

ДЖУДИТ ОРЛОФФ



**ДАР**  
**СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ**  
КНИГА ДЛЯ НЕЖНЫХ  
И РАНИМЫХ

Как тонкой натуре  
нарастить  
толстую кожу



Psychology  
books

**Джудит Орлофф**  
**Дар сверхчувствительности.**  
**Книга для нежных и ранимых**  
**Серия «Psychology books»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67965989](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67965989)*

*Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых: АСТ:*

*Кладезь; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-17-147014-2*

### **Аннотация**

Кто такие эмпаты? Как им найти точку опоры в стрессовой ситуации?

Как успокоиться и найти внутреннюю гармонию?

В своей книге Джудит Орлофф, ведущий специалист в области медицины, психиатрии, эмпатии и интуитивного развития с 20-летним стажем, поможет сверхчувствительным людям раскрыться, защитить свои слабые места и использовать сильные стороны.

Принимайте себя такими, какие вы есть!

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Отзывы о книге «Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых»:	5
Глава 1	10
Кто такой эмпат?	12
Взросление эмпата	13
Опыт эмпата	16
Стили поведения: интровертные и экстравертные эмпаты	20
Как человек становится эмпатом?	22
Наука эмпатии	24
На какие сферы жизни влияет эмпатия?	28
Преимущества и трудности в жизни эмпата	33
Благополучие эмпата: научитесь не допускать перегрузок	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Джудит Орлофф**  
**Дар**  
**сверхчувствительности.**  
**Книга для нежных**  
**и ранимых**

*Наша врожденная способность к эмпатии – источник самого ценного из всех человеческих качеств.*

*Его Святейшество Далай-лама XIV*

THE EMPATH'S SURVIVAL GUIDE © 2017 by Judith Orloff. This edition published by arrangement

© Филиппова А., перевод, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

# Отзывы о книге «Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых»:

«Вам когда-нибудь советовали отрастить кожу потолка? Вы догадываетесь, что ваша чувствительность – источник не только боли, но и радости, а еще эмпатии, творчества и духовности? Тогда эта книга – для вас. Написанная – а как иначе? – с невероятной эмпатией, эта книга поможет вам понять себя и свой дар и найти верный путь в глубину этого заглубившего, но все же прекрасного мира».

*СЬЮЗАН КЕЙН,*

*автор бестселлера The New York Times «Интроверты» и создательница организации «Тихая революция»*

«Сочетая методы нейробиологии, интуитивного целительства и энергетической медицины, доктор Орлофф показывает, как сохранить свою жизненную силу и стойкость, не утратив сострадания и эмпатии».

*ДИПАК ЧОПРА,*

*автор книги «Супергены»*

«“Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых” – чудесная, теплая и мудрая книга. Читая книгу Джудит, вы словно разговариваете с

понимающей сестрой, которая посвящает вас в этот потрясающий сложный мир сверхчувствительности. Все мы знаем сверхчувствительных людей, которым приходится нелегко в жизни. Это можете быть вы сами, ваша сестра или брат, супруг или супруга, коллега, друг или подруга. В книге собраны практические советы по тому, как принять свою чувствительность и превратить ее в дар».

*ЛОРИН РОШ,*

*автор книги «Сутры сияния»*

«Быть эмпатом – новая норма, и перед вами – идеальное пособие. Теперь люди узнают, как справляться с высокой чувствительностью в повседневной жизни. Потрясающе и так своевременно. Эта книга нужна каждому».

*КЭРОЛАЙН МИСС,*

*автор книг «Анатомия духа» и «Священные соглашения»*

«В этой новаторской книге доктор Джудит Орлофф помогает нам углубиться в понимание пути эмпата. Профессиональные знания, а также личный опыт эмпатии, дополненные практическими инструментами для выживания в нашем подчас сложном мире, делают автора ведущим экспертом в своей области. Благодаря этой книге вы не только примете свою чувствительную натуру, но и научитесь использовать свои способности и развивать навыки владения собой. Доктор Орлофф

мастерски помогает раскрыть эмпата в каждом из нас».

*ДОКТОР ДЖО ДИСПЕНЗА,*

*автор бестселлера The New York Times «Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания»*

«Доктор Орлофф оказала большую услугу всем эмпатам, создав для них эту книгу. Эта информация поможет тысячам людей защититься от энергетических вампиров, выстроить здоровые границы и принять свою чувствительность как истинный дар, которым она и является».

*КРИСТИАН НОРТРОП, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ,*

*автор бестселлеров The New York Times «Богини никогда не стареют», «Женское тело, женская мудрость» и «Мудрость менопаузы»*

«Эту книгу нужно прочитать каждому, кто подавлен хаосом нашего мира и стремится овладеть полезными техниками, чтобы стать более чувствительным, цельным и энергичным человеком. Она подойдет и тем, кто хочет лучше понимать чувствительных близких людей. Книга легко читается, автор сразу переходит к сути дела и предлагает практические методы, которые помогут любящим людям жить в гармонии и избежать эмоционального выгорания. Доктор Орлофф, практикующий врач и эмпат, рассказывает, как предотвратить сенсорную перегрузку, выстроив здоровые границы между собой и энергетическими вампирами разных видов, включая нарциссов. Эта книга – гид на все времена, к которому

можно возвращаться снова и снова. Настоятельно рекомендую!»

*ДЖОАН БОРИСЕНКО, ДОКТОР ФИЛОСОФИИ,  
автор бестселлера The New York Times «Подарите себе  
здоровье»*

«*“Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых”* – спасение для чувствительных людей и всех тех, кто хочет развить эмпатию в отношениях, не перенося на себя стресс партнера. Очень рекомендую!»

*ДЖОН ГРЭЙ, ДОКТОР ФИЛОСОФИИ,  
автор международного бестселлера «Мужчины с Марса,  
женщины с Венеры»*

«Это могла бы быть книга, посвященная очередной патологии. Но вместо этого *“Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых”* Джудит Орлофф описывает людей, особые навыки и таланты которых выработались в ходе человеческого развития и ценны своей необычностью. Мы рекомендуем каждому прочесть эту книгу, чтобы расширить свое представление о людском многообразии и развить эмпатию как особый талант и первостепенную задачу».

*ХАРВИЛЛ ХЕНДРИКС и ХЕЛЕН ЛАКЕЛЛИ ХАНТ,  
ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ,  
соавторы бестселлеров The New York Times «Любовь на всю  
жизнь», «Имаго-терапия для отношений» и «Легкая жизнь в  
браке»*

«Каждый, кто испытывает сильный стресс или слишком близко к сердцу принимает личные и глобальные перемены, полюбит эту книгу. В ней даны советы, инструменты и техники для тех из нас, кто часто остается непонятым другими. Шедевр любви и понимания».

*ДЖО ВИТАЛЕ,*

*автор книг «Никаких ограничений» и «Секрет притяжения»*

«Открываясь другим посредством любви, сопереживания и эмпатии, многие люди чувствуют свою уязвимость и сталкиваются с психологическими и духовными проблемами. Не отчаивайтесь, эмпаты! Не стоит отказываться от эмпатии – нужно лишь развить навыки, которые помогут вам избежать неприятных сюрпризов. “*Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых*” доктора Джудит Орлофф вас этому научит. Это действительно нужная книга. Она посвящена теме, которая долго оставалась не поднятой и в психологии, и в целительстве, и в медицине».

*ЛАРРИ ДОССИ, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ,*

*автор книги «Единый разум: как индивидуальный разум встроен во всеобщее сознание и почему это важно»*

# Глава 1

## Эмпат ли вы?

### Введение в эмпатию

Я врач и четырнадцать лет обучалась традиционной медицине в Университете Южной Калифорнии и Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. А еще я эмпат. В своей более чем двадцатилетней медицинской практике я специализируюсь на работе со сверхчувствительными людьми – такими, как я сама. Люди могут находиться на разных уровнях шкалы чувствительности, но эмпаты – это эмоциональные губки, впитывающие и боль, и радость мира. Мы чувствуем все, порой до крайности, и при этом слабо защищены от других людей. В результате мы часто страдаем от чрезмерной стимуляции и склонны к выгоранию и сенсорным перегрузкам.

Я так увлечена этой темой и профессионально, и лично, потому что мне, как эмпату, пришлось столкнуться с трудностями в своей собственной жизни и разработать специальные стратегии для их преодоления. Они позволяют мне защитить свои слабые места и максимально использовать сильные стороны – а их *так* много! Я хочу поделиться с вами знаниями о том, как стать гармоничным, полным энергии и счастливым эмпатом. Чтобы преуспеть в этом, вы долж-

ны освоить методы, как не пропускать через себя энергию, симптомы и стресс окружающих. Кроме того, я хочу научить ваших близких и друзей – семью, коллег, начальников, родителей и романтических партнеров – тому, как общаться с вами и поддерживать вас наилучшим образом. Моя книга покажет вам, как достичь этих целей.

Я предлагаю родственным мне чувствительным душам открыть в этой книге источник понимания и принятия в этом мире – зачастую черством, бессердечном и пренебрегающем чувствительностью. Я подвергаю сомнению статус-кво и создаю новую норму отношения к чувствительности, на каком бы уровне ее шкалы вы ни находились. Нет ничего «неправильного» в том, чтобы быть чувствительным. На самом деле вы скоро обнаружите, что в вас самое «правильное». С помощью этой книги я хочу создать сообщество поддержки, чтобы вы могли найти близких по духу людей, стали сами собой и раскрылись в полной мере. Я хочу поддержать движение людей, которые уважают свою чувствительность. Добро пожаловать в круг любви! Я несу вам слова надежды и признания. Я призываю вас принять свой дар и в полной мере проявить его на пути эмпата.

# Кто такой эмпат?

У эмпатов чрезвычайно реактивная нервная система. В отличие от других людей, у нас нет фильтров, блокирующих раздражители. Поэтому мы всем телом впитываем и позитивную, и негативную энергию окружающего мира. Мы настолько чувствительны, будто у нас на руках по пятьдесят пальцев вместо пяти. Мы действительно невероятно восприимчивы.

Исследования показывают, что высокая чувствительность характерна приблизительно для 20 % населения, при этом степень чувствительности людей может различаться [1]. Эмпаты часто получают ярлык «чересчур чувствительных», и им советуют «отрастить кожу потолще». И в детстве, и во взрослом возрасте нас не поддерживают, а стыдят за чувствительность. У нас может развиваться хроническая усталость, и тогда мы стремимся отдалиться от подавляющего нас мира. Но сейчас я уже ни на что не променяла бы свою эмпатию.

Она дает мне прочувствовать тайны Вселенной и познать страсть своих самых смелых мечтаний.

Впрочем, мои эмпатические способности далеко не всегда вызывали у меня восторг.

# Взросление эмпата

Как и многие эмпатичные дети, я никогда не чувствовала себя на своем месте. Честно говоря, я была словно инопланетная гостья на Земле, которая только и ждет того, чтобы вернуться в родной дом где-то среди звезд. Я помню, как сидела во дворе и смотрела в небо, надеясь, что космический корабль прилетит и заберет меня домой. Я была единственным ребенком в семье, а потому проводила много времени в одиночестве. Рядом со мной не было никого, кто понимал бы мою чувствительность. Казалось, не было никого, похожего на меня. Мои родители, оба врачи – а в истории нашей семьи было двадцать пять врачей, – говорили: «Милая, тебе нужно стать жестче и отрастить кожу потолще», но я не хотела этого и даже не представляла, как это сделать. Я не могла посещать многолюдные торговые центры и ходить на вечеринки. Заходя туда, я чувствовала себя хорошо, но на выходе была полностью вымотана: я испытывала тревожность, у меня кружилась голова и могло внезапно что-то заболеть.

Тогда я еще не знала, что тело каждого человека окружено тонким энергетическим полем – его слабый свет лучится на несколько дюймов<sup>1</sup> или даже футов<sup>2</sup> во все стороны.

---

<sup>1</sup> Примечания автора приведены в конце книги в разделе «Примечания». Дюйм – единица измерения длины в США. 1 дюйм = 2,54 сантиметра (здесь и далее прим. пер.).

Эти поля передают информацию об эмоциональном состоянии и физическом здоровье. В многолюдных местах энергетические поля других людей пересекаются с нашими. Я вбирала в себя все эти сильные эмоции, совершенно не понимая и не умея толковать их природу. Я просто чувствовала усталость и беспокойство в толпе людей. И больше всего мне хотелось исчезнуть.

Подростком в Лос-Анджелесе я сильно увлеклась наркотиками, чтобы заблокировать свою чувствительность (я вам этого не рекомендую!). Заглушив чувства, я могла жить нормальной жизнью. Я могла посещать вечеринки и слоняться по торговым центрам, как мои друзья, и со мной все было в порядке. Какое же это было облегчение! Но после страшной аварии, когда в три часа утра я слетела с 1500-футового утеса в каньоне Топанга на автомобиле Austin Mini Cooper, мои родители до смерти испугались и отправили меня к психиатру.

Естественно, я видела в психиатре только врага. Но этот ангел в человеческом обличье первым помог мне осознать важную мысль: чтобы стать цельной, я должна принять свои чувства, а не бежать от них. Это было началом моего исцеления и принятия себя как эмпата. Я была так напугана своим детским опытом эмпатии и интуиции, что ступенью моего развития как врача и как женщины стало обучение принятию этих способностей. Они драгоценны и заслуживают

---

<sup>2</sup> Фут – единица измерения длины и расстояния в США. 1 фут = 0,3 метра.

поощрения и поддержки. Поэтому я и специализируюсь на помощи эмпатам в своей психиатрической практике и семинарах.

Ведь мы, эмпаты, *можем* процветать! Эмпатия – это лекарство, так нужное этому миру.

**ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО НЕ  
ВПИСЫВАЕТЕСЬ В ЭТОТ МИР, ЗНАЧИТ,  
ВЫ ЗДЕСЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ  
ЛУЧШИЙ.**

*Автор неизвестен*

# Опыт эмпата

Давайте теперь изучим опыт эмпатов более детально. Вы увидите, схож ли он с вашим, и, возможно, узнаете эмпатов в близких и коллегах.

Начнем с ответа на вопрос, в чем разница между человеком с обычной эмпатией и эмпатом. Обычная эмпатия – это сочувствие другому человеку, который попал в сложную ситуацию. Или мы можем радоваться за других в их счастливые минуты. Однако будучи эмпатами, мы всем телом ощущаем эмоции, энергию и физические симптомы других людей, ведь у нас нет таких фильтров, как у большинства. Мы можем переживать горе других людей и их радость. Мы высокочувствительны к тону их голоса и движениям. Мы можем слышать не только слова, но и невербальные молчаливые сообщения. Эмпаты сначала чувствуют, а *потом* думают – прямо противоположно тому, как функционирует большинство людей в нашем сверхинтеллектуальном обществе. Мы не отделены от внешнего мира защитным барьером. Это сильно отличает нас от других людей, которые защищены практически с самого рождения.

Эмпаты наделены несколькими, а иногда и всеми чертами, характерными для тех, кого психолог Элейн Эйрон называет сверхчувствительными людьми, или СЧЛ. Эти черты включают в себя низкий порог раздражения, необходимость

проводить время в одиночестве, чувствительность к свету, звукам и запахам, а также неприязнь к большим скоплениям людей. Кроме того, сверхчувствительным людям требуется больше времени, чтобы расслабиться после сложного дня, потому что их организм медленнее переходит от возбуждения к спокойствию. Эмпатов и сверхчувствительных людей объединяет любовь к тишине и природе.

Восприимчивость эмпатов, однако, острее, чем у сверхчувствительных людей. Мы умеем чувствовать тонкую энергию, которая в традиционной восточной медицине называется *шакти* или *прана*, и мы вбираем эту энергию всем телом. Сверхчувствительные люди обычно этого не делают. Это умение позволяет нам невероятно глубоко погружаться в окружающую энергетику. Тонкая энергия пронизывает все вокруг, и мы энергетически впитываем эмоции и различные ощущения других людей. Зачастую нам сложно отличить недомогание другого человека от своего. Эмпатам случается испытывать глубокие духовные и интуитивные переживания, что обычно не свойственно сверхчувствительным людям. Некоторые эмпаты даже способны понимать животных, природу и свой внутренний голос. Но одно не исключает другого: вы одновременно можете быть и сверхчувствительным человеком, и эмпатом.

Чтобы определить, эмпат ли вы, проверьте, можете ли вы отнести себя к одному или нескольким из следующих типов.

## ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ЭМПАТОВ

**Физические эмпаты.** Вы особенно чувствительны к физическим симптомам других людей и склонны переносить их в свое тело. Вы можете зарядиться энергией от того, кто прекрасно себя чувствует.

**Эмоциональные эмпаты.** Вы часто заражаетесь эмоциями других людей и впитываете их чувства – и радостные, и печальные.

**Интуитивные эмпаты.** У вас есть экстрасенсорные способности: обостренная интуиция, телепатия, вы видите вещие сны, понимаете животных и растения и можете услышать голоса духов. Здесь есть несколько разных подтипов со своими особенностями:

- **Телепатические эмпаты** интуитивно получают информацию о других людях в настоящем времени.

- **Предвидящие эмпаты** могут заглянуть в будущее – и во сне, и во время бодрствования.

- **Сновидческие эмпаты** видят вещие сны и получают информацию, которая направляет их в жизни и помогает другим людям.

- **Медиумные эмпаты** могут общаться с духами из потустороннего мира.

- **Растительные эмпаты** могут чувствовать потребности растений и видеть их сущность.

- **Животные эмпаты** умеют настраиваться на частоту животных и общаться с ними.

Эмпаты испытывают разнообразные и многогранные чувства. Вы можете увидеть в себе черты одного или нескольких из описанных типов. В последующих главах я также опишу особые виды физических и эмоциональных эмпатов: например, пищевых эмпатов (которые чувствуют энергию пищи) и отношенческих эмпатов (которые остро ощущают настроение, физическое состояние и чувственность своих друзей и партнеров). Научившись видеть свои особые способности, вы обнаружите, что они могут не только обогатить вашу жизнь, но и дать вам возможность помогать близким.

# Стили поведения: интровертные и экстравертные эмпаты

Физические, эмоциональные и духовные эмпаты могут придерживаться разных стилей общения и взаимодействия с окружающим миром. Большинство эмпатов – интроверты, но среди них встречаются и экстраверты. Есть эмпаты, которые сочетают оба стиля поведения. Интровертные эмпаты – такие, как я – с трудом выносят общение и светские беседы. В компаниях они обычно незаметны и предпочитают рано уходить с вечеринок. Часто они приезжают на своей машине, чтобы не чувствовать себя в западне и не зависеть от других людей. Я очень люблю свой близкий круг друзей и стараюсь не оказываться на вечеринках или в большой компании незнакомых людей. Мне не нравится вести светские беседы (я так этому и не научилась), а это явный признак интроверсии. Обычно мне хватает двух-трех часов общения в компании, чтобы почувствовать перевозбуждение. Все мои друзья в курсе этой особенности и не обижаются, когда я рано ухожу с вечеринок.

Экстравертные же эмпаты, в отличие от интровертных, с готовностью вступают в диалоги и любят пошутить и поболтать. Они могут дольше находиться в обществе, не уставая и не перевозбуждаясь.

**МНОГИЕ ЭМПАТЫ НЕ ЛЮБЯТ ВЕСТИ  
СВЕТСКИЕ БЕСЕДЫ. ЭТО ИСТОЩАЕТ ИХ.**

*Джудит Орлофф, доктор медицины*

# Как человек становится эмпатом?

Этому способствуют многие факторы. Некоторые дети приходят в мир более чувствительными, чем другие – это врожденный темперамент. Вы можете *увидеть* его в самый момент их рождения.

Они намного более восприимчивы к свету, запахам, прикосновениям, движениям, температуре и звуку. Также, работая с пациентами и участниками семинаров, я пришла к выводу, что чувствительность может передаваться генетически. Сверхчувствительные дети могут рождаться у матерей и отцов с такими же особенностями. Конечно, важную роль играет и поведение родителей. Невнимание к детям или жестокое обращение с ними может повлиять на их чувствительность во взрослом возрасте. В своей практике я видела эмпатов, которые пережили травму в раннем возрасте – подвергались эмоциональному или физическому насилию или же воспитывались родителями, страдающими алкоголизмом, депрессией или нарциссизмом. Такая травма потенциально способна разрушить здоровые механизмы защиты, которые развиваются у ребенка, окруженного заботой родителей. В результате подобного воспитания детям обычно кажется, что в семье их «не замечают», и потом они ощущают себя невидимками в большом мире, где не ценится чувствительность. Надо заметить, что ни в одном случае эмпаты так

и не научились защищаться от стресса на уровне других людей. Этим мы и отличаемся. Раздражитель вроде неприятного человека, толпы, шума или яркого света может выбить нас из колеи, ведь наш порог сенсорной перегрузки чрезвычайно низок.

# Наука эмпатии

Несколько научных открытий, объясняющих природу эмпатии, кажутся мне необычайно интересными.

## *Система зеркальных нейронов*

Ученые обнаружили отдельный класс нервных клеток, которые отвечают за сочувствие. Эти клетки позволяют нам испытывать те же эмоции, что и человек, которому больно, который боится или радуется. Считается, что зеркальные нейроны эмпатов сверхчувствительны, а потому наш отклик на эмоции других людей столь силен.

Как это происходит? Работу зеркальных нейронов запускают внешние события. Например, если один из супругов ударился, то второй тоже чувствует боль. Когда наш ребенок плачет, мы грустим вместе с ним, а когда подруга счастлива, мы испытываем радость. Считается, что для психопатов, социопатов и нарциссов характерен обратный процесс, который наука называет «синдромом дефицита эмпатии» (смотрите главу 5). Это значит, что они не могут испытывать эмпатию, свойственную другим людям. Причиной этого является недостаточная активность их системы зеркальных нейронов. Мы должны остерегаться таких людей – они неспособны на безусловную любовь [2].

## *Электромагнитные поля*

Второе открытие основано на том, что и мозг, и сердце генерируют электромагнитные поля. По данным Института HeartMath, эти поля транслируют информацию о мыслях и чувствах человека. Эмпаты могут быть особенно восприимчивы к такой информации, и это выбивает их из колеи. Подобным же образом мы часто острее реагируем на изменения в электромагнитных полях Земли и Солнца – и физически, и эмоционально. Эмпатам хорошо известно: все, что происходит на Земле и на Солнце, влияет на настроение и уровень энергии [3].

## *Эмоциональное заражение*

Третье открытие, которое позволяет нам лучше понять природу эмпатии, это феномен эмоционального заражения. Исследования демонстрируют, что многие люди подхватывают эмоции окружающих. Например, достаточно заплакать лишь одному младенцу, чтобы запустить волну детского плача в больничной палате. А громкое возмущение одного человека на рабочем месте может передаваться и другим сотрудникам. В недавней статье в газете *The New York Times* утверждается, что способность эмоционально синхронизировать-

ся с другими людьми чрезвычайно важна для построения хороших взаимоотношений. Какой урок из этого стоит извлечь эмпатам? В жизни нужно окружать себя позитивными людьми, чтобы для разрушительного негатива просто не оставалось места. И если у друга сейчас непростое время, нам необходимо принять особые меры предосторожности, чтобы заземлиться и не потерять баланс. Читая книгу, вы освоите эти важные стратегии [4].

### *Повышенная чувствительность к дофамину*

Четвертое открытие посвящено дофамину – нейромедиатору, который усиливает активность нейронов и связан с ощущением удовольствия. Согласно исследованиям, интровертные эмпаты обычно более чувствительны к дофамину, чем экстравертные. В целом интровертным эмпатам для ощущения счастья требуется меньше дофамина. Этим можно объяснить, почему время наедине с собой, чтение и медитация приносят им больше удовольствия, чем внешние стимулы в виде общения с большим количеством людей или посещения вечеринок. Экстраверты же, напротив, стремятся почувствовать прилив дофамина, который они получают при живом общении. Кстати, сполна насытиться дофамином им все равно сложно [5].

## *Синестезия*

Пятое открытие, которое особенно меня поражает, это редкое состояние под названием «синестезия зеркального прикосновения». Синестезия – это нейрологическое состояние, при котором два разных ощущения складываются мозгом в пару – например, вы видите цвет музыки или чувствуете вкус слов. Всем известные Исаак Ньютон, Билли Джо-эл<sup>3</sup> и Ицхак Перлман<sup>4</sup> были синестетами. Но при синестезии зеркального прикосновения люди действительно испытывают чужие эмоции и ощущения в своем теле так, будто бы это их собственные эмоции. Таким образом нейрология дает чудесное объяснение эмпатического опыта [6].

---

<sup>3</sup> Американский пианист и автор-исполнитель песен.

<sup>4</sup> Израильско-американский дирижер и скрипач.

# На какие сферы жизни влияет эмпатия?

Эмпатия может проявить себя в следующих сферах повседневной жизни:

- **Здоровье.** Большинство эмпатов, которые обращаются ко мне как пациенты или участвуют в моих семинарах, чувствуют себя подавленными, усталыми и совершенно измученными. Они пока не владеют практическими навыками, которые могут помочь справиться с чувствительностью. Часто им ставят такие диагнозы, как: агорафобия, хроническая усталость, фибромиалгия, мигрень, хроническая боль, аллергия и усталость надпочечников (вид выгорания). На эмоциональном уровне они могут страдать от повышенной тревожности, депрессии и панических атак. Мы обсудим каждую из этих тем подробнее в главе 2.

- **Зависимость.** У ряда эмпатов формируется зависимость от алкоголя, наркотиков, еды, секса, шопинга или других моделей поведения, с помощью которых они стараются притупить свою чувствительность. Классический случай – это переедание, так как некоторые эмпаты неосознанно используют пищу, чтобы заземлиться. Эмпаты легко набирают избыточный вес, ведь дополнительная прослойка обеспечивает им защиту от негативной энергии. В главе 3 мы рассмотрим более здоровые защитные механизмы.

• **Отношения, любовь и секс.** Эмпаты могут невольно вступить в отношения с токсичными партнерами, что приводит их к тревожности, депрессии или болезням. Они слишком легко открывают душу нарциссам и другим неподходящим людям. Эмпаты умеют любить и ждут того же от партнеров, но не всегда встречают взаимность. Они впитывают стресс и эмоции партнера, например злость или депрессию, во время обычных взаимодействий, а также когда занимаются любовью – в момент особой уязвимости. В главах 4 и 5 вы научитесь строить здоровые взаимоотношения без эмоциональных перегрузок и узнаете, как устанавливать четкие границы между вами и токсичными людьми в вашей жизни.

• **Родительство.** Эмпатичных родителей часто подавляют и истощают высокие требования к воспитанию детей, ведь они невероятно остро чувствуют все детские эмоции и боль. В главе 6 родители-эмпаты научатся избегать этого. Кроме того, эмпатичные дети тоже устают от собственной чувствительности. Родителям нужны особые навыки, чтобы помочь своим детям принять и развить этот дар.

• **Работа.** Эмпаты могут чувствовать опустошение после общения с энергетическими вампирами на работе, но пока не умеют устанавливать защитные границы. В главе 7 я научу вас находить баланс и восполнять ресурсы в рабочей среде, где бывает слишком много раздражителей и слишком мало личного пространства.

**Экстрасенсорные способности.** Эмпаты высокочувствительны, а потому у них лучше развита интуиция, они могут ощущать человеческую энергетику, обладать даром предчувствия, общаться с животными и видеть вещие сны. В главе 8 мы рассмотрим, как можно использовать эти способности себе во благо, заземляясь и обретая силу.

## **САМОПРОВЕРКА:**

### **Эмпат ли вы?**

Чтобы выяснить это, пройдите следующий тест на эмпатию, отвечая «скорее да» или «скорее нет» на каждый вопрос.

- Считают ли окружающие, что вы интроверт или слишком чувствительный и скромный человек?
- Часто ли вы испытываете волнение или беспокойство?
  - Чувствуете ли вы себя плохо во время ссор или когда на вас повышают голос?
  - Часто ли вы чувствуете себя не на своем месте?
  - Утомляет ли вас пребывание в толпе настолько, что вам требуется время в одиночестве, чтобы прийти в себя?
  - Беспокоят ли вас шум, запахи или бесконечные разговоры рядом?

- Чувствительны ли вы к химическим веществам, и верно ли, что вы с трудом выносите колючую одежду?
- Предпочитаете ли вы приезжать в гости на своей машине, чтобы иметь возможность при необходимости уйти раньше других?
- Переживаете ли вы, стараясь справиться со стрессом?
- Бойтесь ли вы задохнуться в слишком близких отношениях?
- Легко ли вас напугать?
- Остро ли вы реагируете на кофеин или лекарства?
- Низкий ли у вас болевой порог?
- Стремитесь ли вы к социальной изоляции?
- Впитываете ли вы стресс, эмоции и состояния других людей?
- Раздражает ли вас многозадачность, и предпочитаете ли вы заниматься одним делом за раз?
- Восполняются ли ваши ресурсы на природе?
- Требуется ли вам много времени, чтобы восстановиться после общения со сложными собеседниками или энергетическими вампирами?
- Комфортнее ли вам в небольших городках и сельской местности, чем в крупных городах?
- Предпочитаете ли вы общение один на один и в небольших группах многочисленным компаниям?

Теперь подсчитайте свои результаты.

- Если вы ответили «да» на один-пять вопросов, то вам присущи по меньшей мере некоторые черты эмпада.

- Если вы ответили «да» на шесть-десять вопросов, то у вас умеренная склонность к эмпатии.
- Если вы ответили «да» на одиннадцать-пятнадцать вопросов, то у вас сильная склонность к эмпатии.
- Если вы ответили «да» на более чем пятнадцать вопросов, то вы самый настоящий эмпат.

Понимание степени эмпатии позволит вам определить свои потребности и стратегии, которые необходимо освоить, чтобы удовлетворить их. Это критически важно для тех, кто хочет обрести зону комфорта в собственной жизни.

# Преимущества и трудности в жизни эмпата

В жизни эмпатов есть свои преимущества, но случаются и трудности.

## *Главные преимущества*

Я дорожу тем, что я эмпат. Я признательна за благословения, которые каждый день дарует мне моя чувствительность. Я люблю слушать интуицию, чувствовать поток энергии в мире, читать людей словно книги и быть открытой всему изобилию жизни и природы.

Для нас, эмпатов, характерны многие удивительные черты. У нас большое сердце – помогать тем, кто нуждается, заложено в нас природой. Мы мечтатели и идеалисты. Мы страстные, глубокие и творческие натуры, мы понимаем свои эмоции, умеем сопереживать и открыто смотрим на мир. Мы способны ценить чувства другого человека и станем верными друзьями и партнерами. Интуиция и духовность позволяют нам ощущать потоки энергии. Мир природы – наш второй дом, и мы связаны с ним особыми узами. Нам близка природа: растения, леса и сады, – и мы любим воду. Будь то теплая ванна, в которую мы погружаемся, как в

материнское лоно, океан или река – вода заряжает нас энергией. Кроме того, у нас возникает тонкая интуитивная связь с домашними питомцами. Мы часто разговариваем с ними как с людьми и можем заниматься спасением животных или работать в питомнике.

## *Частые трудности*

Рассмотрев проблемы, с которыми в своей повседневной жизни сталкиваются эмпаты, и научившись их решать, вы *по-настоящему* оцените все свои преимущества. Частые трудности, с которыми сталкиваются мои пациенты и участники семинаров, перечислены ниже:

- **Чрезмерная стимуляция.** У вас нет таких защитных механизмов, как у других людей, а потому вам часто кажется, что ваши нервы оголены, и вы быстро выгораете. Если не проводить достаточно времени наедине с собой ежедневно, чтобы восстановиться и расслабиться, то токсичные последствия перевозбуждения и сенсорной перегрузки не заставят себя ждать.

- **Поглощение стресса и негатива окружающих.** Порой вам сложно определить: это вы сами или другой человек испытываете ту или иную эмоцию, чувство, физический дискомфорт. Поглощение стресса других людей может вызвать у вас разнообразные физические и психологические симптомы – от боли до волнения.

• **Острая восприимчивость.** Вы просто не можете смотреть жестокие или грустные фильмы о людях и животных, ведь сцены насилия задевают вас за живое. Вам может казаться, что вся тяжесть мира лежит на ваших плечах – настолько остро вы чувствуете боль не только близких, но и всех тех, о ком услышали в новостях.

• **Эмоциональные и социальные перегрузки.** Побывав в большой компании людей или испытав сильные эмоции, вы плохо себя чувствуете и долго восстанавливаетесь после сенсорной перегрузки.

• **Ощущение изолированности и одиночества.** Вы можете самоизолироваться или отдалиться от людей, потому что мир слишком сильно вас подавляет. Окружающие увидят в этом замкнутость и равнодушие. Как и многим эмпатам, вам нужно убедиться в безопасности обстановки, а другие люди могут воспринимать это как знак не приближаться. Бывает, вы буквально застываете в присутствии неискренних людей: отчуждение является вашей защитной стратегией. Некоторые эмпаты предпочитают общаться онлайн, чтобы держать других людей на расстоянии вместе с их стрессами и приносимым ими дискомфортом.

• **Эмоциональное выгорание.** Обратная сторона соперничества открывается, когда люди стремятся рассказать вам истории из своей жизни. С самого детства я словно ходила с табличкой «Я могу вам помочь». Именно поэтому эмпаты должны уметь выстраивать личные границы и не «от-

давать всего себя».

• **Высокая чувствительность к свету, запахам, вкусам, прикосновениям, температуре и звукам.** Многие эмпаты, и я в их числе, не выносят громкие звуки и яркий свет – они буквально пронизывают нас насквозь. Я затыкаю уши, когда мимо проезжает машина скорой помощи. Меня раздражает громкий шум дороги и уборочной техники. Я терпеть не могу грохот фейерверков – он пугает не только собак. Эмпатов легко напугать, потому что наша сенсорная система слишком восприимчива. Сильные химические запахи – будь то парфюм или выхлопные газы – могут вызвать у нас головокружение, аллергическую реакцию или затрудненное дыхание. Мы чувствительны к перепадам температуры, и нам не всегда комфортно в помещениях с кондиционером. Наше тело может наполняться энергией или же, напротив, истощаться во время природных явлений вроде грозы, порывистого ветра или обильного снегопада. Многие эмпаты чувствуют прилив энергии во время яркого полнолуния, другие же – испытывают тревожность.

• **Потребность в близких отношениях.** У эмпатов могут быть особые потребности, когда они живут с кем-то под одной крышей или спят в одной кровати. Многим нужно личное пространство – иногда даже отдельная кровать, – чтобы комфортно себя чувствовать. Очень важно обсуждать свои потребности с партнером.

## *Специфические проблемы каждого пола*

Проблемы, с которыми сталкиваются мужчины и женщины из-за свойственной эмпатам чувствительности, во многом совпадают, но могут и различаться.

К примеру, мужчины-эмпаты часто стесняются своей чувствительности и не хотят обсуждать эту тему. Они могут чувствовать себя «недостаточно мужественными». Им приходится бороться с гендерными стереотипами и выслушивать, что «надо быть мужчиной», а не «плаксой». Мальчикам внушают, что «сильные мужчины не плачут», а чувствительных мальчиков могут дразнить «неженками» в школе. Мальчики-эмпаты могут не любить футбол или агрессивные контактные виды спорта – тогда другие ребята насмехаются над ними и исключают из своего круга. Как следствие, мужчины-эмпаты подавляют свои эмоции и в итоге просто забывают о том, что могут их испытывать. И поэтому они часто страдают молча, нанося непоправимый удар по своим отношениям, карьере и здоровью. Известные сверхчувствительные мужчины – это, к примеру, Авраам Линкольн, Альберт Эйнштейн и Джим Керри.

Я считаю чувствительных мужчин невероятно привлекательными. Мне нравится песня Аланис Мориссетт «В честь

ранимого мужчины»<sup>5</sup>. Чтобы найти баланс, мужчинам стоит признать свои чувствительные стороны. Я говорю не о слишком женственных мужчинах, которые не смогли обрести мужественность, – я говорю о гармонии, когда мужчина достаточно силен, чтобы позволить себе чувствительность, и так надежен, что не боится быть ранимым. У таких мужчин высокий уровень эмоционального интеллекта. Они не боятся эмоций – ни своих, ни чужих. И это делает их привлекательными и любящими партнерами, друзьями и руководителями.

Женщинам-эмпатам в западной культуре, напротив, разрешено выражать свои эмоции и использовать «женскую интуицию», но наш мир ни в коей мере не приемлет проявлений женской силы. На протяжении практически всей истории женское начало подавлялось. Вспомните инквизицию в средние века, когда женщин сжигали на костре, или суд над ведьмами из Салема<sup>6</sup>. Мне было страшно заговорить об интуиции перед аудиторией. Только осознав, что я пробуждаю коллективную энергию провидиц, сдерживаемую веками, я поняла, что настала другая эпоха. Постепенно мой страх прошел, ведь сейчас говорить можно без опаски.

Те же трудности испытывали и многие из моих пациенток:

---

<sup>5</sup> «In Praise of the Vulnerable Man» – песня канадской певицы Аланис Мориссетт, выпущенная в 2008 году.

<sup>6</sup> С 1692 по 1693 гг. в американском городе Салем проходила охота на ведьм, в ходе которой в тюрьму было заключено до 200 человек.

они не могли искренне выражать свои чувства из страха, что их не поймут, осудят или бросят. Важно научиться открыто говорить о своих потребностях в отношениях. Стоит сказать, что эмпатия зачастую приводит женщин к созависимости. У них такое любящее сердце, что они берут на себя слишком большую нагрузку по уходу за другими – заботясь о них лучше, чем о самих себе. Гармоничная женщина-эмпат знает, как распоряжаться своим временем и энергией, и умеет выстраивать границы. Она учится соблюдать баланс между тем, что дает, и тем, что берет, – потрясающий навык. Известные женщины-эмпаты – это, например, Николь Кидман, Джуэл (ее песня «Я чувствительна» – как раз об эмпатии)<sup>7</sup>, Вайнона Райдер, Аланис Мориссетт и принцесса Диана.

**ЭМПАТЫ НЕ «ЧЕРЕСЧУР ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ».**

**У НИХ ЕСТЬ ДАР ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ, КОТОРЫМ НУЖНО НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ.**

*Джудит Орлофф, доктор медицины*

---

<sup>7</sup> «Гm Sensitive» – песня американской певицы Джуэл, выпущенная в 1995 году.

# Благополучие эмпата: научитесь не допускать перегрузок

На протяжении этой книги я буду делиться с эмпатами тактиками, которые помогут им справиться с трудностями и в полной мере использовать свои возможности. Общество может утверждать, что эмпаты «чересчур чувствительны», и предлагать им «стать жестче», но я призываю эмпатов все-сторонне развивать свою восприимчивость, сосредоточившись на ее плюсах. Быть эмпатом – ценный актив, если научиться им управлять. Эмпаты не сумасшедшие, не невротики, не слабаки и не ипохондрики. Это потрясающие чувствительные люди со своим особым даром – и каждому из нас нужны инструменты для его шлифовки.

Чувствительным людям необходимо освоить навык поведения при сенсорной перегрузке – когда слишком много всего происходит слишком быстро. Это может истощать, вызывать беспокойство, депрессию или болезни. Как и многим из нас, вам может казаться, что у эмпатии нет кнопки включения/выключения. Но это *не* так. Я покажу вам, как взять на себя ответственность за свою чувствительность, а не становиться ее жертвой. Стоит только почувствовать, что вы в безопасности и под защитой, как мир станет для вас комфортным местом.

Чтобы почувствовать себя в безопасности, определите ос-

новные факторы, которые приводят вас к эмпатической перегрузке. Понимая причины, вы сможете действовать быстрее, чтобы исправить ситуацию.

**Что может вызвать у эмпата симптомы перегрузки?** Усталость, болезни, спешка, транспорт, толпы, громкие звуки, токсичные люди, низкий уровень сахара в крови, споры, переработки, аллергия, слишком много общения, ощущение ловушки в многолюдных круизах и на вечеринках. Любая комбинация подобных условий приводит к эмпатической перегрузке. Итак, запомните следующее: стресс + низкий уровень сахара в крови = напряжение и истощение.

**Что смягчает проявления перегрузки?** Когда я испытываю сенсорную перегрузку, мне нужно замедлиться и отключиться от любых раздражителей. В случае сильной перегрузки я чувствую себя поникшим цветком, и тогда помочь мне может только полный покой. Я часто ухожу в тихую темную комнату и сплю или медитирую, чтобы перестроиться на более низкий уровень стимуляции. В случае серьезной сенсорной перегрузки мне может потребоваться полное уединение на целый день или все выходные. В такие периоды я могу совершать короткие прогулки на природе или выходить по срочным делам. Проблема состоит в том, что эмпаты часто мыслят таким образом: все или ничего. Мы либо в движении, либо укрываемся в безопасности, у себя дома. Я предлагаю вам изменить эту радикальную позицию, чтобы найти баланс и не страдать от одиночества подолгу. Прислушай-

тесь к своему внутреннему голосу – он подскажет, как вам будет лучше. Каждому из нас нужно научиться удовлетворять свои потребности.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.