

Зміст

Присвята · 7

Вступ · 8

Частина перша

СВІТ ЕМПАТА

Ви емпат? · 15

Емпат: благословення чи прокляття? · 37

Частина друга

ВАШІ СТОСУНКИ ІЗ СОБОЮ

Як емпату покращити своє життя · 53

Посилення свого еґо · 70

Бути духовними означає бути собою · 88

Коли тіло бунтує · 103

Частина третя

ВАШІ СТОСУНКИ ЗІ СВІТОМ

Померти, щоб бути собою! · 127

Відкритися достатку без почуття провини · 144

Скажіть «так» слову «ні» · 163

Прорватися крізь гендерні норми · 177

Жити безстрашно · 187

Подяки · 202

Про авторку · 204

Примітки · 206

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Присвята

Ніжним душам, що ходять серед нас, тим чутливим емпатам, які невтомно віддають себе іншим, не думаючи про власні потреби, тим саможертвоним поміж нас, що не вміють отримувати.

До цих ніжних душ належать ті, хто каже «так», навіть коли хочеться сказати «ні», хто служить усім, окрім себе самих, хто відчуває провину, коли турбується про себе, з кого робили жертву й цькували, ті, у кого низька самооцінка.

Ви заглушили свій голос і зробили себе малими, щоб інші почувалися великими, і так довго притьмарювали своє світло, що більше не вмієте сяяти.

Ви прочитали всі ті книжки про духовність і самовдосконалення. Ви молилися, медитували, співали мантри, пробачали всім, хто вас скривдив, прощали їм знову, а потім виявили, що доки ви так переймалися, зовнішній світ захопили гучніші й агресивніші голоси.

Ця книжка для вас. Ваш голос життєво важливий, а світло — визначальне. Пора стати собою і повернути собі свою душу, своє життя та світ.

Вступ

Чи бувало таке, що у вас на очах упала й подряпала коліно дитина, а ви відчули це на власному тілі? Коли ви були поруч зі стривоженим чи засмученим другом, чи переживали ви такий самий дискомфорт? Ви відчуваєтеся спустошеними поруч із деякими людьми? Тривожними в натовпі? Відчуваєте, коли хтось каже вам неправду? Ви відповідали «так» на прохання, коли кожна клітина вашого тіла волила «НІ»? Вам казали, що ви «надто чуйні», «надто емоційні», «слабкі» або що ви «надто переймаєтеся»? Вас запитували: «Чому ти не можеш бути, як усі?»

Якщо ви відповіли на ці запитання ствердно, тоді подібно до мене й багатьох людей, з якими я щодня розмовляю, ви, ймовірно, емпат — чутлива людина, що відчуває і вибирає думки, емоції та енергію інших.

Емпати бачать і відчувають світ по-особливому: ми сприймаємо все глибше. У нас дуже розвинена інтуїція. Ми думаємо, що всі дивляться на світ, як ми, але насправді для більшості це не так, через що ми відчуваємося дивними, інакшими. Межі між нами та іншими часто розмиті, і нас критикують, цькують, змушують почуватися неповноцінними або присоромленими. Нам кажуть «стати товстошкірими» і «бути сильнішими». А якщо ви чоловік, то, певно, чули «будь мужчиною» і «хлопці / чоловіки не плачуть».

Критика й несхвалення дошкуляють нам сильніше, ніж більшості. Щоб уникнути болю та вписатися в оточення, ми часто заганяємо себе в рамки, у яких, на нашу думку, хочуть

бачити нас інші. У результаті ми можемо стати догідливими і, як я ніжно це називаю, м'якотілими (обидва визначення — лише слова, а не те, ким ви є насправді). І через страх зазнати насмішок, цькування або не вписатися в оточення ми приховуємо свої таланти, а отже, свою істинну сутність, аж доки не забудемо, хто ми.

Я вважаю, що кожне наше рішення і кожен вибір або наближає нас на крок до вираження та прийняття нашої сутності, або ж віддаляє — до втрати себе, до змаління і, врешті, до хвороби. Я виросла в культурному середовищі, де мене заохочували бути неконфліктною, невидимою та догідливою. Я зробила себе малою аж до невидимості й завжди відчувала потребу вибачатися навіть за власне існування. Багато емпатів, з якими я розмовляю, почуваються так само. Коли наша історія, наше коріння вросли у світ, де нас заохочують бути неконфліктними догідниками, нас може неймовірно зневірювати відчуття неспромоги висловлюватися як у власних інтересах, так і щодо численної несправедливості довкола нас.

Наша планета потребує зцілення. Наш світ у небезпеці. Якщо ви щодня дивитися або читаете новини чи є активними в соціальних мережах, то вам не дорікнеш за побоювання, що ми, можливо, на межі вимирання. Тільки погляньте, про що розповідають медіа: усі ті стрілянини, убивства, політичні війни, те, як люди рвуть одне одного на шматки і що говорять одне про одного. Люди злішають. Ми переживаємо стрес. Ми не можемо вести розмову, не звівши її до політики. Я пишу це в розпал нашої боротьби з пандемією COVID-19. І хоча інтернет приніс у наше життя багато хорошого, він також загострив усе те, що відбувається довкола. Складається враження, що кожен інцидент у будь-якому куточку планети цілодобово висвітлюють у режимі реального часу. Не існує правил, не існує норм поведінки, і цей світ дається гнітючим та обтяжливим.

Для емпатів сучасний світ — це мінне поле. Нам часто хочеться закликати тих, хто при владі, — тих, хто підтримує ідею «виживання найпридатніших» і використовує будь-

які методи, щоб вибратися на вершину, — перестати ширити страх і натомість поширювати співчуття. Але вже сама ця заява суперечить діям і ролям, до яких ми привчені. Публічний виступ не лише вимагає величезної мужності, а й відкриває нас для грубих атак, витримати які нам може здатися непосильним. Тому вже самої думки про те, що треба висловитися, достатньо, щоб змусити нас утекти і сховатися в мушлю.

Та все ж таки нині якнайкращий час для появи емпатів.

Емпати зберігають риси, які ми в останні роки поступово втратили: чуйність, емпатію, доброту та співчуття. Емпати існували завжди, і за нинішнього стану речей на допомогу емпатам пишеться більше книжок, внаслідок чого не лише більше людей усвідомлюють, що вони емпати, а й кількість емпатів цілком може зростати.

Крістіан Нортроп, докторка медицини, авторка книжки «Уникання енергетичних вампірів» («Dodging Energy Vampires»), сама емпат, пише: «Емпати — це високорозвинені душі, які дедалі частіше втілюються в людей на Землі, щоб пролити світло посеред темряви в цей час перетворення»⁷.

Тому я назвала цю книжку «Сила емпатів».

Коли я усвідомила, що сама є емпатом, у мене не було набору інструментів, у якому можна покопирсатися; не було пристосувань, які стали б у пригоді, чи інструкції користувача, яку можна почитати, — нічого, що допомогло б перейти від *невидимого* до *очевидного*. Згодом я збагнула: щоб мати набір інструментів для перетворення людини, якою я була, на людину, якою є тепер, мені доведеться самостійно створити такий набір. Це я і зробила.

Інструменти та рекомендації в цій книжці — це не поради того стибу, що ви могли читати раніше. Я не розповідатиму, як будувати непорушні кордони й відгороджуватися від інших. Ця книжка не про стіни, бар'єри та оборону. Якщо ми сховаємося за стінами, щоб себе захистити, ми ніколи не вийдемо у світ і не випроменимо своє світло.

Ця книжка про розширення, звільнення та зв'язок зі своєю божественністю. Вона про відкрите висловлю-

вання, повагу й любов до себе. Про прийняття всього того, ким ви є, і відкидання того, ким ви не є, про виправлення, а не діяння. Коли ви навчитеся шанувати й розвивати свої таланти, я заохочую вас виходити в люди, випромінювати своє емпатичне світло, брати на себе керівні ролі й ставати рольовими моделями.

Я поділила цю книжку на три частини: «Світ емпата», «Ваші стосунки із собою» і «Ваші стосунки зі світом». У кожному розділі є мій шлях від боротьби з певним викликом до, врешті-решт, прийняття чутливості, яка нині є моєю визначальною рисою, а також історії моїх учнів, читачів, друзів і рідних, що проторували власний шлях. Із цього постав маршрут, який, сподіваюся, надихне й спонукатиме вас знайти свій спосіб позбутися відчуття незначущості та допоможе побачити, що ви можете бути лідерами, цілителями та «агентами змін».

На цих сторінках, окрім історій, я пропоную інформацію, вправи та інструменти, які допомогли мені прийняти свій дар і поважати себе. Ви дізнаєтеся, що означає бути емпатом. Ми дослідимо перешкоди, з якими стикаються емпати, і дари та суперсили, якими ми володіємо. Таким чином ви зрозумієте, що з вами все гаразд. Ви усвідомите свої сильні сторони й знайдете орієнтири, які допоможуть піднятися від жертвовності та м'якотілості до позиції сили. Ви навчитеся приймати й плекати свою унікальну чутливість, замість того щоб дозволяти їй вас гальмувати й вам шкодити.

Читаючи ці сторінки, ви навчитеся шукати орієнтири в собі, а не зовні. Ви довідаєтеся, як стають м'якотілими і як зупинити м'якотілість уже на підступах, як перестати казати «так», коли кожна фібра вашого єства волає «ні», і як захистити себе від хвороби та взяти участь у власному зціленні. Ми також розглянемо тему грошей — як дозволити собі заробляти те, чого ви варті, щоб набути сили, цінувати себе, свою роботу й допомагати іншим на планеті.

На початку кожного розділу я додала мантру як спосіб лаконічного висловлювання й концентрації уваги, а наприкінці створила коротку медитацію, що допоможе включити

уроки цього розділу в глибший простір вашої підсвідомості. Я запрошую вас викроїти двадцять хвилин і знайти тихе місце. Глибоко вдихніть чотири рази, а потім неквапом повторіть ці слова вісім разів подумки або вголос, роблячи між ними чотири вдихи. Потім заплющте очі на п'ять — сім хвилин, дайте словам засвоїтися.

Можливо, вам захочеться записати якісь осяяння, що зішли на вас у процесі. Не хвилюйтеся, якщо під час кількох перших медитацій нічого не станеться. Багато хто роками блокував свою інтуїцію, тож треба знову розробити цей м'яз.

Якщо ви емпат, але не вмієте управляти своїми дарами як перевагами, здогадуєтеся, що ви емпат, і хочете дізнатися більше, вас вабить ця тема, але ви не ідентифікуєте себе як емпата або вважаєте, що емпатом є хтось з ваших близьких, то ця книжка для вас.

Я запрошую вас пізнати себе і світ абсолютно по-новому, з погляду любові, а не страху. Розпростання, а не зіщулювання. Співпричетності, а не ізоляції. Що, якби ви були більш розкутими й на постійному зв'язку з інтуїцією та головним покликанням?

Ви готові?

Тоді вперед!