навколо нас зону креативності, підвищує наш життєвий тонус і ентузіазм. Окрім того, знання, що ми зробили внесок до вищого блага, хай навіть невеличкий, дарує задоволення люблячому серцю емпата. А неправильна робота може висотувати наші життєві сили і спричинити каскад емоційних та фізичних симптомів у відповідь на стрес та емоційне перенавантаження. У цьому розділі я розповім про деякі таємниці, які допоможуть вам обрати найкращу кар'єру, що підтримає ваші обдарування і сенсорні потреби. Оскільки ми зазвичай проводимо на роботі багато годин, для гарного самопочуття емпата надзвичайно важливо почуватися там комфортно.

ПРОЦВІТАННЯ У РОБОЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ

На рівень нашого комфорту впливають три головні фактори: сенс, який ми отримуємо на своїй роботі, енергія людей навколо нас і енергія фізичного простору. Визначте, як реалізуються зараз ці фактори, і почніть уявляти, як ви могли б покращити ситуацію.

1. Робота, сповнена сенсу

Емпатам подобається виконувати роботу, яка має сенс і співзвучна їхній чутливості. Нам подобається відчувати, що ми робимо життя людей або світ кращим. Це може бути будь-яка робота від садівництва до ресторанного бізнесу, професій помічників.

Найважливіше, що наше тіло має інтуїтивно сприймати цю ситуацію як правильну. Робота не повинна висотувати нашу енергію, хоча, звісно, на будь-якій роботі можуть бути виснажливі дні.

Мені пощастило знайти роботу, яка викликає у мене ентузіазм: я — письменниця, лекторка і лікарка. Як багатьом емпатам, мені подобається служити іншим людям і фонтанувати креативністю. Хай би ким ми були — медичними працівниками, офіціантами, адвокатами або перукарями, ми завжди можемо принести користь колегам або іншим людям.

МАЙТЕ СМІЛИВІСТЬ ІТИ ЗА ПОКЛИКОМ СЕРЦЯ ТА ІНТУЇЦІЇ. ІНОДІ ВОНИ ВЖЕ
ЗНАЮТЬ, КИМ ВИ НАСПРАВДІ ХОЧЕТЕ СТАТИ.

Стів Джобс

Це чудовий світогляд, який надає сенсу кожній сфері занять. Як писав поет Румі: «Нехай краса, яку ми любимо, буде тим, що ми робимо. Існують сотні способів стати на коліна і поцілувати землю». Акцент на смиренні та служінні іншим або вищому благу також може підсолодити пігулку напруженої або нудної роботи.

Цінності любові та служіння теж можуть допомогти визначитися з пріоритетами будь-кому, хто хоче знайти більш сповнену сенсу роботу. Водночас зосередженість на тому, за що ми можемо бути вдячні на кожній роботі, замість розповідання історій про те, як ми її не любимо, створить атмосферу конструктивних змін незалежно від того, чи залишимося ми на цій посаді. Далі в цьому розділі ми визначимо

роботи, які емпати виконують добре, а які їм не підходять. Тож ви отримаєте більше інформації, яка допоможе вам зробити правильний вибір для себе.

2. Енергія людей навколо нас

Наші колеги, співробітники або начальники можуть формувати або руйнувати наш рівень комфорту. У чутливих людей нижчий поріг сприйняття шуму, конфліктів і офісної політики. Драма на роботі, яка могла би просто стурбувати когось іншого, виснажує емпатів і змушує панікувати. Чутливі люди працюють краще в дружній атмосфері підтримки, де цінують доброзичливість і співпрацю. Високоадреналінова конкурентна посада на Волл-стріт — поганий варіант для чутливої людини. В ідеалі ми хочемо відчувати гармонію зі своїми співробітниками і керівниками, хоча робоче місце, де розуміють емпатів — насправді виняток. Більш реалістична мета — знайти окремих співробітників, із якими емпати можуть налагодити зв'язок. Хоча не всі на роботі схильні до позитивного ставлення, а тим більше не всі поважають наші потреби, ми досягаємо успіху, коли тягнемось до тих янголів у плоті, які нас підтримують. Підтримка може нас врятувати у період стресу і перенавантаження.

Але нас оточують енергетичні вампіри. Як я зазначила в розділі 5, види вампірів: нарциси, гнівоголіки, жертви, пасивно-агресивні, хронічні базіки, королеви і королі драми. На будь-якій роботі можуть бути такі вампіри. Якщо вони виснажуватимуть нас, це принесе фізичні та емоційні страждання, які вплинуть на результати нашої роботи.

Токсичні колеги, співробітники і начальники можуть нести такий деструктив, бо їх важко уникати. У емпатів можуть виникнути проблеми зі здоров'ям — зокрема втома, дратівливість, біль або підсилення вже наявних симптомів, коли ми починаємо приймати негатив іншої людини.

Щоб бути готовими до взаємодії на роботі з людьми, які виснажують, пам'ятайте вже обговорені нами стратегії. Як сказав мені один емпат: «Я виживаю, просто виконуючи свою роботу, і йду від будь-кого, хто

хоче жалості або драми, обмовляє або скаржиться». Медсестра-емпат розповіла про свою роботу: «Я працюю в нічну зміну, щоб уникати щоденних пліток, порожніх балачок і політики. Вночі я можу повністю присвятити себе пацієнтам і роботі, яку я люблю». Також пропоную вам переглянути розділ 5 і застосовувати описані в ньому стратегії захисту, зокрема становлення кордонів, екранування і медитацію, для піклування про себе на робочому місці. Завдяки цим інструментам ви мінімізуєте виснаження. Також мудро проводити час із позитивними співробітниками, які стануть буфером між вами і токсичними людьми.

3. Енергія фізичного простору

Кожна будівля, офіс та під'їзд мають власну тонку енергію. Одне приміщення може покращити наш настрій, а інше — ні. Емпати здатні інтуїтивно відчувати енергію фізичного простору завдяки своїй тонко налаштованій чутливості. Пропоную вам налаштуватися на енергію свого робочого місця, щоб зрозуміти, чи добре ви там почуваетесь. Іноді від того, хто займав це місце раніше, могла залишитися енергія, негативна чи позитивна. Якщо ви з'ясуєте, що почуваетесь через енергію погано, ви можете розбризкати в кімнаті трояндову воду. Пам'ятайте: розкурювання шавлії — гарна техніка очищення приміщень, але воно може ввімкнути сигнал пожежної тривоги або потурбувати ваших колег, які не знають про ритуали енергетичного очищення і можуть почуватися через них некомфортно. Окрім того, ви можете медитувати на робочому місці на самоті або з колегами-одномудцями, щоб наповнити приміщення енергією серця й усунути будь-який негатив або застій. Окрім того, ви можете звернутися по допомогу до експерта з феншюу, який спеціалізується на створенні гармонійного простору за допомогою розміщення меблів, рослин, дзеркал і предметів.

Емпати також реагують на інші фактори, які впливають на те, як ви почуваетесь у фізичному просторі. Це зокрема якість світла, рівень шуму і активності, запахи, потік повітря, відстань між співробітниками та відсутність приватності. Емпати не можуть працювати добре без вікон або при різкому флуоресцентному світлі.

Окрім того, ми так чи інакше схильні до клаустрофобії, надаємо перевагу великій площі особистого простору навколо нас, щоб стрес інших людей залишався на відстані. Захаращене приміщення може хвилювати і виснажувати енергію, натомість спокійне, просторе і акуратне допоможе центруватися. Багато електронних приладів на близькій відстані також можуть виснажувати. Деякі емпати, яких я називаю «електрочутливими», особливо сприйнятливі до цього. Електромагнітне випромінювання від мобільних телефонів і комп'ютерів впливає на електромагнітні поля навколо нашого мозку і серця. Результати нових досліджень Національної токсикологічної програми пов'язують випромінювання від мобільних телефонів із виникненням пухлин мозку і серця у щурів¹⁴.

Як сказав мені один емпат: «Коли я сиджу за столом, якомога частіше накриваю монітор. Що більший монітор, то гірше. Намагаюся не проводити надто багато часу за комп'ютером без перерв, обмежую користування мобільним телефоном».

Зрештою, енергія людей на робочому місці надзвичайно впливає на те, як ви почуватиметеся в приміщенні. Негативні люди генерують негативну енергію, а позитивні люди — позитивну. Але навіть у хаотичному або тривожному приміщенні ви можете створити бульбашку умиротворення навколо свого робочого місця за допомогою квітів, кристалів і сакральних предметів.

ЕМОЦІЙНЕ ЗАРАЖЕННЯ НА РОБОТІ

Емпати страждають на роботі, коли всотують стрес свого середовища. Результати досліджень свідчать про те, що ми підхоплюємо емоції одне одного — феномен, відомий як «емоційне зараження»¹⁵.

Тривога і паніка одного працівника може поширитись як вірус, зі швидкістю блискавки по всьому офісу, знижуючи бойовий дух і продуктивність. Щастя також може поширюватися на робочому місці. Завдяки цьому позитивному емоційному зараженню покращується співпраця, задоволення і продуктивність працівників. Хоча до

емоційного зараження чутливі всі, воно надзвичайно інтенсивне у емпатів. Гарна новина: ми можемо отримати вигоду від усієї позитивної енергії, яка циркулює на роботі, погана новина: ми можемо підхоплювати емоції та хвороби співробітників, поки не навчимося цього не робити.

Зараз справи емпатів ще гірші — у наш час багато офісів проєктують як відкритий простір, де столи не відділені один від одного стінами, або простір із кабінками, які розділені лише скляними перегородками. Загалом усі перебувають в одному приміщенні. Ви чуєте, як люди розмовляють, скаржаться, пліткують, кашляють, висякуються, сміються, мугикають, чавкають жуйкою і розгортають цукерки. Ви відчуваєте запах парфумів сусідів, запах їхньої їжі, бачите, як люди ходять туди-сюди. Усе це означає безперервне сенсорне збудження. Ця відсутність приватності робить емпатів більш уразливими до стресу їхніх колег.

На щастя, існують креативні рішення для запобігання емоційному зараженню на роботі. Інтернет-компанія «Shopify» дослідила працівників і з'ясувала, що у них однакова кількість інтровертів та екстравертів. Отже, їхні дизайнери модифікували офіси для обох груп. Одні секції були галасливіші та більш інтерактивні, а в інших приміщеннях стояли кушетки з високими спинками, які можна було відтягти в куток для приватності. Окрім того, спеціальні кімнати нагадували затишні бібліотеки для «спокійної роботи».

Ці елементи дизайну надають інтровертам більше простору і спокою на роботі, внаслідок чого вони не такі вразливі до стресу колег. Емпати можуть страждати від емоційного зараження і на відстані. Ми можемо відчувати його під час спілкування з клієнтами, фактично наш організм відчуває те саме, що людина в іншому приміщенні. Емпат розповів мені на семінарі: «Я влаштувалася на нову роботу — продавати страхування життя. Я нервувала, коли телефонувала, навіть коли клієнти просили повідомити інформацію. Моє серце боліло через родини, у яких не було страхування і вони втратили свої будинки, і через тих, у кого раптом помер чоловік або дружина. Я почала приймати їхній біль!»

Пропоную поради для захисту вашої енергії в надмірно збудливому, емоційно виснажливому або багатолюдному приміщенні.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Встановлюйте енергетичні кордони на роботі

Якщо ви працюєте у відкритому просторі або в офісі, де панує безлад, поставте на зовнішньому краю столу квіти, фотографії родини або домашніх тварин, щоб створити психологічний бар'єр. Сакральні предмети, наприклад, статуетка Ґуаньїнь, Св. Франциска або Будди, сакральне намисто, кристали або захисні камені також можуть встановити енергетичний кордон. Також важливо робити перерви і відвідувати ванну кімнату або виходити на свіже повітря, якщо можливо. Навушники для поглинання шуму корисні для заглушення розмов і небажаних звуків. Окрім того, ви можете візуалізувати сяюче золоте яйце, яке оточує ваше робоче місце, відбиваючи негатив і впускаючи лише позитивну енергію. Уявіть, що ви в безпеці у цьому золотому яйці. Усі ці стратегії створюють кокон захисту, на який ви можете покластися.

Звісно, ви не можете контролювати на своєму робочому місці все, але у вас є змога змінити енергію безпосередньо навколо вас. Якщо ви зосередитесь на безпеці простору, який створюєте, а не на шумі та безладі, ви зможете мінімізувати емоційне зараження. Після цього ваша робота стане більш захищеною і приємною.

ЗНАЙДІТЬ ПРАВИЛЬНУ РОБОТУ

Деякі посади задовольняють більше і приносять емпатам менше стресу, ніж інші. Щоб досягти найвищих результатів та насолоджуватися своєю роботою, ми хочемо ефективно застосувати свою чутливість, інтуїцію, вдумливість, спокій та креативність, і ми не хочемо намагатися бути кимось, ким ми не є.

НАЙКРАЩІ ПОСАДИ ДЛЯ ЕМПАТІВ

Мене часто запитують, яка кар'єра і умови праці ідеальні для емпатів. Традиційно вони досягають більшого на посадах із низьким рівнем стресу, у маленьких компаніях або працюючи на себе. Емпати зазвичай щасливіші, коли працюють удома, подалі від офісної метушні. Спілкуватися з емоційними вампірами набагато легше електронною поштою, телефоном і за допомогою текстових повідомлень. Якщо ви працюєте з дому, ви можете планувати свій графік і регулярні перерви для релаксації.

Багато моїх пацієнтів-емпатів надають перевагу індивідуальному підприємництву, тому що уникають виснаження і напруги колег, начальників і щільного графіку. Емпати працюють краще, самостійно плануючи свій час, коли не потрібно часто відвідувати зібрання команди, обов'язкові у великих компаніях (інакше команда не позитивна і не згуртована). Як сказав мені один емпат: «Я розпочав бізнес удома після багатьох невдалих спроб працювати в офісі. Я почуваюся набагато більш сповненим енергією і щасливішим, коли я — власний начальник».

Інша жінка-емпат сказала мені: «Я швачка, працюю з дому. Ніколи не могла перебувати в офісі сорок годин на тиждень. Через запахи, звуки і світло я хворію».

Якщо ви працюєте в компанії, можна домовитися про частково віддалену роботу і працювати віртуально з постійним доступом в інтернет, електронними і текстовими повідомленнями, скайпом. Люди дедалі менше прив'язані до офісу, щоб добре виконувати роботу — це перевага для емпатів, яка дозволяє їм обирати місце для праці. Емпат, який створив бізнес, що не залежить від місцезнаходження, пропонує таку пораду чутливим людям: «Я працював на корпорацію, і мене виснажувала офісна політика. Тепер я працюю по скайпу, і це — фантастика. Подумайте, що ви любите робити і де можуть знадобитися ваші навички. Потім знайдіть спосіб ділитися цим через інтернет. Ось як працювати на новому робочому місці».

Та хоч би де ви працювали — вдома або окремо в офісі, намагайтеся не ізолюватися і не перепрацьовувати. Дотримуйтеся балансу часу на самоті і часу, який ви проводите з колегами і друзями. Деякі мої пацієнти-емпати з'ясували, що часткова робота з дому ідеальна для них. Ви можете виходити з ізоляції, плануючи зустрічі назовні. Емпат фінансовий радник, який робить так, сказав: «Мені подобається працювати незалежно і зустрічатися з клієнтами віч-на-віч у різних місцях. Я не прив'язаний до офісу або до свого помешкання і можу планувати свій графік». Усі ці варіанти можна рекомендувати, якщо у вас сенсорне перенавантаження від поїздок на роботу в умовах інтенсивного транспортного руху або від перебування в офісі вісім чи більше годин на день. Тайм-менеджмент відіграє вирішальну роль.

Що всі ці фактори означають для роботи в реальному світі? Емпати досягають успіху, коли працюють на себе як підприємці, письменники, редактори, митці та представники інших креативних професій. Багато акторів і музикантів, зокрема Клер Дейнс, Аланіс Моріссетт, Скарлетт Йоханссон і Джим Керрі, визнали, що вони високочутливі.

ДЛЯ МИТЦЯ ЧУДОВО БУТИ ЧУТЛИВИМ ЕМПАТОМ.

Аланіс Моріссетт

Також добре створювати сайти, працювати художником комп'ютерної графіки, віртуальним помічником, бухгалтером або юристом із домашнім офісом, незалежним електриком, підрядником або водопровідником, який може домовлятися про замовлення.

Також добре працювати агентом із продажу нерухомості або мобільним бізнес-консультантом, тому що ви добре встановлюєте кордони, вирішуєте, коли до вас можна звернутися, і не перенавантажуйте свій розклад. Ландшафтний дизайн і садівництво, лісівництво або інші види робіт на природі — це чудово для емпатів, тому що ваша робота захищає землю та її екосистему.

Багато емпатів також присвячують себе професіям помічників, бо вони великодушні й бажають служити іншим. Вони стають лікарями, медсестрами, дантистами, фізіотерапевтами, психотерапевтами, соціальними працівниками, вчителями, інструкторами з йоги, лікарями

китайської медицини, терапевтами-масажистами, священниками, працівниками хоспісів, тренерами особистісного зростання, працівниками або волонтерами некомерційних організацій, а також обирають інші професії, які потребують душевної теплоти. Робота з тваринами і їх спасіння, ветеринарна медицина — також вибір, який приносить радість. Але для досягнення успіху в професіях помічників емпати мають навчитися не приймати симптоми і стрес своїх пацієнтів і клієнтів — про це вміня я розповім далі в цьому розділі. Робота поліцейського або пожежника, хоча й героїчна, може спричиняти надто сильний стрес у емпата через високе сенсорне навантаження і постійні фізичні та емоційні травми, із якими пов'язані ці професії.

Емпати можуть досягти успіху, коли застосовують свою інтуїцію і співчуття, щоб принести користь іншим. Пацієнт-емпат сказав мені: «Я — гарний професор коледжу, тому що відчуваю, коли студенту потрібна додаткова допомога». Інший емпат сказав: «Я — ефективний адміністратор, тому що людям комфортно, коли вони звертаються до мене. Вони знають, що я їх зрозумію». Хоча емпати отримують величезне задоволення, допомагаючи іншим, ми схильні віддавати надто багато, тому ризикуємо вигоріти. І все-таки, коли емпати з професіями помічників застосовують стратегії піклування про себе, їхня кар'єра може принести їм радість і покращити життя багатьох людей. Емпати — цінні працівники на різних посадах. Але вам потрібно знайти правильну роботу, яка відповідає вашим навичкам, обдаруванням і темпераменту. Риси емпатів можуть не оцінити в корпораціях, в академії, у професійному спорті, в армії або уряді. Кращим вибором можуть бути професії помічників, мистецтво й організації гуманітарного спрямування. Отже, застосовуйте інтуїцію, щоб відчувати, чи підходить вам місія і загальна мета компанії, її працівники, приміщення та енергія простору. Якщо робота виглядає добре на папері, це не означає, що вона підходить вам. Ви маєте відчувати це інтуїтивно, і ваш організм — теж.

ПОСАДИ, ЯКИХ МАЮТЬ УНИКАТИ ЕМПАТИ

Один із найкращих способів піклування про вашу енергію — обрати роботу, яка поглибить ваші унікальні емпатичні обдарування, і уникати робіт, які вас виснажують. Якої роботи слід уникати? Перш за все, це продажі. Мало кому з емпатів подобається бути продавцями, особливо якщо вони — інтроверти. Взаємодія з людьми надто їх виснажує. Одна з учасниць мого семінару, яка працювала в технічній підтримці, казала: «Я надто чутливо ставилася до постійної взаємодії зі злими клієнтами, навіть якщо вони мали рацію».

Як багато хто з чутливих людей, вона підхоплювала злість і стрес інших, це її перенавантажувало. Інша жінка-емпат сказала: «Коли я працювала касиркою у *Walmart*, у мене майже почалася панічна атака. Натовпи, галас розмов, гучномовці, яскраве світло і багато годин роботи — усе це виснажувало». Продаж автомобілів, діамантових каблучок або реклами — емпати загалом почуваються погано, якщо мають бути «ввімкнені» весь день.

Звісно, якщо ви любите те, що робите, продажі це або щось інше, ситуація може бути іншою. Як сказав мені один емпат: «Я можу продати будь-кому переваги свого професійного бізнесу догляду за домашніми тваринами, тому що люблю його і вірю в його переваги, але не зможу продати склянку води хлопцю, який помирає від спраги в пустелі». Пристрасна любов до своєї роботи може мотивувати вас до подолання перешкод. Інші види діяльності, які можуть спричинити стрес у емпатів: зв'язки з громадськістю, політика, адміністратори, які керують великими командами, судові адвокати. У цих професіях високої напруги цінується екстравертність, здатність підтримати світську розмову, наполегливість і навіть агресивність, а не м'якість, чутливість та інтровертність. Зазвичай вони мають щодня відповідати на сотні електронних листів і багато телефонних дзвінків, що може перенавантажити емпатів і спричинити паніку.

Вихователі дитячих садків і працівники служби піклування про дітей мають витримувати хаос і шум немовлят і дошкільнят, які плачуть, а це також може виснажувати, не кажучи вже про посаду заступника директора середньої школи.

Типовий світ бізнесу також створює проблеми для емпатів. Корпоративна настанова «ось як це робиться» важка для емпатів, зокрема і для мене. У мене завжди фрустрація через таку чутливість, тому що з нею нема куди звернутися, і, очевидно, там не цінують потреби індивіда. Емпати незалежні у своїх судженнях, вони ставлять під сумнів статус-кво, якщо відчують, що на роботі щось не так. Вони хочуть знати внутрішню логіку рішення, щоб розставити для себе всі крапки над «і».

Окрім того, емпатів виснажують регулярні зустрічі та члени команди, які прагнуть влади.

Багато емпатів не подорожують у справах через метушливі аеропорти, натовпи і незвичні готелі. Але якщо робота емпата передбачає подорожі, йому потрібно практикувати піклування про себе. Одна жінка-емпат, яка проводить онлайн-курси і відвідує багато конференцій, пов'язаних із роботою, обідає одна в своєму номері, щоб відновити енергію. Інша жінка-емпат, яка часто їздить в різні міста у справах свого бізнесу ароматерапії, сказала мені: «Я проводжу час на самоті в дорозі та в готелі вночі. Я завжди беру з собою свічки для номера. Якщо затримуюсь надовше, купую квіти, щоб зробити свій номер затишним». Подруга-стюардеса сказала мені: «Я обожаю подорожі, але вони радше зигзагоподібні, а не розплановані крок за кроком. Також я ношу молитовні символи і талісмани для захисту від негативної енергії у польотах». Якщо вам потрібно літати у справах, ви можете придбати навушники для поглинання шуму. Одна пацієнтка сказала мені: «Я використовую їх, щоб заглушити плач дітей, яких обов'язково садять біля мене». (Додаткові поради щодо подорожей ви знайдете в розділі 2.)

Навіть якщо ваша робота не ідеальна і ви не можете з неї піти, спробуйте імпровізувати і знаходити рішення, які зроблять вашу ситуацію більш комфортною. Одна жінка-емпат сказала мені: «Мене як водія автобуса бомбардує енергія пасажирів. Тож я вмикаю в автобусі музику і підспівую. Музика робить мене щасливою та екранує від стресу, який я переймаю від пасажирів. Окрім того, я надсилаю їм безсловесні благословення, щоб підвищити рівень позитивної енергії.

Перед своєю зміною я ходжу туди-сюди в автобусі з молитовними дзвіночками, щоб очистити його від будь-якого негативу, який міг залишитися від попередніх поїздок». Як і ця жінка, ви можете застосовувати стратегії захисту, про які йдеться у цій книзі, щоб очистити приміщення від негативу і збільшити відчуття позитиву на своєму робочому місці.

РОБОТА В СФЕРІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТА ІНШІ ВИДИ РОБІТ ПОМІЧНИКІВ

Емпати створені для професій помічників, від медицини до викладання. Ця робота підживлює наше жертвоне єство і надає можливість застосовувати нашу чутливість для того, щоб дарувати іншим людям зцілення та розуміння сутності речей. Мене як психіатра дуже задовольняє робота з пацієнтами, багато з яких — емпати, мені подобається спостерігати, як їхня тривога розсіюється і вони можуть любити своє життя, не відгороджуючись від світу. Багато емпатів, які обрали професії помічників, відчувають таку саму вдячність, як і я, та отримують величезну вигоду від того, що присвятили себе кар'єрі служіння.

На жаль, багато хто вигорає. Емпати та інші цілителі можуть відчувати «втому від співчуття», стресовий стан, у якому вони так піклуються про багатьох людей, що у них не залишається більше нічого, що вони могли б віддати. Як це відбувається? Вони віддають надто багато. Вони приймають біль людей. Вони намагаються допомогти іншим і відчувають надто високу відповідальність за покращення стану своїх пацієнтів або тих, кого вони навчають. Також вони беруть близько до серця той факт, що комусь не стає краще, комусь гірше, а хтось здався. Наприклад, я знаю соціальних педагогів, які працюють із токсикоманами і відчувають свою відповідальність, якщо клієнт повернувся до зловживання забороненими речовинами. Ще одна помилка: добросовісні цілителі рік за роком призначають сеанси щогодини, без центрування за допомогою медитацій або відпочинку між сеансами. Окрім того, вони призначають надто багато сеансів на вільний час, не відпочивають достатньо і не відновлюють

енергію поза роботою. Якщо емпатичні люди нехтують піклуванням про себе, їм важко вижити у професіях помічників, не кажучи вже про радість віддавати.

Студентка коледжу, яка відвідувала мій семінар з розвитку інтуїції, спитала мене: «Чи емпати надто чутливі, щоб присвятити себе мистецтву зцілення? Моє бажання служити людям суперечить моєму бажанню захистити свою енергію». «Завдяки чутливості емпати можуть стати талановитими цілителями, — пояснила я. — Але щоб уникнути вигорання, ми маємо застосовувати щоденні стратегії відновлення і захисту своєї енергії. Тоді нас не виснажуватимуть пацієнти чи співробітники».

Пропоную кілька стратегій піклування про себе, які можна застосовувати на роботі та у вільний час. Вони захистять вас від «втоми співчуття», тому що ви більше не будете постійно всотувати стрес, емоції або фізичні симптоми інших людей.

Поради для запобігання вигоранню та втомі співчуття

- 1. Плануйте перерви.** Робіть регулярні п'ятихвилинні перерви, щоб відпочити, помедитувати або насолодитися прогулянкою між двома сеансами. Не призначайте клієнтам сеанси один за одним — це швидко призведе до вигорання.
- 2. Не призначайте надто багато сеансів.** Якщо можливо, обмежте кількість клієнтів, із якими зустрічаєтесь, кількістю, яка не впливає погано на ваше самопочуття, хоча на багатьох посадах така гнучкість неможлива. Коли ви зайняті, намагайтеся не включати у розклад нові сеанси, за можливості призначайте їх на менш завантажений день.
- 3. Добре харчуйтеся.** Не пропускайте прийоми їжі, обов'язково їжте білок, який вас заземлить. Вживання білка протягом дня підтримує мою енергію і цукор у крові на стабільному рівні. Уникайте вуглеводів, плиток шоколаду, булочок, газованих напоїв та інших джерел цукру, а також фастфуду для швидкого перекусу, коли ви голодні. Натомість беріть із собою корисні снеки, пийте достатньо

води, екологічні або антиоксидантові смузі та інші поживні напої (Більше порад щодо харчування — у розділі 3).

- 4. Створіть умиротворене робоче місце.** Нехай у вас буде спокійний офіс або хоча б спокійний стіл, якщо ви працюєте у відкритому просторі. Наповніть простір висловлюваннями, які вас надихають, сакральними предметами і будь-чим іншим, що дарує вам умиротворення.
- 5. Регулярно практикуйте глибоке дихання.** Усвідомлене глибоке дихання очищує вас від негативу, який ви увібрали.
- 6. Наповнюйте свій офіс або робоче місце енергією серця.** Один або кілька разів на день певний час зосереджуйтеся на своїй серцевій чакрі, яка розташована в центрі вашої грудної клітки. Відчуйте у своєму тілі потік енергії любові, який дарує вам гармонію. Завдяки цій практиці енергія любові переллється через край і заповнить кімнату, немов у ній розсіється сяючий магічний пил. Приміщення наповниться теплом і позитивом. Я застосовую цю техніку багато років для створення атмосфери любові у своєму офісі. Коли відвідувачі потрапляють у ваш простір, вони розслабляються і навіть усміхаються, не знаючи чому.
- 7. Встановлюйте на роботі чіткі кордони.** Твердо і доброзичливо кажіть «ні» енергетичним вампірам на роботі. Захищайте свій час, щоб не страждати від виснаження.
- 8. Екрануйтеся.** У стресових ситуаціях або в ситуаціях, коли ви приймаєте емоції або симптоми когось іншого, уявіть навколо себе екран із білого світла, який захищає вас і пропускає лише позитив. Ця стратегія добре працює для всіх професіоналів сфери охорони здоров'я, зокрема для масажистів-терапевтів, фізіотерапевтів та інших медиків, які працюють з тілом і вразливі до всотування болю своїх пацієнтів через фізичні доторки. Один дантист сказав мені, що застосовує екранування для захисту від хвилювання своїх пацієнтів перед процедурою. Екранування не зменшує вашу чутливість, необхідну для зв'язку з тими, кому ви допомагаєте. Воно запобігає впливу на вас їхньої тривоги і стресу.

9. Звільняйтеся від токсинів у воді. Приймайте ванни з гіркою англійською сіллю або душ протягом довгого дня, щоб змити стрес і біль, який ви могли увібрати.

10. Розважайтеся поза роботою. Регулярно виділяйте час для розваг і відновлення. Гуляйте на природі, насолоджуйтесь квітами, рослинами, співом птахів і світом природи, який здатен повернути вам радість. Не думайте про пацієнтів і не зациклюйтесь на робочих питаннях, будьте повністю присутні в моменті під час розваг або відпочинку.

Що частіше ви будете застосовувати ці стратегії, то більше у вас буде енергії й ви будете менше схильні до вигорання. Тоді ви справді можете відчувати ентузіазм і захват від допомоги іншим. Жінка-емпат, якій подобалося керувати будинком для літніх людей, була на межі вигорання, поки не почала застосовувати візуалізацію екранування. Коли вона перестала поглинати постійний стрес на робочому місці, радість від роботи повернулася до неї. Окрім вищезазначених стратегій, ви можете прослухати мою аудіопрограму «Як стати інтуїтивним цілителем», яку я розробила для допомоги професіоналам. Вона також містить настанови щодо піклування про себе.

Емпатичний психотерапевт

Емпатичні психотерапевти, зокрема психіатри, психологи, консультанти з питань родини і шлюбу та соціальні працівники застосовують інтуїцію, емпатію та духовність разом зі звичними методами підготовки, щоб допомагати іншим. Окрім того, вони вчать своїх пацієнтів підвищувати рівень інтуїції та усвідомлювати свою енергію. Ці психотерапевти можуть бути емпатами, високочутливими людьми або терапевтами, які хочуть розвинути свої емпатичні здібності. Переваги роботи з високочутливими або емпатичними психотерапевтами полягають у тому, що вони здатні бачити більше, відчувати більше і краще розуміти пацієнтів на інтуїтивному рівні, що поглиблює процес психотерапії. Ми можемо встановити зв'язок зі

своєю інтуїцією і духом, що допомагає скеровувати людей, яких нам пощастило лікувати.

Коли я вчу професіоналів сфери охорони здоров'я застосовувати у своїй практиці емпатію, вони отримують навички скеровування сили інтуїції — спокійного, тихого внутрішнього голосу, який дарує розуміння здоров'я та зцілення. Ми встановлюємо зв'язок із цим голосом, коли в нашій душі панує спокій, і ми прислухаємось до моментів осяяння, спалахів розуміння, внутрішнього чуття та тілесних відчуттів, які щось нам повідомляють. Я вважаю інтуїцію формою вияву нашого найвищого єства, або Духу. Психотерапевтам-емпатам не обов'язково мати релігійну віру в традиційному сенсі, хоча деякі з них віряни. Але вони обов'язково мають прислухатися до своєї інтуїції та відчувати вищу силу, яка тече крізь них, розуміючи, що це — Всесвіт, любов, природа або будь-що, що знаходить у них відгук.

Медичні працівники, яких я навчаю, також вчаться читати тонкі енергії своїх пацієнтів, це — ще один інструмент діагностики і лікування. Це — абсолютно інший погляд на навчання психіатрів, на принципи білогічно орієнтованого медикаментозного лікування, про які я дізналася в Каліфорнійському університеті Лос-Анджелесу (UCLA). Поєднання знань традиційної науки та мудрості інтуїтивного лікування приносить чудові результати.

Як психотерапевт-емпат, я готуюсь до сеансів за допомогою медитації, щоб заспокоїтись і зосередитись. Після цього я можу слухати моїх пацієнтів за допомогою свого аналітичного розуму та інтуїції. Я відкладаю свої проблеми та особисті негаразди, щоб бути повністю присутньою під час розмови з ними. Протягом сеансу мій пацієнт — центр мого всесвіту. Таке самовіддане служіння наповнює мене енергією. Також це дозволяє мені більш глибоко чути свою інтуїцію без втручання зовнішніх думок.

Моя роль — спрямовувати пацієнтів у правильному напрямку їхнім унікальним шляхом. Це не значить виправляти їх. Якщо вони страждають — я поряд, запалюю світло і пропоную напрям. Я розумію, що зазвичай емоційний біль не розсіюється негайно, тож я поважаю різні етапи зцілення. Я не кваплю своїх пацієнтів, бо мені

некомфортно через їхній біль. Мені не потрібно усувати їхній біль, і я не дозволяю їм занурюватися в нього. Також я не беру на себе відповідальність за їхнє зростання. Змінюватися і рости — це їхнє завдання. Моє завдання — надихати цей процес і допомагати їм прислухатися до мудрості їхньої інтуїції. Таке ставлення дозволяє мені бути провідником зцілення і захищає від всотування зусиль та болю інших людей.

Ось приклад моєї роботи. Джен, сорокарічна дизайнерка інтер'єрів, звернулася до мене з історією болючих відносин із чоловіками-нарцисами. Вона надто довго терпіла аб'юз, потім вони її кидали, і їй було потрібно кілька місяців для відновлення сил. Джен хотіла змінити цю деструктивну схему.

На першому сеансі вона розповіла мені про чоловіка, із яким зустрічалася два тижні: «Крег чарівний, веселий, юрист із гарвардською освітою, — фонтанувала словами вона. — Він — мій ідеальний чоловік. Він не такий, як мої попередні бойфренди, тому що він мене слухає». Їй подобалось все, що було пов'язане з Крегом. Мені хотілося порадіти за Джен, але я розуміла, як важко побачити справжню людину, коли ти закохана. (Моя подруга жартує, що на початку відносин людина виставляє замість себе свого «представника».)

Коли я налаштувалася на Крега, то отримала виразні інтуїтивні попередження про те, що їхні стосунки будуть болючими для неї. Але я не розповіла про це Джен, тому що моя інтуїція сказала мені, що це не принесе користі. Моя робота — не передбачати її майбутнє, а допомогти прийняти власні рішення щодо стосунків. Тож я відповіла: «Чудово! Але познайомся з ним краще, щоб упевнитись, що він не такий, як нарциси, із якими ти зустрічалася. Спочатку ти також думала про кожного з них, що вони — фантастичні. Що твоя інтуїція каже про Крега?» Джен спробувала налаштуватися на свій внутрішній голос, але відчувала лише те, що він її приваблює, і хибно тлумачила це як знак, що вони мають бути разом.

Моя робота з Джен полягала у тому, щоб допомогти їй встановити зв'язок зі своєю інтуїцією попри її сильне сексуальне тяжіння до

нього, яке збиває з пантелику багатьох із нас. Джен протягом року була у стосунках з Крегом, і це було болісно для неї. Через кілька місяців він почав демонструвати непривітність, якщо вона вчиняла не так, як він хотів. Влаштував їй бойкот, коли злився. Кидав їй крихти любові, а потім емоційно спустошував. Усе це — класичні ознаки нарциса. Ці стосунки були важким, але життєво необхідним уроком для Джен, вона дізналася про нарцисів та відсутність у них емпатії незважаючи на гарне шоу, яке вони влаштовують під час медового місяця. Також Джен дізналася, як важливо використовувати свою інтуїцію, щоб оцінювати можливих партнерів, і наскільки необхідно їй надалі прислуховуватися до внутрішнього голосу, аж поки прийде підказка, особливо якщо ви перебуваєте в стані відсутності центрування.

На сеансах ми зосередились на відновленні зв'язку Джен із її силою. Коли її відчуття значущості зросло, вона зрештою змогла відмовити Крегу, незважаючи на його намагання повернути її за допомогою спокусливих обіцянок змінитися. Я була задоволена, коли вона зібралася з силами, зламала дисфункційну схему і покинула його.

Вона була сповнена рішучості знайти більш здорові стосунки. Уроки, які отримала Джен, надихали її на те, щоб стати більш проникливою жінкою, яка цінує свою інтуїцію. Будь-які стосунки можуть вчити і зцілювати, якщо ми дозволимо їм це зробити.

Я відчувала гордість, слугуючи світлом для Джен у темні часи. Для неї і для мене було б погано, якби я всотувала її біль. Чітке розуміння моєї ролі психотерапевта захищало мене від прийому небажаних енергій. Під час емоційно напружених сеансів я повільно й усвідомлено дихала, щоб зберігати центрування. Ця стратегія і встановлення чітких кордонів дозволяли мені підтримувати оптимальний рівень розуміння, допомагаючи Джен.

Багато моїх пацієнтів-емпатів, які також є психотерапевтами, відчують такий самий ентузіазм у роботі, як я. Один психолог сказав мені: «Мені подобається перебувати в зоні, інтуїтивно допомагати комусь, довіряти натхненню, що, як я знаю, більше за мене». Але найбільша загроза для психотерапевта-емпата — виснаження, яке виникає, якщо ми не захищаємося від сенсорного перенавантаження і

всотуємо емоції або фізичні недуги інших людей. Один психіатр сказав мені: «Мій організм переймає симптоми моїх пацієнтів — головний біль, нудоту, біль у спині, депресію і горе. Це перенавантажує». Інший пацієнт розповів: «Як психотерапевт, я не міг вимкнути свою емпатію, тому звільнився. Відтоді я почуваюся щасливішим і більш здоровим, але чогось у моєму житті не вистачає, тому що психотерапія — моє покликання».

Психотерапевти-емпати також можуть страждати від сенсорного перенавантаження в робочому середовищі. Колега, який ділив зі мною офіс, почав страждати від нетипової тривоги і втоми. Ми з'ясували, що він сидів у кріслі, де сиділи мої пацієнти. Він приймав стрес, який накопичувався у кріслі. Він попросив, щоб я запрошувала своїх пацієнтів сидати в інше крісло. Я абсолютно зрозуміла його проблему і погодилася.

Після цього він став спокійнішим і знову почав почуватися комфортно в офісі.

Як емпати реалізують своє покликання цілителів і психотерапевтів, не хворіючи, не втомлюючись і не приймаючи симптоми своїх пацієнтів? Наступні поради, які містяться у цьому розділі, разом з іншими допоможуть вам зберігати центр у собі і усвідомлення. Усі медичні працівники можуть отримати користь від цих стратегій.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Як перестати приймати емоції пацієнтів

- 1. Змініть ставлення.** Не перетворюйтесь на мученика. Ваша роль — спрямування пацієнтів, а не прийняття їхнього болю або його усунення. Коли ви це зрозумієте, то почнете отримувати більше задоволення від роботи і досягнете в ній успіху.
- 2. Визначте три очевидні риси, які відрізняють вас від вашого пацієнта.** Чудовий інтелектуальний спосіб дистанціюватися від емоцій та болю пацієнта після сеансу — зосередитись на трьох розбіжностях між вами. Наприклад, я — жінка, а він — чоловік.

Вона у депресії, а я — ні. Я — вегетаріанка, а він їсть м'ясо. Це дозволить вам поважати те, ким є ви і ким є пацієнт, встановити кордон, який допоможе вам запобігти всотуванню небажаної енергії.

- 3. Не намагайтеся виправляти інших.** Люди самі себе зцілюють. Ви можете підтримати зцілення пацієнтів, але вони мають ініціювати необхідні зміни, щоб звільнитися від страждань.
- 4. Остерігайтеся співзалежності.** Намагайтеся не потрапити на гачок почуття відповідальності за прогрес пацієнта. Люди змінюються за своїм розкладом, а не за вашим. Звісно, ви будете співчувати пацієнтам, які перебувають в емоційно поганому стані або в регресі. Скеруйте їх, наскільки це можливо, але ви не відповідаєте за їхнє зростання або здатність подолати перешкоди.
- 5. Працюйте над своїми проблемами.** Ми схильні всотувати енергію, що пов'язана з проблемами, які ми не розв'язали для себе. Зі співчуттям помічайте, коли пацієнти натискають на ваші власні емоційні кнопки. Запитайте себе: «Ця людина віддзеркалює проблеми, які я маю зцілити в собі?» Визначте свої тригери. Депресія? Страх відмови? Страх втрати? Тривога за здоров'я? Страх близькості? Зосередьтеся на зціленні цих тригерів і проблем для себе. Після цього ви більше не будете схильні вбирати ці проблеми від інших. Вам допоможуть парно орієнтовані групи супервізії, де ви можете представити кейси і обговорити свої емоційні тригери, а також — робота зі своїм психотерапевтом. Під час роботи з пацієнтами зберігайте серцеве центрування. Постійно видихайте будь-який дискомфорт, який ви вбираєте, і повертайтеся до свого серця. Серце остаточно зцілює і очищує все. Якщо під час сеансу ви страждаєте від емоційних тригерів, застосовуйте техніку екранування та інші захисні техніки підтримки центрування. Пізніше ви зможете дослідити, що для вас є тригером, і краще зрозуміти цю проблему. Мені подобається, що ми, емпати і цілителі, маємо постійно рости. Ця необхідність робить процес психотерапії цілісним, що приносить користь вам і вашим

пацієнтам. Відчувайте себе, коли досліджуєте свою душу, і розвивайте емпатичні здібності.

Насолоджуйтесь цим шляхом пробудження духу любові, служіння та свого розвитку.

Сподіваюся, ви отримали натхення для вибору професійної сфери. Ви можете вдихнути нову енергію у свою нинішню роботу або знайти ту, яка краще відповідає вашим потребам емпата. Ви не мусите щось доводити своїм вибором професії. Не має значення, ким ви працюєте, якщо ви задоволені роботою. Просто знайдіть працю, яка робить вас щасливими. У важкі дні зосередьтеся на своєму служінні колегам і всім, із ким ви контактуєте. Це допоможе змінити негативну енергію, ви почуватиметесь більш комфортно. Спробуйте ставитися до складних людей як до вчителів, які допоможуть вам зберігати центрування, і уникайте швидких реакцій на подразники. Завжди усвідомлюйте свої потреби і шукайте роботу, яка перебуває в гармонії з ними. Постійно застосовуйте практики піклування про себе, щоб зарадити стресам на роботі, відновити свою енергію і просто плекати себе. Це допоможе вашій емпатичній душі щодня рости і реалізовуватися.

АФІРМАЦІЯ ЕМПАТА

Я маю намір привабити плідну роботу, яка сповнює мене енергією. Я практикуватиму в своїй професії піклування про себе, щоб захистити свою чутливість. Я присягаюся гуляти і відпочивати у вільний від роботи час, щоб відновити сили.

[14](#) Нора Д. Волков, Дардо Томасі, Жан-Жак Вонг, Пол Васка, Джоанна С. Фоулер, Френк Теланг, Дейв Лексофф, Джейн Логан, Крістофер Вонг. Вплив випромінювання радіосигналів мобільних телефонів на метаболізм глюкози мозку // Вісник Американської медичної асоціації 305. — №8 (лютий 2011 р.): 808—813, doi:10.1001/jama.2011.186.

[15](#) Елен Хетфілд, Річард Л. Репсон, Йен-Чі Л. Ле. Емоційне зараження та емпатія // The Social Neuroscience of Empathy (березень 2009 р.): doi:10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003.

РОЗДІЛ 8

ЕМПАТИ, ІНТУЇЦІЯ ТА НАДЗВИЧАЙНЕ СПРИЙНЯТТЯ

Емпати сприймають світ насиченим і багат шаровим. Чудова новина: наша здатність свідчити про дивовижну природу життя продовжує поглиблюватися. Що повніше пробуджується наша інтуїція і що безпечніше ми відчуваємося, то більше дізнаємося для розширення своєї інтуїції та діапазону неймовірних відчуттів.

У ДИТИНСТВІ Я ПОЧУВАВСЯ САМОТНИМ, І ДОСІ ПОЧУВАЮСЯ, БО ЗНАЮ СУТНІСТЬ РЕЧЕЙ І ЗМУШЕНИЙ НАТЯКАТИ НА НЕЇ, ТОМУ ЩО ІНШІ, ОЧЕВИДНО, НІЧОГО ПРО ЦЕ НЕ ЗНАЮТЬ І, ЗА ВЕЛИКИМ РАХУНКОМ, НЕ ХОЧУТЬ ЗНАТИ. САМОТНІСТЬ — ЦЕ НЕ ВІДСУТНІСТЬ ЛЮДЕЙ НАВКОЛО, А НЕМОЖЛИВІСТЬ РОЗПОВІСТИ ЇМ ПРО ТЕ, ЩО ЗДАЄТЬСЯ ЛЮДИНІ ВАЖЛИВИМ, АБО ПЕВНІ ПОГЛЯДИ, ЯКІ ЗДАЮТЬСЯ ІНШИМ НЕПРИПУСТИМИМИ.

Д-р Карл Юнг

Більшість людей налаштовані на вузьку хвилю частот у повсякденному матеріальному або «реальному світі». Їхня здатність «бачити» обмежена лінійним часом. Але вважати матеріальний прошарок єдиною реальністю — помилка. Коли ваша чутливість сягне за його межі, ви вийдете на поле тонких енергій і неймовірних «нелокальних» сфер (термін, який застосовують дослідники підсвідомості), що порушують закони класичної фізики.

Люди, яких я називаю інтуїтивними емпатами, мають особливу здатність сприймати нелокальну інформацію. Ці надсенси збагачують їхнє життя і пов'язують із божественною сутністю, налаштовуючи контакт із магічним хронометражем синхронних моментів, а також даруючи такий досвід, як дежавю, спілкування з духом-наставником і

янголами. Дехто вірить, що ці емпати — старі душі, які бачили багато протягом тисячоліть і прийшли в це життя з розвиненою інтуїцією. Інтуїтивні емпати відрізняються від високочутливих людей у сфері інтуїції.

Хоча обидва типи загострено реагують на доторки, запахи, звуки і світло, інтуїтивні емпати здатні відчувати більше, ніж локальна реальність, і контактувати з надзвичайними знаннями. Вони знають більше за інших людей, тому що їхні канали широко відкриті. Дехто має видіння, які передбачають майбутнє, дехто вміє спілкуватися з тваринами, рослинами та іншими елементами природи, навіть із духами-наставниками. Дехто бачить віщі сни і отримує з них настанови.

Інтуїтивні емпати можуть отримувати доступ до таємничих нелокальних аспектів людської свідомості, які ще не розуміє загальноприйнята наука.

Як емпат ви маєте навчитися мудро застосовувати дари інтуїції і зберігати центрування. Іноді цей досвід може бути дивним і поглинаючим. Стратегії, про які йдеться в цьому розділі, допоможуть вам зберігати центрування і сформувати здорову картину того, що ви бачите і що відчуваєте.

У своїй психіатричній практиці я відчула страхи і переваги інтуїтивної емпатії. Ці здібності служать мені, тому що я краще розумію своїх пацієнтів, можу швидко «прочитати» їх та інші аспекти свого середовища.

Також я — пристрасна мрійниця і слідую в житті за своїми мріями. Окрім того, я отримую глибоке живлення, спілкуючись із природою та її стихіями — повітрям, вогнем, водою і землею. Я захоплююся її красою, але також я здатна відчути кожна зі стихій у своєму тілі як живу, і це хвилює.

У дитинстві мене лякала моя інтуїтивна емпатія. Тоді я навіть не знала, як називається те, що я відчуваю. Сприймаючи енергію оточуючих, я могла передбачати хвороби, землетруси та інші стихійні лиха, і це бентежило. Коли мені було дев'ять років, я передбачила несподівану смерть свого любого дідуся. Вночі перед його смертю

мені наснився сон, коли він прийшов попрощатися і сказав мені: «Я дуже тебе люблю. Не хвилюйся за мене. У мене все добре». Коли я прокинулася, була третя година ночі, я побігла до кімнати батьків, щоб розповісти про свій сон. Мама усміхнулася і заспокоїла: «Сонечко, це — лише нічні жахи», а потім підмостила мені ковдру. Але за сніданком пролунав телефонний дзвінок і ми отримали сумну новину: дідусь раптово помер від серцевого нападу.

Батьки пояснили мій сон «загадковим збігом». Але я почувалася так, ніби якимось чином спричинила або зробила внесок у його смерть і зі мною щось не так. Я зробила хибні висновки, але ніхто не міг переконати мене в іншому. Тож я була одна багато років, намагаючись зрозуміти цей досвід та інші свої інтуїтивні передбачення, які викликали у мене тривогу, сором і збентеження. Я почувалася самотньо та ізольовано, ніхто не міг запевнити мене, що зі мною все нормально. Із часом я знайшла розраду в описі дитинства Карла Юнга.

Зважаючи на мій досвід, сподіваюся, ви розумієте, чому я так радію, інтегруючи цей досвід для вас у здоровий контекст. Ви не спричиняєте події, які можете передбачити, і з вами все гаразд.

Ваша чутливість просто дозволяє вам дізнатися про певні речі, які суперечать логіці та обмеженим поясненням багатьох людей про те, що можливо. Знайте: бути інтуїтивним емпатом — це природно, це — краса, сповненість дивами і ваш зв'язок із життям.

ТИПИ ІНТУЇТИВНИХ ЕМПАТІВ

На прикладі своїх пацієнтів і учасників семінару я спостерігаю, що інтуїтивні емпати можуть проявляти свої здібності в різних формах, які я опишу. Визначте, чи ототожнюєте ви себе з одним чи декількома з цих типів. Іноді ви можете спочатку бути представником одного типу, а потім завдяки практиці розвинути риси інших типів. Дізнавшись про ці здібності, намагайтеся позбутися будь-яких нав'язаних поглядів про те, що вони неможливі. Незалежно від того, чи вірите ви, що ваша інтуїція пов'язана з підсвідомістю, вашим вищим еством, янголами, духами-наставниками або іншими помічниками, залишайтеся

відкритими і грайливими, досліджуючи свою підвищену чутливість. Інтуїція сприяє сакральному мистецтву зв'язку з собою, іншими людьми та Всесвітом.

ТЕЛЕПАТИЧНІ ЕМПАТИ

Телепатичні емпати здатні інтуїтивно зчитувати, що відбувається з іншими зараз, навіть якщо людина не висловлює своїх думок і почуттів. Вони отримують образи, враження, спалахи і осяяння про близьких, колег, клієнтів, навіть про незнайомих. Ось як може виглядати це явище. Ви думаєте про близького друга. Потім дзвонить телефон, і це телефонує ваш друг. Ви відчуваєте, що ваша дочка хвора, навіть якщо вона живе за тисячі кілометрів від вас, а потім дізнаєтеся, що вона справді захворіла. Або вас охоплює хвиля позитивних відчуттів, а потім ви дізнаєтеся, що отримали чудову нову роботу, на яку сподівалися.

Як дізнатися, що інтуїтивне передбачення — правильне, і це не просто проєкція ваших емоцій та проблем? Зауважте, чи має інформація, яку ви отримали, нейтральне чи співчутливе «забарвлення». Не довіряйте інтуїтивним осяянням із високим емоційним зарядом і таким, що відображають проблеми, із якими ви боретесь. Наприклад, якщо ваш емоційний тригер — страх відмови, і ви постійно відчуваєте, що ваш друг або, можливо, партнер збирається вас покинути, імовірно, ви проєктуєте на нього свій страх. Але якщо ви отримали нейтральне осяяння щодо того, що ваша колега збирається звільнитися з роботи — воно, найімовірніше, правильне. Потім ви можете засмутитися, оскільки не хочете втрачати цю людину, але спочатку ця інформація не була емоційно зарядженою.

Телепатична емпатія може бути обтяжливою. Учасниця семінару, яка здійснювала сотні прочитань на тиждень, працюючи на гарячій лінії психологічної допомоги, сказала мені: «Величезні маси людей, яких я зчитую, виснажують. Я застосовую техніки заземлення, але все одно вигораю. Надто багато інформації треба зрозуміти». Хоча вона перебувала у нетипово напруженій ситуації, ви також можете

страждати від телепатичного перенавантаження в повсякденному житті. Інтуїтивні осяяння надходять із різних сфер: ви можете відчувати щось про незнайомців у продуктовій крамниці, про перехожих на вулиці, колег, друзів і родичів. Ви можете не налаштовуватися на них навмисне, але інтуїтивні прозріння все одно будуть надходити. Щоб уникнути інтуїтивного перенавантаження, залишайтеся заземленими, екрануйтеся і застосовуйте стратегії, про які я розповідаю в цьому розділі.

Якщо ви — телепатичний емпат, інформація, яку ви отримуєте, дозволить вам краще розуміти і співчувати іншим людям. Також ви можете їм допомогти, якщо є така можливість. Це дар — відчувати загострений зв'язок із думками і почуттями інших. Завжди поважайте цей дар.

ПРЕКОГНІТИВНІ ЕМПАТИ

Прекогнітивні емпати здатні передчувати майбутнє наяву та уві сні. Вони можуть отримувати ці передчуття спонтанно або після навмисного налаштування — цю навичку можна здобути завдяки практиці. Ви можете одержувати звістки про чиєсь здоров'я, стосунки, кар'єру або інші питання. Наприклад, ви могли б дізнатися, що ваш друг захворів, помер, одружився або вступив до коледжу, набагато раніше за інших. Прекогнітивні емпати отримують цю інформацію з нелокальних сфер: вона походить не з лінійного світу.

У ДЕЯКИХ ЕМПАТИВ ДУЖЕ СИЛЬНА ІНТУЇЦІЯ І ВИДІННЯ, ЯКІ СПРЯМОВУЮТЬ ЇХНЕ ЖИТТЯ.

Д-р Джудіт Орлофф

Деякі містики називають це нелокальне сховище колективної інформації «Хроніками Акаші» або «Книгою Життя», яка, як стверджують, містить всю історію людства — минуле, теперішнє і майбутнє. Прекогнітивні емпати здатні виходити за межі лінійної

реальності, щоб отримати доступ до цих знань. Міфи багатьох культур, а також Старий і Новий Заповіт містять згадки про ці хроніки. Віру в ці духовні скрижалі можна знайти у стародавній Ассирії, Вавілоні, Індії, Фінікії, а також у єврейській традиції.

Прекогнітивним емпатам потрібно розуміти, як застосовувати ці передбачення в їхній цілісності. Іноді ви можете попереджати інших про стресові або небезпечні ситуації, щоб вони були обережніші або уникали цих ситуацій. Щодо щасливих подій, наприклад, якщо пара очікує дитину, ви можете сказати безтурботним тоном: «Моя інтуїція підказує мені, що у вас скоро буде дитина». Пам'ятайте: інформація про майбутнє, яку ви відчуваєте — лише ймовірність, завжди існує можливість, що ви помилилися, тому що у більшості людей майбутнє не фіксоване. Тож не вважайте себе авторитетом, який знає все.

Також пам'ятайте, що часто подію, яку ви відчули, неможливо змінити. Іноді неприйнятно розповідати людині про те, що ви відчули на інтуїтивному рівні. Як прийняти рішення?

Відповідь завжди така: що принесе користь людині. Зверніться до своєї інтуїції й запитайте: «Чи прийнятно ділитися цією інформацією? Чи допоможе це людині, якщо вона дізнається?» Потім прислухайтеся до інтуїтивної відповіді «так» або «ні» і дотримуйтеся цих настанов. Якщо ви не впевнені, тримайте свої осяяння при собі, поки отримаєте більш потужне послання. Я розповідаю своїм пацієнтам про половину інтуїтивних осяянь, які отримую щодо них. Про деякі я не розповідаю ніколи, бо відчуваю, що їм це не принесе користі. А щодо інших очікую на слушну нагоду, коли відчуватиму, що вони мають це почути. Інтуїти з добрими намірами можуть налякати людей, якщо неусвідомлено ставляться до подачі інформації або діють через егоїзм та бажання вразити людей своїми талантами. Завжди ставте на перше місце благополуччя іншої людини. Для збереження цілісності цього дару ви маєте практикувати обмеження і смирення.

У прекогнітивних емпатів багато помилкових уявлень про їхній дар. Ви можете відчувати, що спричиняєте події, які передбачаєте, або вважати, що ви зобов'язані запобігти цим подіям, особливо — смерті.

Це неправильно. Високочаряджені негативні події та емоції просто випромінюють голосніші сигнали.

Нетренованим прекогнітивним емпатам їх легше відчутти, ніж щасливі обставини. Коли ви загострите свою інтуїцію, зможете налаштуватися на ширший діапазон сигналів.

ЕМПАТИ СНІВ

Емпати снів регулярно бачать яскраві сни, які пам'ятають, часто цей досвід починається в дитинстві. Якщо ви — емпат снів, вас приваблює світ мрій і ви щонаочі очікуєте на можливість заснути. Сни — надзвичайно потужна форма інтуїції, оскільки вони пропонують чітку інтуїтивну інформацію, оминаючи «его» та лінійний розум. Вони приносять настанови щодо зцілення, духовності та подолання важких емоцій (іноді за допомогою цілющої сили нічних жахів), розповідаючи вам, як допомогти собі та іншим.

Окрім того, ваші сни можуть бути телепатичними або прекогнітивними, передаючи інформацію про поточні події та майбутнє. Одна пацієнтка сказала мені: «Мені сниться, що буде наступного дня в заголовках — від прізвища акторки, яка отримала нагороду, до стрілянини з машини на ходу». Окрім того, у вас можуть виникати прозріння зі снів когось іншого, коли ви розмовляєте з цією людиною. Оскільки ці емпати настільки налаштовані на сни, вони мають більше доступу до цієї царини, ніж інші люди.

Подібно до деяких емпатів снів, у вас можуть бути духи-наставники, які спілкуються з вами, поки ви спите. Вони з'являються у багатьох формах — як тварини, люди, привиди, янголи або голоси, сповнені любові. Вони можуть розповісти вам, як подолати перешкоди, досягти своїх цілей або вести більш духовне та умиротворене життя. Не у всіх є власні духи-наставники: якщо у вас є, обов'язково прислухайтеся до них. Вони надають корисну, сповнену співчуття інформацію, яка ніколи не принесе зла вам або іншим.

Емпати снів можуть подорожувати уві сні в інші світи. Я з дитинства була емпатом снів. Я почувалася більш комфортно уві сні, ніж після

пробудження. Щодня я можу довго працювати у матеріальному світі. Потім мені необхідно зануритись у сакральне царство сну, яке мене живить.

Ви можете розвивати свої здібності емпата. Ведіть щоденник снів і кожного ранку записуйте свої сни. Після пробудження проведіть кілька спокійних хвилин у гіпнагогічному стані — на межі сну і пробудження, потім запишіть будь-які уривки снів, які ви запам'ятали. Потім протягом дня ви можете медитувати на значення цієї інформації. У моїй книзі «Емоційна свобода» докладно описується, як запам'ятовувати і тлумачити сни. Окрім того, візьміть за звичку ставити перед сном запитання, від: «У якому напрямку має рухатися моя кар'єра?» до: «Чи принесуть мені щастя ці відносини?» Вранці визначте, як відповідь уві сні стосується вашого запити. Регулярне запам'ятовування і отримання знань зі снів навчить вас глибше розуміти себе та інших. Також ви можете застосовувати шаманську техніку усвідомлених сновидінь. У цьому стані ви усвідомлюєте те, що бачите сон, коли він вам сниться. Ви здатні спостерігати за тим, що відбувається уві сні, та спрямовувати результат.

Застосовуючи всі ці методики, я вважаю снотворчість божественним актом чутливих людей, який звеличує нашу інтуїцію, духовність та реальність інших вимірів.

ЕМПАТИ-МЕДІУМИ

Ці емпати можуть спілкуватися з людьми, тваринами і духами Потойбіччя. Вони володіють особливим талантом переходу на інший бік та усунення розриву між цим та потойбічним світами. Дар медіума — це відлуння того, що знаходиться поза межами матеріального світу. Звичайні кордони, які відділяють «тут» від «там», не є перешкодою. Емпати цього типу є провідниками, здатними не зважати на свій інтелект і «его», щоб дозволити інтуїтивним посланням надходити через них. Вони функціонують як телефонний провід. Якщо ви ідентифікували себе як емпата цього типу, ви можете розвивати дар

медіума, практикуючись і отримуючи настанови від досвідченого вчителя.

Незалежно від того, чи спілкуєтесь ви з чийось покійним дядечком Фредом або з чийось улюбленим покійним пуделем, послання часто аналогічні. Ті, хто перебуває в Потойбіччі, хочуть повідомити нам, що з ними все добре, що їхнім душам треба багато чого там зробити і вони нас люблять. У мене був сеанс із медіумом в Англії, і він сказав мені: «У тебе більше друзів у потойбічному світі, ніж у цьому житті».

Це прозвучало правдоподібно і мене розсмішило. Певні медіуми є провідниками для янголів, наприклад, Архангела Михаїла — захисника, який сповнює душу вірою. Я бачила, як консультації медіума зцілювали людей у скорботі. Хоча сучасна наука не розуміє і не приймає ці здібності, медіуми існували протягом усієї історії людства в різних країнах світу. Деякі з них — шахраї, але інші, здається, справжні.

Якщо ви належите до емпатів цього типу, ви можете спілкуватися з Потойбіччям, перш за все відкривши душу в медитативному стані. Любов долає всі кордони, отже, коли ви створите таку атмосферу, вас почують у всіх куточках Всесвіту. Потім визначте, із ким ви хочете встановити контакт, і подумки попросіть, щоб вас із ним зв'язали. Потім стежте за звуковими, візуальними або іншими видами повідомлень, які ви отримуєте. Цей процес схожий на спілкування з будь-якою іншою людиною, але в цьому випадку ви спілкуєтесь із чистою енергією. Іноді я медитую на своїх покійних батьків, щоби встановити з ними глибший зв'язок, цей досвід втішає мене і робить нас ближчими. Іноді вони дають мені настанови.

Але подібно до інших інтуїтивних досвідів, цей також може перенавантажувати. Спілкування з Потойбіччям іноді відбувається спонтанно у чутливих дітей і нетренованих дорослих, які можуть злякатися або відчувати, що втратили контроль над ситуацією. Згадайте веселу героїню Вупі Голдберг Оду-Мей Браун із класичного фільму «Привид». Вона була медіумом, натопи духів кидалися до неї, щоб передати повідомлення близьким, і це її виснажувало!

Щоб зберігати спокій і центрування, необхідно практикувати техніки заземлення та екранування, про які я розповідала. Окрім того, вам потрібно розуміти, що у вас є право казати «ні» будь-якому досвіду, який ви не хочете отримувати. Вам потрібно встановлювати кордони у взаємодії з тими, хто перебуває в Потойбіччі, як і з людьми в нашому світі. Коли ви почнете сприймати дар медіума як природне продовження вашої емпатії та інтуїції, ви почуватиметеся більш комфортно, встановлюючи кордони і практикуючи техніки піклування про себе, необхідні для підтримання будь-яких здорових відносин.

ЕМПАТИ РОСЛИН

Емпати рослин мають природну прив'язаність до рослин, дерев і квітів. Вони на інтуїтивному рівні встановлюють зв'язок із їхніми потребами і спілкуються з душами рослин. Вони відчують, чи здорова рослина і що їй потрібно для лікування.

Якщо ви належите до емпатів цього типу, рослини розмовляють з вами і ви їх чуєте. Вас тягне до лісу, в гори і до водойм, ви хочете бути ближче до природи. У дитинстві дерева і рослини були вашими друзями та співрозмовниками. Ви могли звернутися до них зі своїми проблемами, вони дарували вам розраду, коли вам було сумно, як мені в період дорослішання. Емпатів рослин заспокоює перебування поряд із деревом. Вам подобається торкатися їх, залазити на них, обіймати їх, а іноді — вітатися з ними, коли проходите повз. Емпати рослин часто мають талант садівника: рослини і квіти розквітають навколо вас. Вони відчують вашу здатність налаштуватися на їхню хвилю. Завдяки цій взаємній спорідненості вони реагують на ваші доторки та присутність. Ось чому багато емпатів рослин насолоджуються садівництвом або присвячують себе фермерству, городництву, ботаніці, садовій архітектурі, ландшафтному дизайну, флористиці або працюють у службі охорони лісів. Щоб почуватися здоровими і щасливими, цим емпатам потрібно перебувати біля рослин і світу природи.

Емпати рослин також стають цілителями, зокрема практикують китайську традицію траволікування або стають знахурями-

травниками. Інші прописують ліки на основі трав — форма гомеопатії, створена д-ром Едвардом Бахом, де есенції квітів дистилюються у рідкій формі для лікування різних видів хвороб. У стародавні часи, коли люди жили в гармонії з природою, вони вважали, що рослини наділені почуттями, свідомістю та інтелектом. Як і тоді, зараз шамани і цілителі племен діють як кур'єри між світом рослин і світом духів. Вони чують прекрасні пісні рослин і здатні спрямовувати потік цілющої енергії рослинних ліків.

Якщо ви належите до емпатів цього типу, ви можете отримувати настанови рослин і відчувати їхню божественну силу. Ви можете дивлятися у сутність квітки або дерева й отримувати інформацію — шамани називають цю техніку «вдивлянням». Ви можете медитувати біля рослин, потім запитати їх про будь-що й інтуїтивно отримати відповідь. Рослини надають усе — від особистого та духовного наставництва до повідомлень, які допомагають іншим і світу. Вони — сповнені співчуття і жертвни створіння.

Проблема емпатів рослин полягає в тому, що ви можете відчувати біль зелених створінь. Ви відчуваєте, коли вони поранені або помирають. Ви відчуваєте страждання лісів, які знищує людство. Ваше тіло болить, коли рослини зазнають шкоди. Щоб звільнитися від цього болю, ви маєте визнати ці емоції та фізичні відчуття, видихнути дискомфорт зі свого тіла і продовжувати надсилати любов і благословення світу рослин усієї Землі.

ЕМПАТИ ЗЕМЛІ

Емпати Землі налаштовані на Землю і зміни у своєму тілі. На чуттєвому й енергетичному рівні вони здатні відчувати силу бурі, чарівність місяця і тепло сонця.

Якщо ви належите до емпатів цього типу, все, що відбувається із Землею, тісно пов'язане з вашим тілом. Краса і здоров'я Землі живить і підтримує вас. Океан і припливи діють на всіх, але на вас особливо. Ви чутливі до змін погоди та денного світла. Емпати Землі можуть

бути більш схильними до сезонного афективного розладу, у них починається депресія взимку, коли дні коротші та темніші.

Ви сприймаєте Землю, її стихії та Всесвіт як своїх родичів. Місяць і зорі завжди були моїми друзями. Жінка на моєму семінарі сказала, що вночі надає перевагу спогляданню зірок, а не барам і клубам. Змалку я дивилась на небо і відчувала, що мій справжній дім — там. Я з'ясувала, що емпатам, яким, як мені, було важко налаштуватися на перебування на цій планеті, необхідно налагодити зв'язок з енергією Землі, щоб більш повноцінно перебувати у своєму тілі. Коли ми навчимося це робити, це стане частиною нашого зцілення.

Якщо ви належите до емпатів цього типу, ваше тіло тісно пов'язане з Землею. Ви здатні відчувати, як сильно Земля нас любить. Ви відчуваєте зміни, які відбуваються з нею, так, ніби це відбувається з вами. Ось чому ви можете відчувати біль, тривогу, або страждати від проблем зі здоров'ям, коли їй завдають шкоди. Коли Земля щаслива, ви також щасливі, а коли їй боляче, боляче і вам.

Емпати Землі часто мають передчуття щодо стихійних лих або відчувають їх гостро у своєму тілі, коли вони відбуваються. Один емпат сказав мені: «Нещодавно я прокинувся якраз перед землетрусом. Потім бабах! Він почався». Інший емпат сказав: «Перед землетрусом або виверженням вулкана мене починає трусити. Я почувуюся мов сам не свій, немов під моїми ногами немає твердого ґрунту». Ще один емпат сказав мені: «Під час останнього цунамі я прокинувся від глибокого сну схвильований і переляканий». Подруга-емпат сказала, що почувалася так, ніби втрачає кров, після катастрофічного виліву нафти. Зауважте, як ваш організм реагує на значні зміни на Землі. Після цього ви зможете включити ці відчуття в контекст і практикувати техніки піклування про себе, коли вони відбуватимуться.

Окрім того, емпати Землі чутливі до спалахів на Сонці. Ці магнітні бурі на Сонці впливають на магнітні поля навколо Землі і навколо наших тіл. Землетруси, виверження вулканів і торнадо починаються після інтенсивної сонячної активності. У цей час ви можете страждати від головного болю, змін настрою, тривоги або тахікардії. Результати досліджень свідчать про зв'язок між спалахами на Сонці та

збільшенням кількості депресій, тривогою, самогубствами та епізодами біполярного розладу¹⁶.

Революції, заколоти і заворушення теж пов'язані зі спалахами на Сонці. Пам'ятайте: Сонце відповідальне за життя на Землі, отже, коли на Сонці відбуваються зміни, ми відчуваємо це на відстані дев'яноста трьох мільйонів миль. Емпати відчувають це особливо гостро.

Щоб підтримати резонанс і максимально розвинути ці здібності, вам необхідно часто встановлювати зв'язок із землею. Проводьте час у лісах, біля океану або в горах, де ви зможете спілкуватися зі стихіями і почуватися як удома. Щоб поглибити свій зв'язок із землею, також їжте здорові натуральні продукти без хімікатів, а ще краще — вирощуйте їх самі. Раціон сурогатної їжі відділяє нас від землі, бо ми не поглинаємо її енергію. Окрім того, не забувайте регулярно практикувати заземлення, особливо — лежачи на землі горілиць, щоб всотувати її силу і позитивність. Гуляйте по траві босоніж. Переходьте вброд або плавайте в озерах, річках або океанах. Дивіться на зорі.

Для цілеспрямованого спілкування з землею налаштуйтеся на її хвилю і спитайте: «Що ти відчуваєш?» Після цього відкрийтеся для будь-яких інтуїтивних прозрінь, які можуть у вас виникнути. Окрім того, ви можете звернутися до землі як до оракула і запитати її будь-що про себе чи про інших. Вона відповість вам у формі ваших інтуїтивних прозрінь, а після цього дотримуйтеся її настанов.

У тубільних традиціях матір-землю поважають і піклуються про неї, ліки землі — зцілення, яке дарує природа. Ви можете практикувати лікування землею, роблячи все, що можете, для збереження нашої дорогоцінної планети. Це — частина нашої мети і важливий спосіб, завдяки якому емпат Землі почуватиметься щасливим, здоровим і цілісним.

ЕМПАТИ ТВАРИН

Емпати тварин здатні налаштовуватися на тварин і спілкуватися з ними. У них навіть може бути особливий дар, наприклад, «заклинатель

коней» або «заклинатель собак». Якщо ви належите до цього типу, ви можете відчувати, від чого тварини хвилюються, сумують, почуваються самотніми або занепокоєними. Зрозумівши їхні емоції, ви можете запропонувати їм підтримку зцілення. Здається, ви притягуєте тварин усюди, де буваєте, і обожнюєте перебувати в їхньому товаристві. Отже, ви можете працювати в притулках, захищати права тварин, практикувати ветеринарну медицину або допомагати тваринам в інший спосіб.

Емпати тварин, також відомі як комунікатори тварин, існували протягом усієї історії людства. Святий Франциск Ассізький, покровитель тварин, умів розмовляти зі своїми «сестрами і братами», зокрема з зайцями, оленями та рибою, він прославився тим, що приручив вовка. Різноманітні створіння збиралися навколо нього, що зображено на іконах. У нього часто бували періоди усамітнення з тваринами-друзями, що типово для емпатів-інтровертів. Відомо, що він проповідував птахам. Святий Франциск казав про тварин: «У нас вища місія — ми маємо служити їм, коли вони цього потребують».

Як емпат тварин ви розумієте, що тварини відчують велику емпатію до нас, відчують наші емоції й наміри. Наприклад, ваш собака або кіт знають, коли вам сумно або боляче, і реагують безкорисливою любов'ю. Окрім того, оскільки ви налаштовані на тварин, ви можете отримувати від них інтуїтивні настанови, наприклад, попередження щодо вашої безпеки або передвісники щастя. Корінні народи вважають, що тварини чують наші думки. Ви також можете чути їхні. Ви знаєте, що їм потрібно, і можете реагувати. Емпати тварин — віддані борці за їхнє благополуччя.

СИЛА ЗЦІЛЕННЯ ТВАРИН

Інтуїтивні емпати — і справді чутливі люди всіх типів — можуть отримувати вигоду від мудрості та захисту тварин. У культурі корінних американців «тваринна» медицина дарує уроки зцілення, які приносять нам певні тварини. Коли ви усвідомите ці уроки, ви зможете внести відповідні зміни у своє життя. Наприклад, дельфіни

представляють мир, гармонію і гру. Отже, якщо ви бачите зграю дельфінів — це знак, що вам потрібно розвивати ці риси у себе. Цілющість павуків — у розвитку креативності, комах — терплячості та наполегливості. Звертайте увагу на створіння, які з'являються на вашому шляху. Прислухайтеся до їхніх уроків.

Шамани стверджують, що тварини можуть бути нашими союзниками у стресових або небезпечних ситуаціях. Це — цінний ресурс для емпатів. Рекомендую наступну медитацію для викликання духу ягуара, який вас захистить. Я застосовую її, коли мені потрібний додатковий захист, особливо, коли на мене надто швидко звалюється надто багато негативу. Ягуар — лютий і терплячий охоронець, який не дасть висотувати з людини енергію.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Медитація ягуара

Знайдіть спокійне місце, де вас не перервуть. Сядьте в зручній позі. Зробіть кілька глибоких вдихів, щоб центруватися і позбутися стресу.

У цьому спокійному стані викличте з глибин серця дух ягуара, який вас захистить. Відчуйте появу духа. Потім візуалізуйте це прекрасне могутнє створіння, яке охороняє ваше енергетичне поле, кружляє в ньому, не пропускаючи непроханих гостей і будь-які негативні сили. Уявіть, який вигляд має ягуар — його прекрасні, люті й ніжні очі, його лискуче тіло, грація та цілеспрямованість його рухів. Відчуйте себе в безпеці в колі його захисту.

Після закінчення цієї медитації подумки подякуйте ягуару. Знайте, що ви можете викликати його будь-коли за необхідності. Відчуйте силу цієї можливості. Потім повільно і спокійно розплющте очі. Знову зорієнтуйтеся на поточний час і простір. Повністю поверніться до свого тіла, розумійте, усвідомлюйте та будьте присутні у своєму середовищі.

Окрім цієї медитації з ягуаром ви також можете експериментувати з викликанням інших звірів, із якими ви резонуєте, за допомогою аналогічних медитацій.

Що більше ви відкриті як інтуїтивний емпат, то більше видінь і настанов із нелінійних сфер можете отримувати. Ця інформація збагачуватиме ваше життя і життя тих, кому ви допомагаєте. Деяких інтуїтивних емпатів також відвідують янголи, і вони отримують користь від божественного втручання. Якщо вам це притаманно, візьміть за звичку викликати янголів для надання настанов і захисту. Цей зв'язок допоможе зробити контакт із різними сферами більш безпечним і приємним.

ЗАХИСТ ВІД ІНТУЇТИВНОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ

Так само, як емпати можуть відчувати сенсорне перенавантаження у повсякденному житті, інтуїтивним емпатам трапляється перенавантаження від нелокального потоку інформації. Власне, наша емпатія мчить на повну, і ми не можемо її зменшити. Як це проявляється? Нас бомбардує інтуїтивна інформація всюди, куди ми йдемо, нас виснажує шквал енергій, які ми відчуваємо. Коли у нас точні сні і передбачення, що нас лякають і їхні результати ми не в змозі змінити, у нас через це стрес. Для уникнення перенавантаження нам необхідно керувати собою. Пропоную вам наступні поради, які допоможуть залишатися заземленими.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ

Поради щодо захисту від інтуїтивного перенавантаження

- 1. Діалог із вашим внутрішнім голосом.** Ви завжди можете попросити свій внутрішній голос знизити швидкість, щоб ви могли зробити перерву або знайти більш комфортний ритм. Інтуїція не просто приходить до нас. Ви можете культивувати активний та свідомий зв'язок із нею.

- 2. Розвивайте стан свідка.** Коли ви налаштуєтесь, намагайтеся залишатися нейтральними. У багатьох ситуаціях роль емпата — просто свідчити, це — священний обов'язок, який розуміли давні пророки. Ви можете спитати: «Навіщо я взагалі відчуваю смерть, хворобу або інші болісні обставини? Що в цьому гарного, якщо я не можу їм запобігти?» Пам'ятайте: уже саме бачення несе світло. Іноді це просто не ваша справа — втручатися; це неможливо. У таких ситуаціях ви завжди можете світити людям і слати їм благословення. Цей сакральний акт надприродно підтримує інших.
- 3. Ви не відповідаєте за карму інших людей.** Постійно нагадуйте собі, що кожен заслуговує на честь пройти власний шлях. Це допоможе вам уникнути недоцільного відчуття відповідальності за свої інтуїтивні прозріння.
- 4. Візуалізуйте світло.** Уявіть божественне біле світло, яке виходить із маківки вашої голови, і темряву, яка витікає з ваших підшов. Цей процес зменшує напругу за допомогою циркуляції позитивної енергії у вашому тілі та звільнення від токсичної енергії.

Коли ви впевнитесь у своїй інтуїції, то будете менш схильні до перенавантаження від своїх досвідів. Окрім вищезазначених порад, пропоную також застосовувати стратегії, про які я розповіла у розділі 5 і які стосуються будь-яких проблем співзалежності, що можуть виникнути у вас на інтуїтивному рівні. Усе це допоможе вам підтримувати зосередженість, ясність думки й енергію. Диво інтуїтивної емпатії полягає в тому, що ви відкриті для дослідження нелінійних світів. Що більше зростатиме ваша особлива чутливість, то глибше ви зможете досліджувати різноманітні рівні свідомості.

Коли ми звертаємося до інтуїції, то перебуваємо в сакральному часі, а не в лінійній реальності. У давніх греків було дві концепції часу. Хронос — час на годиннику, який вимірюється в секундах, хвилинах, годинах, місяцях і роках. Протягом історії його часто зображували у вигляді Дідуса-Часу, стомленого, згорбленого бородатого діда з косою і пісковим годинником. Він нагадує смерть із косою. Хронос часто вважають царством, сповненим конфліктів і труднощів.

Натомість Кайрос — сакральний час, що посилається на право найвищого моменту, коли можуть статися сприятливі події. Це — непослідовний і безкінечний стан поза межами лінійного часу і простору. Вам він може бути відомий як «перебування в зоні». Кайрос — царство, де відбуваються синхронні події, стаються ці сприятливі збіги. Також це — царство дежавю, відчуття, коли вам знайоме місце або людина, із якою ви не зустрічалися раніше в лінійному часі. Кайрос — магічне місце, де знаходиться позачасова містична мудрість. Ви не можете потрапити туди за допомогою фізичної мапи, але там можна опинитися, скориставшись інтуїцією. Кайрос — царина інтуїтивних емпатів. Коли ви розвинете свої здібності, то зрозумієте, що різноманітні види інтуїтивного досвіду стали для вас більш природними і комфортними.

АФІРМАЦІЯ ЕМПАТА

Я шануватиму свою інтуїцію. Я прислухатимусь до своїх снів. Я довірятиму своєму внутрішньому голосу. Я намагатимусь знайти баланс між своєю інтуїцією та іншими аспектами свого життя, щоб мати змогу виражати весь свій спектр чутливості та бути цілісною людиною.

¹⁶ Майкл Форрестер. Збільшення впливу сонячної активності та пертурбацій геомагнітного поля на нашу поведінку та покращення здоров'я // The Mind Unleashed (вересень 2014 р.): themindunleashed.org/2014/09/increasing-solar-activity-disturbances-earths-magnetic-field-affect-behavior-increase-health.html; Жаклін Маршалл. Протуберанці: Сонце впливає на нашу психіку // Washington Times (березень 2012 р.): washingtontimes.com/news/2014/dec/31/solar-flare-sun-touches-our-psyche/; Р. В. Кей. Геомагнітні бурі: Поширення депресій за підрахунками кількості госпіталізацій // The British Journal of Psychiatry 164. — №6 (березень 1994 р.): 403—409, doi:10.1192/bjpr.164.3.403.

РОЗДІЛ 9

ДАР ЕМПАТІЇ

Шлях емпата — пригода завдовжки в життя. У чутливих людей є багато того, за що вони можуть бути вдячні. Ви здатні відчувати витончену пристрасть і радість. Ви здатні бачити ситуацію загалом на глибинному рівні. Ви налаштовані на красу, поезію та енергію життя, а ваше співчуття дає вам можливість допомагати іншим. Ви не грубі, замкнуті або безсердечні. Ваша чутливість дозволяє вам бути турботливими, вразливими й усвідомленими.

У емпатів особливі стосунки з природою. Ви відчуваєте спорідненість із тваринами, квітами, деревами і хмарами. Вас притягує спокій дикої природи, тиша пустелі, величні каньйони з червоного каменю і ліси, безмежність океану. Ви можете танцювати під повним місяцем, відчуваючи його чарівність у тілі. Ви знаєте, як стати одним цілим із умиrotвореною природою. Ви хочете захищати Землю, нашу матір, і зберегти її дорогоцінні ресурси.

Окрім того, у вас як у емпатів є здатність позитивно змінюватись, змінювати свою родину й решту світу. У своїй медичній практиці я бачу, як часто емпатів «обирають», щоб вони зламали негативні моделі, які існували в їхній родині багато поколінь. Вони не обов'язково зголошуються на цю роль на свідомому рівні, але, незважаючи на це, їхня доля — вчинити так. Коли емпати зцілюються і кажуть «так» вшануванню своєї чутливості, вони кажуть «ні» схемам аб'юзу, нехтування і залежності, які повторювалися у їхніх родичів. Передача болю з одного покоління в інше припиняється на них. Завдяки своєму зціленню та прийняттю свого дару емпати стають тими, хто здатний відновити велику родинну цілісність. Уважні, свідомі люди — завжди найбільш ефективні агенти змін.

РУХАЙТЕСЬ ДО СВІТЛА

Земля — не просвітлена планета. Вона сповнена жахливих страждань, так само, як і неймовірної радості. Наша роль емпатів — застосовувати свою чутливість для найвищого блага і перехилити шальку терезів на сторону світла. Емпати мають стати воїнами світла. Не дозволяйте темряві вас злякати. Довіряйте силі співчуття. Нам необхідно, щоб ви збільшували вібрації світу. Діти і дорослі змінюються на краще, коли їх оточують люди з сильною, ніжною і чутливою енергією. Ви здатні її втілювати. Єдина перешкода, яка не дозволяє вам сяяти, — це страх. Наше завдання як емпатів — поступово зцілюватися від своїх страхів, щоб вони не блокували наш шлях до світла. Коли ви це робитимете, пам'ятайте, що ви не самотні. Навколо вас янголи і захист.

Водночас вразливі й сильні, емпати представляють нову модель лідерства. Ми можемо надзвичайно сильно впливати на людство, сприяючи взаєморозумінню, прокладаючи шлях до миру в своєму житті та на глобальному рівні. Але такі революції досягнуть успіху, лише якщо революціонери будуть шукати шлях за допомогою внутрішньої емоційної та духовної роботи. Тоді уможливлються позитивні політичні, соціальні зміни та зміни в природі, які нам необхідні. Завдяки своїй чутливості ми можемо влаштувати революції співчуття і врятувати світ.

Мені подобаються слова спеціаліста з питань захисту довкілля Девіда Орра: «Планеті не потрібно більше “успішних людей”. Планеті гостро необхідно більше миротворців, цілителів, реставраторів, тих, хто розповідає історії, тих, хто любить. Планеті потрібно, щоб люди добре жили у своїх домівках. Планеті потрібні люди з силою духу, які бажають приєднатися до боротьби, щоб зробити світ зручним для життя і гуманним, а ці якості мають мало спільного з успіхом, як його визначає наша культура».

Емпати відіграють головну роль у реалізації цих змін. Чутливість — шлях до відмови від насильства. Ми можемо бути цілителями і реставраторами, ми здатні бачити й любити, якщо відкриємо свою

чутливість і будемо підтримувати центрування своєї сили. Ми не повинні боятися того, ким ми є. Моя порада: робіть добро і будьте добрими — решта прийде. Спрямування на цю мету має вирішальне значення, тому що зараз світ пришвидшується, відбувається прискорення часу, яке, за словами містиків, призведе до битви світла і темряви на нашій планеті. Ми маємо зайняти сторону любові. Що сильнішими ви станете, то повніше зможете втілювати зміни, яких потребує світ.

ПОВАЖАЙТЕ СВІЙ ДАР

Протягом усього життя продовжуйте пояснювати способи, за допомогою яких ваша емпатія служить вам, іншим людям і загальному благу. Наступна вправа допоможе вам згадати випадки емпатії в дії, а також це — спосіб подякувати за ваш дар.

ВПРАВА САМОРЕФЛЕКСІЇ

Сприйняття вашої емпатії

Корисно проявляти емпатію багато разів на день. Поміркуйте, які переваги це надає.

1. Згадайте випадок, коли ви змогли відчувати емпатію до болю свого чоловіка або дружини і допомогли йому або їй, даруючи всю глибину кохання.
2. Згадайте випадок, коли ви налаштувалися на свою інтуїцію і просто знали, який вибір найкращий. Прислухаючись до свого внутрішнього голосу, ви змогли обрати правильну роботу, гарні стосунки або відповідного вчителя.
3. Згадайте випадок, коли ви боялися і не знали, що робити. Але замість пригнічення або одержимості страхом ви проявили емпатію та співчуття до себе. Таке ставлення, сповнене любові, допомогло вам подолати період страху.

4. Згадайте випадок, коли у вашого друга/подруги був жахливий розрив стосунків, а ви підтримали його/її, незважаючи на біль.
5. Згадайте випадок, коли ви як батько/матір, вчитель або опікун заохочували дитину виражати свою чутливість і не соромитись цього. Будьте щасливі від того, що ви поглибили життя дитини таким чином.

СИЛА СПІЛЬНОТИ

Окрім визнання і прийняття свого дару, раджу вам знайти спільноту однодумців. Чутливі душі за своєю природою є, як я це називаю, «коемпатичними» — це означає, що наша чутливість може неймовірно загостритись, коли нас оточують інші позитивні та чутливі люди. У цьому аспекті сила десяти більша, ніж сила одного.

Раджу вам створити у своєму місті групу підтримки емпатів для збільшення обдарувань одне одного та підтримання взаєморозуміння. У цій групі може бути дві-три людини або більше. Спільнота прекрасна тим, що ми можемо допомагати одне одному.

Якщо чутливу натуру «бачить» хоча б одна людина, це приносить велику розраду. Зібрання також створюють здорову перспективу управління нашою чутливістю. Емпати схильні ставитися до себе досить серйозно, тому що життя надто їх перенавантажує, але таке ставлення лише збільшує рівень їхнього стресу. Але емпати-ветерани, які довго йдуть цим шляхом і вивчили стратегії адаптації, можуть продемонструвати це пробудження чутливості, розповісти, як підбадьорити себе і як знайти неймовірні рішення для дилем, які їх виснажують. Група підтримки здатна подарувати милосердну розраду і заземлення, коли ми страждаємо від сенсорного перенавантаження. Я докладніше розповідаю про створення групи в розділі «Створення спільноти: Започаткуйте власну групу підтримки емпатів» наприкінці книги.

ХОЧА Я — ТИПОВИЙ ОДИНАК У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ, УСВІДОМЛЕННЯ ПРИНАЛЕЖНОСТІ ДО НЕВИДИМОЇ СПІЛЬНОТИ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПРАГНУТЬ ПРАВДИ,

КРАСИ І СПРАВЕДЛИВОСТІ, ВРЯТУВАЛО МЕНЕ ВІД ПОЧУТТЯ ІЗОЛЬОВАНОСТІ.

Альберт Ейнштейн

ШЛЯХ ДО ДУШЕВНОГО СПОКОЮ

Під час власного зростання пам'ятайте, що шлях до самоприйняття, внутрішнього спокою і духовного зростання — це не пряма лінія. Це спіраль. Ми продовжуємо повертатися до проблем, які, як нам здавалося, зцілили, але цього разу в ширшому обсязі нам відкриваються більш глибокі істини, які увиразнюють наші знання про себе. Ось що робить цей шлях таким захопливим для мене. Я прагну наблизитися до світла. Мене веде до світла заглиблення в спіраль мого життя і усвідомлення любові. Емпати приймають глибину. Хоча самоусвідомлення часто змушує нас вийти за межі своєї зони комфорту, а це іноді болісно, у підсумку ми стаємо більш осяйними, співчутливими і міцно пов'язаними з духом. Не існує ціннішого людського досягнення, ніж це. Щоранку після пробудження я подумки прошу дозволу знову увійти в царство духу і серця. Після цього я знаю, що знаходжуся на своєму місці у Всесвіті й можу починати свій день.

Застосовуючи техніки, про які йдеться у книзі «Вживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей», ви подолаєте виклики чутливості та будете насолоджуватися подорожжю. Поміркуйте над змінами, які вже відбулися з вами відтоді, як ви почали читати цю книгу. Відзначте, як покращилося ваше життя і стосунки після того, як ви прийняли свою сутність емпата. Радійте своєму прогресу щоразу, коли прислухаєтесь до своєї інтуїції, відстоюєте свої потреби або центруєтесь посеред хаосу. Радійте тому, що ви більше не бажаєте відмовлятися від своїх почуттів лише для того, щоб іншим людям було комфортно. Радійте своїй здатності любити свою прекрасну сутність сьогодні, без конфлікту або сумнівів. Будьте вдячні за свій прогрес. Дитячі кроки — найцінніші. Не турбуйтеся, якщо впадете назад. Із усіма нами іноді таке стається. За будь-яких обставин ставтеся до себе зі співчуттям.

Ви як емпат — учасник контркультурної революції, яка має повернути людству людяність. Я аплодую вам як тому, хто прокладає шлях, ризикує зійти з второваних шляхів. Я аплодую вашій сміливості зустрітися з собою, говорити про свої справжні потреби і не втрачати віру в світ із усіма його недоліками.

Усі ми належимо до родини емпатів, нас пов'язує наша чутливість і серце. Отже, давайте спиратися на силу і милосердя одне одного. Нехай нам буде приємно просто від знання, що ми існуємо і в своєму серці підтримуємо одне одного поруч і здалеку. Навіть незважаючи на те, що багато з нас іще не зустрілися, я надсилаю всім вам благословення і дякую за те, що вам вистачило сміливості стати собою справжніми.

На завершення пропоную вам цю заключну афірмацію для постійного вшанування вашої чутливості в цій подорожі.

АФІРМАЦІЯ ЕМПАТА

Я цінуватиму себе і присягаюся залишити в своєму житті людей, які також мене цінуватимуть.
Я застосовуватиму свою чутливість для покращення свого життя і світу. Я насолоджуватимусь шляхом емпата.

ЗАХИСНІ СТРАТЕГІЇ

КОРОТКИЙ ДОВІДНИК

Звертайтеся до цього довідника, коли вам потрібно швидко знайти стратегії захисту від виснаження і перенавантаження. Ключ до піклування про себе — визнати перші симптоми сенсорного перенавантаження або початку поглинання негативу або стресу інших. Що раніше ви зможете почати діяти, щоб зменшити рівень нервового збудження і центруватися, то більш збалансованими і захищеними будете.

Окрім візуалізацій та медитацій, які я представила в цій книзі, пам'ятайте, що вам може допомогти начитування інструкцій на магнітофон із відповідними паузами. Потім, коли ви будете готові практикувати медитацію, ви можете просто прослухати ці записи і розслабитися.

1. Візуалізація екранування

Екранування — швидкий спосіб захистити себе. Багато емпатів покладаються на нього, щоб блокувати токсичну енергію, не перекриваючи потік позитивної енергії. Застосовуйте його регулярно. У той момент, коли ви відчуваєте дискомфорт через людину, місце або ситуацію, створіть свій екран. Застосовуйте його на вокзалі, на вечірці, коли зустрінете енергетичного вампіра, у приймальні лікаря чи будь-де, де ви почуваетесь некомфортно.

Виконуйте цю вправу щонайменше п'ять хвилин. Знайдіть спокійне і захищене місце. Впевніться, що вам не заважатимуть. Послабте стисненість одягу і знайдіть зручне положення, можливо, сидячи на підлозі зі схрещеними ногами або рівно на стільці. Спочатку зробіть

два глибоких довгих вдихи. Вдихайте, справді відчуваючи вдихання, а потім — видихайте, дозвольте собі глибокий видих. Відчуйте чуттєвість дихання, зв'язок прани, сакральну життєву силу.

Нехай усі думки пролітають повз вас, немов хмари в небі, знову і знову повертайтеся до свого дихання, щоб знайти свій центр. Відчуйте серцевину енергії, яка тече від кінчиків ніг по всьому вашому тілу і виходить з маківки вашої голови. Коли ви зосередитеся на цьому, це допоможе вам знайти центр.

У такому розслабленому стані візуалізуйте красивий екран білого або рожевого світла, який повністю оточує ваше тіло і простягається на кілька дюймів згори. Цей екран захищає вас від будь-якого негативу, стресу, токсичності або втручання. Під захистом екрана почувайтесь зосередженими, щасливими та сповненими енергії. Цей екран блокує негатив, але водночас ви все одно відчуваєте позитив і любов. Звикніть до відчуття екрана, який захищає ваше тіло. Ви можете візуалізувати екран кожного разу, коли підозрюєте, що всотуєте енергію когось іншого.

На завершення подумки подякуйте за цей захист. Зробіть довгий глибокий вдих та видих, потім повільно розплющте очі. Поверніться до кімнати. Перебувайте в своєму тілі на 100 %.

2. Візуалізація заземлення

Коли ви відчуваєте перенавантаження, проведіть час у спокої на самоті, щоб знизити рівень нервового збудження. Усамітнення для відновлення сил допоможе вам розслабитися. Практикуйте цю візуалізацію, щоб повернутися до свого центру. Я застосовую її щонайменше п'ять хвилин щодня і вчу цього своїх пацієнтів.

Зачиніть двері, вимкніть комп'ютер і телефон. Потім зручно вмотіться та зробіть кілька глибоких вдихів, щоб розслабити тіло. Відчувайте спокій і свободу, ваша напруга розсіюється. Вам нічого не потрібно робити. Ніким не потрібно бути. Просто дихайте і розслабляйтеся. Коли приходять думки, відпускайте їх, як хмаринки в

небі. Не прив'язуйтеся до них. Відчуйте, як стрес полишає ваше тіло і ви встановлюєте зв'язок із відчуттям умиротворення.

У цьому спокійному внутрішньому просторі візуалізуйте велике дерево з товстим міцним стовбуром, що проходить крізь центр вашого тіла, від голови до кінчиків пальців. На кілька секунд відчуйте його силу та вібуючу енергію. Потім візуалізуйте корені дерева, які ростуть із ваших підшов, проростаючи дедалі глибше в землю і створюючи заспокійливе відчуття стійкості. Зосереджуйтеся на цих коренях, коли ви знервовані або боїтеся. Дозвольте кореням прив'язати вас до матері-землі, даруючи вам баланс і центрування. Знайте, що це «внутрішнє дерево» забезпечить внутрішню силу, яка захистить вас від тягара життя.

3. Поради щодо звільнення від адреналінової втоми

Подолання адреналінової втоми вимагає базових змін стилю життя і раціону, щоб ви могли ефективно керувати своєю енергією тривалий час. Окрім цих порад застосовуйте інші стратегії, про які я розповіла у книзі.

- 1. Харчуйтеся повноцінно.** Уникайте напівфабрикатів та нездорової їжі, цукру, глютену і пшеничного борошна. Докладніше про це можна дізнатися у розділі 3.
- 2. Додайте до свого раціону гімалайську червону сіль.** Виключіть із раціону сіль низької якості. Завжди консультуйтеся зі своїм лікарем, якщо у вас високий кров'яний тиск.
- 3. Робіть вправи.** Робіть спокійні вправи і розтягнення, щоб підвищити свою витривалість і рівень енергії.
- 4. Медитуйте.** Медитація збільшує рівень ендорфінів — природних знеболювальних, і зменшує кількість гормонів стресу.
- 5. Зробіть аналіз крові, щоб з'ясувати свій рівень кортизолу.** Якщо у вас низький рівень кортизолу, розгляньте можливість тимчасового природного кортизолового заміщення за рекомендацією лікаря.
- 6. Багато відпочивайте.** Сон зцілює і відновлює.
- 7. Щодня вживайте вітамін В.**
- 8. Вживайте 2000—5000 мг вітаміну С щодня у фазі загострення.**

9. Проводьте IV-терапію вітаміном С по 10000—25000 мг. Це підвищить ваш рівень енергії та підтримає адреналінове здоров'я. Представники холістичної медицини часто пропонують такий метод лікування. Я застосовую його для укріплення своєї імунної системи, коли хворію на застуду.

10. Усувайте зі свого життя енергетичних вампірів. Намагайтеся позбутися токсичних людей, або принаймні встановлюйте чіткі обмеження і кордони, щоб вони не могли висотувати вашу енергію. Докладніше про це можна дізнатися в розділі 5.

4. Трихвилинна медитація серця

Щоб протистояти емоційним або фізичним недугам, дійте швидко — негайно вийдіть із токсичної ситуації, зробіть невелику перерву за допомогою цієї трихвилинної медитації. Ви можете практикувати її майже будь-де — удома, на роботі, у ванній кімнаті на вечірках або на лавці у парку.

Заплющте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів і розслабтеся. Потім покладіть долоню на серцеву чакру в центрі вашої грудної клітки. Зосередьтеся на красивому образі, який ви любите, наприклад, на заході сонця, на троянді, на океані, на обличчі дитини. Відчуйте любов, яка формується у вашому серці та тілі. Дозвольте цьому відчуттю любові вас заспокоїти. Токсична енергія полишає ваше тіло, вас очищує любов. Протягом лише трьох хвилин помедитуйте над усеосяжною доброзичливістю вашого серця, відчуйте, як енергія очищує вас від стресу. У вас може виникнути бажання підживлювати себе трихвилинними імпульсами цієї медитації протягом дня.

Також ви можете надсилати цю всеосяжну доброзичливість у певні частини свого тіла. Моя найбільш вразлива точка — кишківник. Якщо я відчуваю, що переймаю симптоми когось іншого, я кладу руку на живіт і надсилаю йому всеосяжну доброзичливість. Це нейтралізує мій дискомфорт. Яка у вас найбільш чутлива точка? Це ваша шия? Ви страждаєте від інфекцій сечового міхура? Головний біль? Надсилайте в

ці органи всеосяжну доброзичливість, щоб очистити їх від токсичної енергії, щоб вона там не накопичувалася.

Іноді легше медитувати на благополуччя когось іншого (що також відкриє ваше серце), ніж на власне. Робіть це, якщо вам складно медитувати на себе.

5. Медитація на любов до свого емпатичного тіла

Ваше тіло — це храм, у якому живе ваш дух, і життєво необхідно охороняти тіло як друга, сакральне місце, де знаходиться інтуїція. Ваше тіло — не ворог. Наступна медитація допоможе вам досягти повного перебування у своєму тілі, щоб ви могли бути більш присутніми і щасливими.

Знайдіть час для усамітнення в красивому місці. Не примушуйте розум заспокоїтись, радше змініть канали. Зробіть кілька глибоких вдихів. Відчувайте кожен вдих та видих. Уповільніться, щоб краще відчувати своє тіло. Дозвольте будь-яким негативним думкам відплисти, поверніться до свого дихання, священної прани. Відчуйте, як її рух несе вас до вашого глибшого «я». Розподіліть свою енергію в межах свого тіла, клітин та органів.

Зосередьтесь на пальцях ніг. Рухайте ними та зафіксуйте для себе чудове відчуття пробудження ніг. Потім перенесіть усвідомлення у щиколотки. Продовжуючи дихати, перемістіть фокус із ніг на коліна. Потім продовжуйте зосереджувати увагу на своїх міцних стегнах, зафіксуйте, наскільки заземленими вони почуваються. Подумки подякуйте їм за те, що вони вас тримають. Потім перенесіть усвідомлення у свої статеві органи та в піхву, якщо ви жінка. Багато жінок відчують там стиснення. Ви можете захотіти подумки сказати: «Я визнаю тебе. Я більше не буду відвертатися від тебе. Я збираюся вивчати тебе і любити. Ти — частина мене».

Тепер перенесіть своє усвідомлення на живіт. Ви відчуваєте там тиск, печію або інший дискомфорт? Це — чакра, якою ми обробляємо емоції. Заспокойте та зціліть цю область, принесіть усвідомлення любові до свого живота. Тепер зосередьтесь на своїй грудній клітці, де

знаходиться ваша серцева чакра, центр безумовної любові. Зробіть її своїм другом, щоб ви могли любити себе. Відчуйте душ позитивної енергії, який тече крізь ваше серце. Повертайтеся сюди часто, щоб відчувати енергію, яка вас живить. Тепер поширте це усвідомлення на свої плечі, руки, зап'ястки і красиві долоні. Відчувайте і рухайте кожним пальцем. Усе це — продовження серцевої чакри.

Потім перенесіть увагу на свою шию. Чакра спілкування розташована неподалік горла. Подумайте, чи відчуваєте ви там якусь напругу, яка заважала б вам висловлюватися. Надсилайте любов у цю ділянку.

Тепер перенесіть усвідомлення в голову, відчуваючи своє прекрасне обличчя, свої вуха, рот, ніс і третє око, яке у вас між бровами. Це — центр інтуїції. Якщо налаштуєтесь, зможете побачити своїм внутрішнім зором вихор багряних кольорів. Зрештою перенесіть увагу на маківку голови. Це — чакра корони, центр білого світла, ваш зв'язок із Духом. Відчуйте натхнення, яке променить звідти.

Коли ви готові завершити цю медитацію, подумки подякуйте досвіду відчуття присутності в своєму тілі. Запевняйте себе: «Я готовий/а прийняти свою повну силу як втілений емпат». Зробіть кілька глибоких вдихів. Потім повільно і ніжно розплющте очі. Повністю поверніться в своє оточення, усвідомлюючи своє тіло повніше, ніж будь-коли.

6. Поради щодо запобігання емпатичному перенавантаженню і для розслаблення

Наступні базові стратегії допоможуть вам упоратися з небажаною енергією. Я застосовую їх у своєму житті та розповідаю про них своїм пацієнтам і учасникам семінару.

– **Вдихайте лавандову ефірну олію.** Окрім цього, ви можете нанести кілька крапель у центр лоба між бровами (де знаходиться ваше третє око), щоб заспокоїтись.

– **Перебувайте на природі.**

- **Мудро розпоряджайтеся своїм часом.** Урівноважуйте час на самоті й час, який ви проводите з людьми. Тайм-менеджмент — ключ до моєї душевної рівноваги. Я намагаюся не включати пацієнтів у свій розклад одного за іншим, а в особистому житті не планую надто багато справ на один день. Окрім того, я навчилася скасовувати плани, коли перенавантажена. Це — вміння, яке мають розвинути всі емпати, щоб не почуватися зобов'язаними взаємодіяти з людьми, коли ми втомлені й потребуємо відпочинку.
- **Встановлюйте чіткі кордони у взаємодії з енергетичними вампірами і токсичними людьми.** Пам'ятайте, що «ні» — закінчене речення. Ви не зобов'язані нічого пояснювати. Я непохитно уникаю людей, які висотують мою енергію, особливо коли перенавантажена.
- **Практикуйте співчуття до себе.** Будьте ніжними до себе, коли це можливо. Уникайте самокатування. Після важкого дня скажіть собі: «Я зробив/зробила все, що було в моїх силах. Усе добре, сонечко».
- **Відпочивайте на самоті далеко від світу хоча б раз на рік.** Це — запланований час для розслаблення на природі або в іншому заспокійливому місці, де ви можете розслабитись і переналаштувати свою систему. Щороку я пропоную вікенд відпочинку в Інституті Есален серед прекрасних секвой та біля Тихого океану в Біг-Сюр, Каліфорнія.

Тут учасники можуть знизити швидкість, налаштуватися на хвилю своєї інтуїції та відновити зв'язок зі своїм духом на глибшому рівні. Окрім того, я щороку проводжу кілька персональних ретритів на природі, щоб відновитися.

7. Відкритість вищій силі

Якщо ви схильні до зловживання алкоголем, переїдання або інших залежностей, зупиніться на кілька хвилин. Пам'ятайте, що таємниця подолання спраги і тривоги — перехід від вашого залежного маленького «я» до вашої духовної сили. Практикуйте наступну вправу, щоб налаштуватися на свою вищу силу. Це допоможе вам перейти зі стану перенавантаження в набагато ширший стан свідомості, у

якому вам не потрібно придушувати свою чутливість, щоб почуватися добре.

Принаймні на п'ять хвилин щодня припиняйте свою інтенсивну діяльність та розв'язання проблем, щоб підключитися до вищої сили. Сядьте у спокійному місці — удома, у парку, на природі або просто ближче до дверей офісу. Потім глибоко та повільно дихайте, щоб розслабити тіло. Коли втручаються думки, уявляйте їх як хмаринки, що плывуть по небу, з'являються і зникають. Не прив'язуйтеся до них. Стежте за ритмом дихання.

У спокійному стані внутрішньо запросіть Дух, незалежно від того, як ви його визначаєте. Дух — це енергія. Дивіться у себе, а не назовні — так буде легше відчути Дух. Відчувайте Дух у своєму тілі та у своєму серці. Не розмірковуйте над ними. Відчуйте тепло любові, що відкриває ваше серце та починає розтікати вашим тілом. Відчуйте свою вищу силу, справді відчуйте її енергію. У вас є відчуття цілісності? Відчуття піднесення? Відчуття того, що все добре? Хай би що ви відчували, насолоджуйтеся цим відчуттям. Жодного поспіху. Жодного тиску. Виділіть час, щоб впустити це прекрасне відчуття. Коли ви зрозумієте, які відчуття пов'язані з вашою вищою силою, ви зможете з'єднуватися з нею знову і знову.

Також ви можете попросити Дух про специфічну допомогу. Наприклад: «Будь ласка, допоможи мені припинити переймати злість мого агресивного начальника», або «Будь ласка, розсіюй мою тривогу в ситуаціях соціальної взаємодії», або «Будь ласка, допоможи моєму партнеру зрозуміти мою чутливість». Для досягнення оптимальних результатів зосередьтеся на одному проханні протягом медитації. Це зробить запит більш ефективним і вам буде легше відстежувати результати.

На завершення цієї медитації подумки подякуйте Духу і зробіть маленький чемний уклін, щоби вшанувати цей досвід. Потім повільно і спокійно розплющте очі.

8. Покладіть подушку для медитацій перед своїм холодильником

Практикуйте цю стратегію, щоб не переїдати, коли у вас стрес і ви хочете захиститися від негативу.

Тримайте подушку для медитацій перед своїм холодильником. Коли у вас виникає бажання переїдати, цей візуальний орієнтир може завадити вам відчинити дверцята холодильника. Це — відчутне нагадування про необхідність помедитувати для заземлення.

Замість простягати руку по їжу, сядьте на подушку і заплющте очі. Зробіть кілька вдихів для центрування. Тепер зі співчуттям запитайте у себе, що стало тригером вашого прагнення поїсти. Це був грубий начальник? Відчуття тривоги? Вас виснажило відвідування торгового центру? Намагайтеся подумки визначити причину. Будьте ніжні до себе. Коли виникають нав'язливі думки про переїдання, візуалізуйте любов, яка заповнює ваше тіло. Відчуйте насиченість любов'ю, вона живить, розчиняє ваші страхи і дискомфорт, який вас переповнює. Любов здатна зігрівати, вона насичує вашу душу і тіло. Продовжуйте налаштовуватись на це відчуття самозаспокоєння. Скажіть собі, що вам немає чого боятися. Ви маєте силу, щоб стабілізувати свою енергію за допомогою медитації. Ще раз глибоко вдихніть, повністю видихніть і знайте, що все добре.

9. Визначайте і висловлюйте свої потреби у стосунках

Знання своїх потреб і здатність їх відстоювати — це потужна форма самозахисту для емпатів. Завдяки цьому ми будемо наділені повною силою у стосунках. Якщо ви відчуваєте, що щось не так, обговоріть це з партнером замість того, щоб страждати мовчки.

Знайти свій голос — означає знайти свою силу. Без нього ви будете виснажені, стривожені, почуватиметеся у стосунках килимком для ніг, якщо ваші базові потреби не поважатимуть. Більшість людей не вміють читати думки. Говоріть, щоб захистити своє благополуччя. У цьому вам допоможе наступна стратегія.

Заспокойте думки за допомогою повільного і регулярного дихання. Відчувайте радість від того, що у вас є цей час слухати своє найглибше «я» емпата.

Тепер запитайте себе: «Що мені потрібно у стосунках, але я боюся про це попросити? Підтримку якої своєї чутливості я понад усе хотіла б отримати від партнера? Що допомогло б мені почуватися найбільш комфортно поруч із людиною?» Подумки сформулюйте ці запитання, або інші, які спадають вам на думку. Потім інтуїтивно налаштуйтеся на відповіді, не намагайтеся їх визначити. Прислухайтеся до свого тіла і його сигналів. Дозвольте собі будь-які прозріння та інтуїтивні інсайти. Робіть спеціальні записи інтуїтивних прозрінь, завдяки яким ви почуваетесь більш сильними і захищеними.

Залишайтеся відкритими. Нічого не цензуруйте. Ви надаєте перевагу спокою на самоті? Вам подобається іноді спати наодинці? Вам подобається більше грати, розмовляти або займатися сексом?

Не оцінюйте потік своєї інтуїції. Розкрийте свої справжні почуття. Немає сенсу соромитися або щось приховувати. Зосередьтеся на тому, що ви цінуєте свої потреби емпата. Приймайте зі співчуттям усі свої особливості й тонкощі чутливості. Нехай це ніжне почуття надихає вас на те, щоб бути справжніми.

Визначивши, що для вас добре (а що — ні), ви позбудетеся негативної енергії та захистите себе. Посидьте кілька хвилин у спокої, якщо відчуваєте, що сформулювали запит, насолоджуйтеся зануренням у гарні відчуття.

Після завершення цієї медитації запишіть у щоденник, що ви дізналися про свої потреби у стосунках. Якщо у вас немає партнера, ця техніка допоможе вам дізнатися про свої потреби, а якщо ви у парі, поступово починайте висловлювати їх, щоб ваші кохані знали, як вас підтримати.

10. Дотримуйтесь правила «жодного крику»

Крик і гучний голос перенавантажує емпатів. Дотримуйтесь правила «жодного крику» вдома і встановлюйте кордони у відносинах із людьми, які вивільняють свій гнів. Наші партнери і друзі мають прийняти той факт, що їм не можна кричати поряд із нами. Для самозбереження я суворо вимагаю дотримання цього правила вдома. Люди можуть висловлювати гнів у здоровий спосіб без криків. Один

емпат сказав мені: «Я не терплю крики навколо. Через вібрації гніву в моєму тілі почуваюся так, ніби мене б'ють. Якщо відвідую матч, на якому кричать, потім почуваюся виснаженим кілька днів». Окрім того, уникайте суперечок поряд із дітьми, тому що часто їм здається, що вони — причина конфлікту.

11. Захищайтеся від нарцисів

Нарциси поведуться так, ніби вони — центр Всесвіту. У них грандіозне почуття своєї важливості та прав, їм потрібне безперервне звеличення. У них також може бути загострена інтуїція, але вони використовують її для маніпуляцій та досягнення своїх цілей. Застосуйте наступні стратегії, щоб захиститися від нарцисів.

- 1. Зменшіть свої очікування щодо їхніх емоційних можливостей.**
- 2. Не дозволяйте, щоб вами маніпулювали.**
- 3. Не очікуйте, що вони поважатимуть вашу чутливість, тому що вони — надзвичайно холодні люди.**
- 4. Не закохуйтесь у нарциса.** Тікайте в протилежному напрямку незалежно від того, наскільки сильно він вас приваблює.
- 5. Намагайтеся уникати роботи з начальником-нарцисом.** Якщо ви не можете звільнитися, не дозволяйте, щоб ваша самооцінка залежала від реакцій вашого начальника.
- 6. Єдиний спосіб взаємодії з нарцисами — погладжування їхнього «єго».** Формулюйте свої прохання так, щоб вони бачили, яку вигоду зможуть від цього отримати. Наприклад, якщо ви хочете взяти кілька вихідних, щоб поїхати на пов'язану з роботою конференцію, скажіть щось на кшталт: «Це допоможе мені сприяти успіху вашого бізнесу», а не: «Я міг би відпочити від офісу». Для успішної комунікації та отримання бажаних результатів продемонструйте, як ваше прохання може сприяти вигоді нарциса.
- 7. Щоб припинити відносини з нарцисом (чи будь-ким, із ким ви хочете повністю розірвати стосунки), зробіть це різко і раптово.** Ідіть і не озирайтеся. Окрім того, ви можете застосовувати наступну

візуалізацію перерізання мотузки і шаманську техніку шанобливого завершення.

- **Практикуйте візуалізацію перерізання мотузки.** У спокійному стані уявіть мотузку зі світла, які вас пов'язують. Подумки подякуйте за те, чого ви навчилися у стосунках, навіть якщо це були важкі уроки.

Потім рішуче запевніть: «Час повністю розірвати наші зв'язки». Потім уявіть, що ви берете ножиці й повністю розрізаєте кожен мотузку. Тепер ви вільні від будь-яких енергетичних зв'язків.

Ця візуалізація допоможе вам звільнитися від стосунків і знищить стійку енергію, яка надходить від людини.

- **Проведіть церемонію шанобливого завершення.** Ця шаманська техніка дозволить вам позбутися стосунків, особливо якщо ви продовжуєте думати про людину або відчуваєте, що вона думає про вас. Підійть на природу і знайдіть велику палицю. Подивіться на неї і оголошіть: «Ці стосунки закінчилися».

Потім зламайте палицю навпіл, залиште шматки на землі, ідіть і не озирайтеся.

Так закінчується церемонія завершення.

12. Захищайтеся від гнівоголиків

Гнівоголики розпочинають конфлікт, звинувачуючи, нападаючи і контролюючи, часто кричать, щоб пояснити свою позицію. Зазвичай вони поведуться найгірше поряд із близькими. Застосовуйте наступні техніки, щоб захиститися від них.

- 1. Повідомте гнівоголику, що ви його чуєте.** Потім запропонуйте обговорити проблему з повагою, коли він заспокоїться. Скажіть щось на кшталт: «Я хочу тобі допомогти, але мені важко слухати тебе, коли ти в такому стані». Відмовляйтеся взаємодіяти з їхнім гнівом.
- 2. Встановіть правило «жодного крику».** Він просто заборонений поряд із вами. Існують способи розв'язання конфліктів без крику.

3. **Зберігайте спокій.** Не кричіть під дією тригерів. Імпульсивна реакція виснажить вас і ускладнить ситуацію.
4. **Якщо людина не припиняє кричати, вийдіть із кімнати або попросіть її вийти.**
5. **Зупиніться, коли ви роздратовані.** Зробіть перерву, щоб заспокоїти реакцію боротьби чи втечі. Порахуйте до десяти або, за необхідності, побудьте якийсь час на самоті. Почекайте, поки ви заспокоїтесь і зможете реагувати на чужий гнів, інакше ця людина може вивалити його на вас іще більше.
6. **Практикуйте стриманість мови, що також стосується текстових повідомлень, електронних листів і телефонних розмов.** Тоді ви будете відповідати за свої емоції, коли вирішите звернутися до людини.

13. Захищайтеся від жертв

Люди з ментальністю жертви виснажують емпатів своїм твердженням «весь світ проти мене». Вони не беруть на себе відповідальність за труднощі в своєму житті. У відносинах із людьми, які вдають із себе жертв, емпати часто є співчутливими піклувальниками, намагаючись допомогти їм розв'язати їхні проблеми. Застосовуйте наступні поради, щоб відстоювати свої кордони у відносинах з такими людьми. Не потрапляйте у співзалежність або пастку піклування про них або їхнього лікування.

1. **Встановлюйте співчутливі та чіткі кордони.** Люди чують нас краще, коли ми не роздратовані.
2. **Застосовуйте правило трихвилинної телефонної розмови.** Це правило передбачає, що ви недовго слухаєте, а потім кажете своєму другу або родичу: «Я підтримую тебе, але можу слухати лише кілька хвилин, якщо ти будеш говорити одне й те саме. Можливо, тобі краще знайти психотерапевта».
3. **Кажіть «ні» з усмішкою.** Спілкуючись із колегою, усміхніться і скажіть щось на кшталт: «Я буду мислити позитивно і сподіватися на найкращий можливий результат. Дякую, що розумієш, що мені

потрібно повертатися до роботи». Коли говорите з друзями або родичами, трохи поспівчуйте їмній проблемі, а потім скажіть «ні», ввічливо змінивши тему розмови. Не заохочуйте їхні скарги.

4. Встановлюйте межі за допомогою мови тіла. Це — гарний момент для того, щоб схрестити руки і розірвати зоровий контакт, щоб надіслати повідомлення, що ви зайняті і не збираєтеся їм піддаватися.

14. Захищайтеся від королев і королів драми

Королеви і королі драми виснажують нас, перенавантажуючи надто великою кількістю інформації та нервового збудження. Вони отримують енергію, коли ми реагуємо на їхню драму, а якщо ми зберігаємо спокій, вони не отримують бажаного. Будьте стійкими. Тоді вони втратять інтерес і перейдуть до іншої людини. Пропоную кілька особливих настанов.

1. Не питайте цих людей, як у них справи. Ви не хочете це знати.

2. Якщо королева або король драми починає розповідь, глибоко вдихніть і зберігайте спокій. Не дозволяйте їм спіймати вас у пастку їхньої історії.

3. Встановлюйте доброзичливі, але суворі обмеження. Наприклад, другу, який постійно скасовує пов'язані з вами плани, тому що в нього в житті одна драма за іншою, ви можете сказати щось на кшталт: «Мені шкода через усі твої нещастя, але давай не будемо домовлятися про нову зустріч, почекаємо, поки все владнається і ти зможеш прийти». Це — чітке повідомлення, яке не підкріплює їхню поведінку.

15. Захищайтеся від фанатиків контролю і критиків

Фанатики контролю і критики почуваються кваліфікованими, висловлюючи думку, про яку їх не питали, незалежно від того, чи хочете ви чути їхні поради. Постійні небажані поради виснажують емпатів. Застосовуйте наступні рекомендації, щоб захиститися від цього типу активності.

- 1. Будьте впевненими в собі.** Не кажіть представникам цього типу, що їм робити. Це змусить їх захищатися. Скажіть їм щось на кшталт: «Дякую за пораду, але я хочу самостійно обміркувати підхід до цієї ситуації».
- 2. Ввічливо попросіть людину перестати вас критикувати.** Залишайтеся непохитними, але не демонструйте емоції. Не грайте жертву.
- 3. Зберігайте усвідомлення.** Якщо ви помічаєте, що почуваетесь некомфортно поряд із цією людиною, визначте, які проблеми самооцінки є для вас тригером, і працюйте над їхнім розв'язанням. Що більше ви почуватиметесь у безпеці, то менше у цих вампірів буде можливості завдати вам шкоду.

16. Захищайтеся від людей, які постійно говорять

Люди, які постійно говорять, можуть висотувати енергію у інших, особливо — у емпатів. Ми чудово вміємо слухати і часто робимо помилку — надто довго терпимо людей, які дуже багато говорять. Потім ми страждаємо від виснаження. Застосовуйте наступні техніки, щоб захистити себе:

- 1. Люди, які постійно говорять, не реагують на невербальні сигнали,** зокрема нетерплячі або неспокійні погляди. Ви маєте їх перервати, хоч як це важко.
- 2. Хоча вам кортітиме сказати: «Замовкни, я божеволію через твою балаканину»,** — це лише змусить людину, яка постійно говорить, почати захищатися або злитися. Натомість усміхніться і люб'язно перепросіть. Ви можете сказати: «Будь ласка, вибач за те, що я тебе перериваю, але мені потрібно поговорити ще з кимось на вечірці», або «У мене зустріч, на яку я маю прийти». Соціально прийнятна підстава, яку я часто застосовую: «Мені треба до ванної кімнати».
- 3. Висловлюйтеся нейтральним тоном і не звинувачуйте.** Наприклад, ви можете сказати: «Мені теж хотілось би щось додати до дискусії. Було б чудово, якби ти мене вислухав». Якщо ви спілкуєтесь без роздратування, більше шансів, що вас почують.

4. Застосовуйте гумор. Наприклад, у розмові з людьми, яких ви добре знаєте, ви можете жартома сказати: «Час пішов», як говорить один мій гарний друг, коли я надто багатослівна.

17. Захищайтеся від пасивно-агресивних людей

Пасивно-агресивні люди висловлюють свій гнів із усмішкою замість крику. Вони підсолоджують ворожість і надсилають неоднозначні сигнали, але емпати здатні інтуїтивно відчутися злість за приємним фасадом. Пропоную кілька стратегій захисту від цієї поведінки.

- 1. Довіряйте собі.** Не ставте під сумнів свою реакцію на них через те, що гнів прихований. Довіряйте своїй інтуїції.
- 2. Визнайте схему і розгляньте поведінку.**
- 3. Зосереджуйтесь на одній проблемі за раз, щоб у людини не виникло відчуття, що на неї нападають.** Наприклад, якщо друг постійно відповідає «так», коли ви просите його про допомогу, але не виконує обіцянки, ви можете сказати йому нейтральним тоном: «Будь ласка, не бери на себе зобов'язання, якщо не можеш виконати те, що обіцяв». Потім зауважте, як реагує людина. Вона може сказати: «Вибач. Мені потрібно було краще зосередитись». Потім подивіться, чи зміниться її поведінка. Якщо ні, ви можете знову порушити це питання або просто прийняти той факт, що на людину не можна поклагтися, і більше ні про що її не просити.
- 4. Якщо ви не можете отримати від людини прямої відповіді, попросіть її пояснити свою позицію.** Важливо розглянути поведінку і знайти рішення. Конкретна розмова з пасивно-агресивними людьми змусить їх висловити свою точку зору.

18. Як зцілитися від емоційного похмілля

Незважаючи на всі ваші зусилля, нерідко виникає емоційне «похмілля» — енергетичний залишок від взаємодії з енергетичними вампірами. Токсичні емоції можуть затримуватися надовго, через що ви відчуваєтеся виснаженими, хворими або страждаєте від затуманення свідомості. Вам може знадобитися час, щоб відновити сили.

Застосовуйте наступні рекомендації для лікування емоційного похмілля.

- 1. Практикуйте медитацію в душі.** Коли приймаєте душ, стійте під потоком води і промовляйте цю афірмацію подумки чи вголос: «Нехай ця вода змиє всю негативну енергію з мого розуму, тіла і духу». Відчуйте, як душ очищує і омолоджує вас.
- 2. Використовуйте коштовне каміння.** Носіть із собою або надягайте один із цих каменів: чорний турмалін, аметист або чорний обсидіан — це допоможе вам заземлитися й уникнути емоційного «похмілля». Шамани вчать: якщо ви носите з собою або надягаєте чорне, ви будете більш захищені.
- 3. Окурюйте своє помешкання.** У традиції корінних американців спалення лікарських або ароматичних рослин, техніка, що називається «окурювання», усуває з помешкання негативну і застійну енергію. Мені подобається спалювати зубрівку. Її прекрасний запах розвіюється у повітрі і живить мою жіночу сутність. Також ефективна шавлія. Окрім того, я збираю гілочки кипарису, евкалипту і ялівцю, щоб їх спалити. Експериментуйте з ароматами рослин, на які ви реагуєте.
- 4. Використовуйте генератори негативних іонів або соляні лампи.** Ці пристрої продукують негативні іони, які очищують повітря від пилу, спор цвілі, запахів, цигаркового диму, бактерій і вірусів. Також вважається, що вони усувають залишок негативу вдома, в офісі або в інших приміщеннях. Душ завдяки потоку води також продукує негативні іони.
- 5. Запаліть білу свічку.** Це створює медитативний настрій і швидко усуває неприємну енергію з будь-якого середовища. Білий містить усі кольори спектру та створює комфорт і спокій.
- 6. Розбризкуйте трояндову воду або застосовуйте інші типи ароматерапії.** Витончений аромат трояндової води — чарівний. Я вважаю його ефективним для пом'якшення емоційних переживань. Також покращує настрій вдихання ефірних олій лаванди або м'яти. Окрім того, ви можете обрати ефірну олію та налити її в розпилювач,

який поширюватиме аромат у повітрі. Спробуйте лаванду, м'яту, ялівець, шавлію, ладан або миро. Спробуйте ці неймовірні аромати, які очистять вашу енергію і кімнату. Але уникайте синтетичних олій, тому що вони містять токсичні компоненти.

- 7. Ідіть на природу.** Обійміть дерево. Здійсніть заземлення — станьте босими ногами або ляжте всім тілом на землю. Радійте квітам. Тримайте в руці камінь. Вдихайте свіже повітря, щоб зцілитися від емоційного похмілля. (Вдихання кисню — також ліки від алкогольного похмілля.) Чистота природи може відновити чіткість ваших думок і покращити настрій.
- 8. Обладнайте сакральне місце для медитації.** Поставте свічки, фіміам, квіти, статуетку Гуаньїнь або зображення духовного вчителя на простому столі в затишному куточку. Медитація у сакральному місці захищає і формує позитивну енергію — бальзам від емоційного похмілля.
- 9. Шукайте емоційну підтримку.** Якщо негативна енергія залишилася після токсичної взаємодії, вам може знадобитися додаткова підтримка для того, щоб її позбутися. Обговорення ситуації з другом або психотерапевтом допоможе вам висловити та розсіяти будь-який негатив.

19. Медитація для матерів: Відчуйте богиню в собі

Рекомендую матерям, зокрема й вагітним, застосовувати наступну медитацію щодня, щоб отримати духовні, емоційні та фізичні вигоди від умиротворення ендорфінами. Також ця медитація створює захисну бульбашку позитивної енергії.

Повільно і глибоко дихайте протягом п'яти хвилин. Коли ви будете це робити, покладіть руку на серце та наповніть своє тіло любов'ю і вдячністю за те, ким ви є як матір. Відчуйте тепло, зв'язок, благословення і вдячність за материнство. Матері — богині творення. Материнське годування — акт глибокої любові. Відчуйте силу матері-богині в собі. Вона — частина вас, глибоко і містично пов'язана з Землею і всіма природними циклами. У стародавні часи матір-богиню

вшанували в багатьох культурах. Відчуйте її первісну силу і вшануйте її присутність у своєму естві.

20. Допоможіть дитині знизити рівень стресу за допомогою візуалізації годинника

Навчіть свою дитину-емпата наступній візуалізації, щоб розірвати коло стресу, коли вона страждає від перенавантаження. Діти можуть застосовувати цю візуалізацію будь-де — удома, у школі та з друзями. Ця техніка належить до базового комплекту стратегій для всіх емпатичних дітей.

Ви можете сказати своїй дитині: «Намалюй в уяві великий годинник, який стоїть на столі перед тобою. На ньому цифри від 10 ліворуч до нуля праворуч. Ти бачиш, як повільно повертаєш стрілку вниз по циферблату, починаючи з 10. Ти повертаєш годинникову стрілку праворуч, цифри меншають, поки ти досягнеш нуля: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 і 1. Повертаючи стрілку таким чином, ти дедалі більше розслаблюєшся. Ти знижуєш свій рівень стресу і дискомфорту. Коли досягнеш нуля, ти почуватимешся спокійним і щасливим».

Якщо ваша дитина надто маленька, щоб уявити цей циферблат, ви можете намалювати його і позначити рівень стресу дитини. Потім повільно рахуйте у зворотньому порядку, поки досягнете нуля.

21. Встановлюйте енергетичні кордони на роботі

Емпати часто страждають на роботі, тому що поглинають стрес свого оточення. На робочому місці може бути шум і нервові перезбудження. Наступні поради допоможуть вам захистити свою енергію в емоційно виснажливому або багатолюдному середовищі. Вони створять кокон захисту, на який ви можете покластися.

Якщо ви перебуваєте у відкритому просторі або в хаотичному офісі, поставте на зовнішньому краю свого столу рослини або фотографії родичів чи домашніх тварин для створення психологічного бар'єру.

Сакральні предмети, наприклад, статуетка Гуаньїнь, Святого Франциска або Будди, а також сакральне намисто або кристали можуть створити енергетичні кордони.

Пауза. Робіть перерви, щоб піти до ванної кімнати і усунути напругу, гуляйте на свіжому повітрі.

Навушники з ефектом поглинання шуму допоможуть заглушити розмови та небажані звуки.

Візуалізуйте. Уявіть золоте яйце світла, яке оточує ваше робоче місце, щоб відбити негатив. У золотому яйці ви завжди почуваетесь в безпеці.

22. Як психотерапевту перестати всотувати емоції пацієнтів?

Як емпатам іти за своїм покликанням цілителів і психотерапевтів, не переймаючи симптоми пацієнтів? Наступні рекомендації допоможуть вам зберігати центрування і ясність думок. Усі медичні працівники також можуть застосовувати їх у своїй роботі.

Скоригуйте своє ставлення. Не перетворюйтесь на мученика. Ваша роль — бути наставником для своїх пацієнтів, а не переймати їхній біль або усувати його. Коли ви це зрозумієте, то почнете насолоджуватися своєю роботою і досягнете успіху.

Визначте три очевидні розбіжності між вами та вашим пацієнтом. Гарний інтелектуальний спосіб дистанціюватися від емоцій та болю пацієнта після сеансу — зосередитись на трьох очевидних розбіжностях між вами. Наприклад, я жінка, а він — чоловік. У неї депресія, а у мене — ні. Я — веган, а він їсть м'ясо. Це дозволить вам цінувати те, ким є ви і ким є пацієнт, кордони, які допоможуть вам уникнути всотування небажаної енергії.

Не намагайтеся виправити інших. Люди самі себе зцілюють. Ви можете підтримувати зцілення своїх пацієнтів, але вони мають здійснити необхідні зміни, щоб звільнитися від страждань.

Остерігайтеся співзалежності. Будьте обережні, щоб не потрапити на гачок відчуття відповідальності за прогрес пацієнта. Люди змінюються за своїм власним розкладом, а не за вашим. Звісно, ви

будете співчувати пацієнтам, які перебувають в емоційно поганому стані або в регресі. Скеруйте їх, наскільки це можливо, але ви не відповідаєте за їхнє зростання або здатність подолати перешкоди.

Працюйте над своїми проблемами. Ми схильні всотувати енергію, що пов'язана з проблемами, які ми не розв'язали для себе. Зі співчуттям помічайте, коли ваші пацієнти натискають на ваші власні емоційні кнопки. Запитайте себе: «Ця людина віддзеркалює проблеми, які я маю зцілити у собі?» Визначте свої тригери. Депресія? Страх відмови? Страх втрати? Тривога за здоров'я? Страх близькості? Зосередьтеся на зціленні цих тригерів і проблем для себе. Після цього ви більше не будете схильні вбирати ці проблеми від інших.

Вам допоможуть парно орієнтовані групи супервізії, у яких ви можете представити кейси й обговорити свої емоційні тригери, а також робота зі своїм психотерапевтом.

23. Захисна медитація ягуара

Рекомендую наступну медитацію для викликання сили ягуара, яка вас захистить. Я застосовую її, коли мені необхідний додатковий захист, особливо, якщо на мене дуже швидко несеться надто великий обсяг негативу. Ягуар — лютий і терплячий охоронець, який не підпускатиме до вас токсичну енергію та людей.

Знайдіть спокійне місце, де вас не перервуть. Сядьте в зручній позі. Зробіть кілька глибоких вдихів, щоб центруватися і позбутися стресу. У цьому спокійному стані викличте з глибин серця дух ягуара, який вас захистить. Відчуйте появу духа. Потім візуалізуйте це прекрасне могутнє створіння, яке охороняє ваше енергетичне поле, кружляє в ньому, не пропускаючи непроханих гостей і будь-які негативні сили. Уявіть, як виглядає ягуар — його прекрасні, люті й ніжні очі, його лискуче тіло, грацію та цілеспрямованість його рухів. Відчуйте себе в безпеці в колі його захисту.

Після закінчення цієї медитації подумки подякуйте ягуару. Знайте, що ви можете викликати його будь-коли за необхідності. Відчуйте силу цієї можливості. Потім повільно і спокійно розплющте очі. Знову зорієнтуйтеся на поточний час і простір. Повністю поверніться до

свого тіла, розумійте, усвідомлюйте та будьте присутні у своєму середовищі.

24. Поради щодо захисту від інтуїтивного перенавантаження

Диво інтуїтивної емпатії полягає в тому, що ви відкриті для дослідження сфер поза межами лінійного світу. Але ви маєте застерегтися від страждань через те, що надто великі обсяги інформації перенавантажують. Завдяки заземленню, центруванню і смиренню перед своїм даром ви зможете краще застосовувати його на користь усім.

Діалог із вашим внутрішнім голосом. Ви завжди можете попросити свій внутрішній голос знизити швидкість, щоб ви могли зробити перерву або знайти більш комфортний ритм. Інтуїція не просто приходить до нас. Ви можете культивувати активний та свідомий зв'язок з нею.

Розвивайте стан свідка. Коли ви налаштуєтесь, намагайтеся залишатися нейтральними. У багатьох ситуаціях роль емпата — просто свідчити, це — священний обов'язок, який розуміли давні пророки. Ви можете спитати: «Навіщо я взагалі відчуваю смерть, хворобу або інші болісні обставини? Що в цьому гарного, якщо я не можу їм запобігти?» Пам'ятайте: саме бачення несе світло. Іноді це просто не ваша справа — втручатися; це неможливо. У таких ситуаціях ви завжди можете світити людям і слати їм благословення. Цей сакральний акт надприродно підтримує інших.

Ви не відповідаєте за карму інших людей. Постійно нагадуйте собі, що кожен заслуговує на честь пройти власний шлях. Це допоможе вам уникнути недоцільного відчуття відповідальності за свої інтуїтивні прозріння.

Візуалізуйте світло. Уявіть божественне біле світло, яке виходить із маківки вашої голови, і темряву, яка витікає з ваших підшов. Цей процес зменшує напругу за допомогою циркуляції позитивної енергії у вашому тілі та звільнення від токсичної енергії.

ФОРМУВАННЯ СПІЛЬНОТИ

СТВОРІТЬ ВЛАСНУ ГРУПУ ПІДТРИМКИ ЕМПАТІВ

Емпати розквітають, коли навколо інші чутливі та люблячі люди, здатні «бачити» і розуміти їх. Спільнота споріднених душ допоможе нам вижити і досягти успіху. Незалежно від того, скільки людей належать до вашої спільноти, це коло взаємної підтримки може допомогти розвинути чутливість кожного, підтримати дух у важкі часи і допомогти безпечно розкрити душу, щоб ви змогли відчувати більше радості.

НАСТАНОВИ ЩОДО СТВОРЕННЯ ГРУПИ ПІДТРИМКИ ЕМПАТІВ

- 1. Членство.** Вирішіть: чи до групи можна вступити лише за запрошеннями, чи вона відкрита для всіх.
- 2. Локація.** Найкраще збиратися в приватному будинку, конференцзалі, у спокійному приміщенні чи в тихому закутку парку.
- 3. Тривалість і частота зборів групи.** Проконсультуйтеся з учасниками, щоб дізнатися, що буде найбільш ефективно — шістдесят-дев'яносто хвилин на тиждень, два рази на місяць або щомісяця.
- 4. Розмір групи.** Будь-який від двадцяти до п'ятдесяти людей чи більше. Вирішіть, чи хочете ви обмежити групу певною кількістю учасників.
- 5. Складіть коротку програмну заяву.** Зазначте, що мета групи — зосередитися на проблемах емпатів та їхньому вирішенні, захід не має перетворитися на свято жалості до себе. Ви можете знайти

приклад програмної заяви на моєму веб-сайті drjudithorloff.com у розділі «Підтримка емпатів».

6. Рекомендована література і аудіоматеріали. Книга «Вживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей» та/або супутня аудіопрограма «Необхідні інструменти для емпатів: Інструкції з вживання для чутливих людей». Окрім того, ви можете включити матеріали зі списку обраної літератури наприкінці цієї книги.

РЕКОМЕНДОВАНІ ФОРМАТИ ЗУСТРІЧЕЙ

ВАРІАНТ 1

1. Учасники-волонтери по черзі стають лідерами групи, обіймаючи цю посаду протягом одного-шести місяців.
2. Перед кожними зборами лідер запрошує спікера — учасника групи або ні, щоб він поділився своїм досвідом і рішеннями проблем чутливої людини.
3. Лідер вітає всіх учасників зборів і зачитує програмну заяву.
4. Учасники групи проводять двохвилинну групову медитацію або мовчать, щоб зняти напругу і досягти присутності в моменті.
5. Спікер зачитує групі обраний уривок з книги «Вживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей» (близько трьох сторінок) або спікер вмикає обраний розділ аудіопрограми «Необхідні інструменти для емпатів». Потім спікер десять хвилин обговорює тему.
6. Потім кожний учасник зборів може висловитися за темою. Обмежуйте висловлювання трьома-п'ятьма хвилинами для кожного учасника, без перехресних обговорень.
7. Після виступів надайте групі п'ять хвилин для практикування вправи або медитації з книги чи аудіопрограми.
8. На завершення зборів лідер обирає учасника, який має прочитати афірмацію емпата, яка сподобалась йому в книзі.

ВАРІАНТ 2

Створіть Групу вивчення емпатії. Перед кожними зборами учасники читають розділ з книги «Вживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей» або слухають уривок аудіопрограми «Необхідні інструменти для емпатів». Група збирається, щоб обговорити обраний уривок.

СЛОВА ПОДЯКИ

Я вдячна багатьом людям, які підтримують мою письменницьку діяльність і чутливість емпата. Це Річард Пайн, мій неймовірний літературний агент, який більше за всіх підтримує мою роботу. Сьюзен Голант, моя кваліфікована, терпляча і віддана редакторка. Ронда Брайант, моя богиня-помічниця, тестова читачка, подруга і шаман. Корі Фолсом, мій партнер, союзник і довірена особа. Береніс Гласс, моя подруга і дзеркало, яка допомагає мені любити і зростати глибше. Лорен Роше і Каміль Морен, подруги і колеги-письменниці: мені подобається грати з вами, разом гуляти узбережжям, просто радіючи і люблячи одна одну.

Особлива подяка фантастичній команді Sounds True: Темі Саймон, Хейвен Айверсон, Дженіфер Браун, Мітчелл Клют, Венді Гарднер, Кірі Роурк, Сарі Горецкі, Крістін Дей та Гретхен Гордон.

Також я глибоко вдячна друзям і родині за їхнє натхнення, особисті історії та внесок у цю книгу. Рон Александер, Марго Ананд, Барбара Берд, Джим Бенсон, Барбара Бізу, Енн Бак, Лорі-Сью Броквей, Рем Дасс, Лілі та Девід Дюлен, Феліс Дюна, Пітер Ерскін, Сьюзен Фокслі, Віктор Фурман, Памела Каплан, Лора Грінберг, Сандра Інгерман, Реггі Джордан, Міньон Маккарті, Ден Орлофф, Мег Маклафлін-Вонг, Кеті Льюїс, Ліз Олсон, д-р Річард Метцнер, Шарлотт Резнік, Ел Саенц, рабі Дон Зінгер, Леон Тан, Джош Тоубер та Мері Вільямс. Я почуваюся боржницею своїх пацієнтів і учасників семінару, від яких продовжую багато дізнаватися. Я приховала їхні імена та індивідуальні риси, щоб захистити їхню приватність.

Окрім того, хочу подякувати близько шести тисячам учасників моєї групи у фейсбуку «Спільнота підтримки емпатів», які сміливо прийняли себе як емпатів і застосовують свою чутливість, щоб робити добро для себе і світу.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- Aron, Elaine. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York: Broadway Books, 1997.
- Aron, Elaine. *The Highly Sensitive Person in Love: Understanding and Managing Relationships When the World Overwhelms You*. New York: Harmony, 2001.
- Aron, Elaine. *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them*. New York: Harmony, 2002.
- Beattie, Melody. *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Center City, MN: Hazelden, 1986.
- Borba, Michele. *UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World*. New York: Touchstone, 2016.
- Bradshaw, John. *Healing the Shame That Binds You*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.
- Cain, Susan. *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*. New York: Broadway Books, 2013.
- Chödrön, Pema. *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*. Boulder, CO: Shambhala Press, 1996.
- Eden, Donna, and David Feinstein. *Energy Medicine: Balancing Your Body's Energies for Optimal Health, Joy, and Vitality*. The Penguin Group, 2008.
- Naparstek, Belleruth. *Your Sixth Sense: Unlocking the Power of Your Intuition*. San Francisco: Harper One, 1997.
- Ram Dass. *Be Here Now*. New York: Crown Publishing Group, 1971.
- Salzberg, Sharon. *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boulder, CO: Shambhala Publications, 1995.
- Tolle, Eckhart. *The Power of Now*. Vancouver, BC: Namaste Publishing, 1997.
- Vitale, Joe and Hew Len, Ihaleakala. *Zero Limits: The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More*. New York: Wiley, 2007.
- Zeff, Ted. *The Strong, Sensitive Boy*. San Ramon, CA: Prana Publishing, 2010.

ПРО АВТОРКУ

Д-р Джудіт Орлофф — психіатриня з приватною практикою у Лос-Анджелесі та на одному з психіатричних клінічних факультетів Каліфорнійського університету Лос-Анджелесу. Вона спеціалізується на лікуванні високочутливих людей та емпатів.

Д-р Орлофф, яка і сама є емпатом, поєднує перли мудрості офіційної медицини з новітніми знаннями про інтуїцію, духовність та лікування енергією. Вона — авторка бестселерів *New York Times* «Емоційна свобода», «Сила покори», «Позитивна енергія», «Інструкція з інтуїтивного зцілення» та «Яснобачення». Її твори представлені у *The Today Show*, CNN, PBS, та у *USA Today* і *O, The Oprah Magazine*. Щоб дізнатися більше про чутливих людей, силу інтуїції або приєднатися до її спільноти на Фейсбуці «Спільнота підтримки емпатів» та підписатися на вісник емпатії, відвідайте сайт drjudithorloff.com.