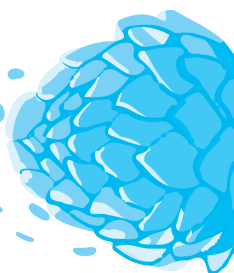


Все об ЭМПАТАХ



Если вы сообщаете кому-то, что вы эмпат, на это часто отвечают с любопытством — и с вопросом: «Значит, ты обладаешь эмпатией?» Но быть эмпатом — не то же самое, что обладать эмпатией.

Эмпатия — это способность ощущать или понимать чувства окружающих людей. Если кто-то расскажет, что потерял близкого человека, тот, кто обладает эмпатией, выразит сочувствие словами или даже объятиями в знак того, что понимает эмоции, которые испытывает другой. Эмпату тоже присуща эмпатия, но эмпатичным может быть любой человек.

Эмпат — это человек, который родился со способностью ощущать ментальное, эмоциональное, а иногда даже и физическое состояние других. Эмпат — словно психическая губка. Если у кого-то болит голова, некоторые эмпаты могут тоже почувствовать боль. При этом одни могут ощущать физическую боль как свою собственную, а другие — даже эмоциональную боль, вызванную головной, или, наоборот, эмоциональную боль, которая становится причиной физической. Если кто-то рассказывает о потере, эмпат воспримет эту потерю как свою, ощутив ее всеми или некоторыми органами чувств другого человека.

Эмпаты испытывают потребность заботиться о других, даже если не хотят этого, даже если их собственная душа не получает достаточно заботы. И все же у них есть невероятная способность исцелять, помогать выйти из трудных ситуаций, а эмпаты, без сомнения, знают, насколько трудны бывают эти ситуации. Они бросаются в эмоциональный пожар, даже понимая, каковы будут последствия, — даже если знают, что человек, которого они хотят вытащить из огня, не хочет, чтобы его спасали. Именно из-за этого жертвенного душевного склада эмпаты чувствуют себя непонятыми. Они видят, знают и чувствуют, каково всем остальным, но пренебрегают собственными потребностями.

Многие эмпаты не понимают, почему они чувствуют то, что чувствуют, и что вообще они чувствуют. Эмпата могут поглотить хорошие и плохие энергии, пока он сам пытается добиться, чтобы остальные почувствовали себя лучше. Он будет предлагать другим людям духовную пищу, сам страдая от голода. Сопутствующий ущерб возникает, когда чья-то энергия пристаёт к ним; это может повлиять на эмпата эмоционально, а иногда даже физически. Вспомните грязную Пиг-Пена из комикса «Peanuts» («Мелочь пузатая»): эмпат может не замечать, как обрастает грязью, которую собирает со всех, кто вокруг него, но другие это видят, и в результате эмпат испускает вибрации, вовсе не соответствующие его естеству. Эмпат может застрять в пространстве этих вибраций и в результате оказаться настроенным на людей, места и ситуации, вовсе не способствующих его целям. Часто эмпаты обнаруживают, что заблудились в мире, к которому никогда не стремились, и мечтают о том, чтобы он был совсем другим.

Эмпаты простые, но сложно устроенные. Открытые, но замкнутые. Любящие, но чувствующие себя нелюбимыми. Им не по душе тратить время впустую, но часто время — именно то, что им нужно, чтобы почувствовать себя уравновешенными. Им не нравятся пустые разговоры, но не

все хотят глубоких, заставляющих задуматься бесед, и из-за этого эмпаты могут чувствовать себя в изоляции — одиночными в многолюдном мире.

ПРИМИТЕ ЭМПАТА В СЕБЕ

Быть верным дару, с которым вы родились, — значит, возвращать верность тому, кто вы есть. Представьте машину, которую регулярно ремонтируют, но которая все равно ездит на старых шинах. Если за автомобилем не ухаживают надлежащим образом, он, может быть, и довезет вас до нужного пункта, но вы будете переживать, что этого не случится. Роскошной поездки не выйдет — вместо этого вас будут раздражать скрип и шум. Так что, предпочтете ли вы поехать на старой колымаге или на «лендровере»?

Нет никакого «лекарства», чтобы перестать быть эмпатом. Нет магического средства, которое можно принять, чтобы все прошло. Эмпаты, которые принимают свой дар, обычно ведут более позитивную жизнь, в которой меньше страха и сомнений. Люди, от природы обладающие высокой интуицией, устроены иначе: они прокладывают путь с позитивным настроением, доверием и верой вместо страха и сомнений. Хотя некоторые подсказки интуиции могут показаться бессмысленными, те, кто принимают свой дар, понимают, что Вселенная действует не вчера или завтра, а прямо сейчас. Беспокойство и тревога — это вчера и завтра, и вы не можете по-настоящему ощутить «сейчас», если не способны оставить прошлое или прекратить вглядываться далеко в будущее.

Важно отметить, что нет правильного или неправильного способа принять ваш дар или начать все сначала. Научившись доверять себе, вы сможете обращаться к вашей истинной душе и продвинуться дальше, чем могли бы себе представить.

ЧЕРТЫ ЭМПАТА

Существует несколько разных типов эмпатов, и у каждого из них свои таланты. В конце этой главы я расскажу подробнее о конкретных типах. Но пока давайте посмотрим на некоторые из множества признаков, которыми обладают эмпаты. Возможно, вы будете согласно кивать головой, читая список, но также имейте в виду: вы можете быть эмпатом, даже если у вас нет всех перечисленных признаков.

- 🌀 **Боли и болезни.** Эмпаты часто испытывают проблемы с желудочно-кишечным трактом, со спиной и/или страдают от аутоиммунных заболеваний, таких как фибромиалгия.
- 🌀 **Врожденное чувство направления.** У многих эмпатов есть врожденное чувство того, сколько сейчас времени, какой сейчас день недели или месяца, какова погода и где находятся стороны света.
- 🌀 **Жажда свободы.** Вы любите чувствовать себя свободным. Для этого вы можете отправиться в путешествие, прогуляться в лесу, взять отгул на работе или валяться в кровати, не строя никаких планов.
- 🌀 **Забота и щедрость.** Вы любите помогать другим почувствовать себя лучше, каких бы жертв вам это ни стоило.
- 🌀 **Избегаете светских бесед.** Легкие разговоры для вас неприятны, потому что в них нет сути.
- 🌀 **Избегание плохих новостей.** Если появляется негативная новость, вы выключаете телевизор. Эмпаты не выносят контента, который транслирует негатив, насилие или жестокость.
- 🌀 **Интерес к истории.** Многих эмпатов тянет к временному периоду, отличающемуся от того, в котором

они живут. Некоторые эмпаты изучают историю или занимаются генеалогией своих предков.

- 🌀 **Интровертность.** Эмпат часто считает публичные места слишком утомительными.
- 🌀 **Любим другими.** Хотя у большинства эмпатов не так много близких друзей, вы, скорее всего, пользуетесь доверием, и многие вас любят.
- 🌀 **Любовь к животным.** К вам тянет животных любых видов.
- 🌀 **Любовь к порядку.** Вы не выносите захламленность или беспорядок — разве что свой собственный.
- 🌀 **Любопытство.** Эмпата сильно тянет к духовному, метафизическому и иногда к оккультному.
- 🌀 **Наблюдательность.** Эмпат подмечает все, сказанное и несказанное.
- 🌀 **Незнакомцев тянет к вам.** Совершенно незнакомые люди приходят на ваш свет и вываливают на вас свои проблемы, истории и эмоции.
- 🌀 **Ориентация на действие.** Действия для вас важнее, чем слова.
- 🌀 **Очень развитая интуиция.** Вы можете почувствовать, что чувствуют и думают другие. Часто вы можете предугадать их реакции в различных ситуациях, и у вас есть пугающая способность считывать других людей и ситуации.
- 🌀 **Поддержка слабых.** Вы болеете за аутсайдеров — в жизни, в сериалах или фильмах.
- 🌀 **Потребность в уединении.** Поскольку эмпат столь глубоко ощущает энергию, часто ему нужно больше времени для себя.
- 🌀 **Противоречивое отношение к старым вещам.** Хотя вам могут нравиться винтажные вещи, эмпаты часто испытывают смешанные чувства по отношению к старинным, винтажным или бывшим

в использовании вещам из-за энергий предыдущих владельцев.

- 🌀 **Пытливость и дотошность.** Вы искренне беспокоитесь обо всех и обо всем. Эмпат всегда стремится задавать вопросы, чтобы по-настоящему понять людей и вещи как можно глубже.
- 🌀 **Склонность к зависимости.** Эмпаты могут стать зависимыми от вредных для здоровья привычек, поскольку используют их, чтобы снять стресс из-за эмоциональной перегрузки.
- 🌀 **Склонность отвлекаться.** Эмпат часто отвлекается и быстро начинает скучать. Часто его обвиняют в том, что у него СДВ или СДВГ¹.
- 🌀 **Сочувствие, тактичность, понимание.** Вы сочувствуете чужой боли и страданиям и сильно сопереживаете потребностям других людей.
- 🌀 **Способность чувствовать всё.** Вам даже не нужно находиться в том же помещении, что и другой человек, — не нужно даже его *знать*, — и все же вы чувствуете его эмоции.
- 🌀 **Способность чувствовать чужую боль.** Вы физически и эмоционально ощущаете боль других людей или животных, а может быть, даже деревьев и трав.
- 🌀 **Старая душа.** Вы чувствуете себя «старым душой», или вас так называют. Вы обладаете мудростью пожилых лет.
- 🌀 **Творческий склад.** У вас довольно развито воображение, иногда художественное. Даже если они не из тех, кто хорошо рисует, эмпаты умеют творчески мыслить.
- 🌀 **Ходячий детектор лжи.** У многих эмпатов есть пугающая способность определять, когда кто-то врет.

¹ Синдром дефицита внимания и гиперактивности. — *Примеч. ред.*

- 🌀 **Целительство.** Многие эмпаты знают, каково это — быть сломленным. Они стремятся к тому, чтобы другим не пришлось испытывать подобное, и берут на себя роль того, кто пытается все исправить.
- 🌀 **Чувствительность к громким звукам.** Не важно, что это — громкая музыка, громкое чавканье или шумный разговор, эмпатам часто сложно расслышать собственные мысли среди шума. Некоторые впадают в ярость, когда сталкиваются с громкими звуками.
- 🌀 **Чувствительность к переменам погоды.** Вы можете почувствовать, когда приближается буря или когда сменяются фазы Луны.
- 🌀 **Чувствительность к тканям.** Эмпатам часто сложно носить сковывающую одежду или украшения.

ЧТО НРАВИТСЯ ЭМПАТАМ

Если эмпат находится в своем естественном состоянии, он расцветает. Вот что нравится большинству эмпатов.

- 🌀 **Вода.** Часто эмпату хорошо рядом с водой, иногда в воде или на воде, и он чувствует себя наиболее здоровым, когда пьет много воды.
- 🌀 **Дети.** Многие эмпаты любят маленьких детей. Они просто хорошо ладят, и часто можно увидеть, как эмпат машет чьему-то ребенку или улыбается ему, стоя в очереди в магазине.
- 🌀 **Еда.** Эмпат любит энергетику хорошей еды.
- 🌀 **Животные.** Эмпат часто любит животных, а животные любят его.
- 🌀 **Книги.** Книги становятся прибежищем для многих, но в особенности для эмпатов. Иногда книги — это оправдание для желания поплакать или улыбнуться.

- ☞ **Природа.** Эмпат любит природу. Впрочем, это не означает, что все эмпаты любят ходить в походы. Нет, это означает, что эмпатам нравится, как они чувствуют себя, когда могут заземлиться на природе. Возможно, для этого понадобится намочить ноги в озере, обнять дерево или зарыться пальцами в землю.
- ☞ **Свободное пространство.** Эмпат привлекает людей и животных, обладающих самыми разными спектрами энергии, и может временами ощущать клаустрофобию. У каждого эмпата потребность в свободном пространстве реализуется по-разному. Это может быть прогулка по лесу или отключение телефона на несколько дней. Свободное пространство помогает эмпату перенастроиться, очищает его от излишней энергии, так что он может в большей степени почувствовать себя самим собой.
- ☞ **Сон.** Эмпатам нравится комфортная кровать и хороший ночной отдых.
- ☞ **Удобная одежда.** Качество ткани важно для эмпата. Неудобная одежда может испортить весь день.
- ☞ **Холистические лечебные практики.** Эмпата часто притягивают холистические, естественные методы лечения, а также все, что связано с метафизикой: карты Таро, оракулы и кристаллы.
- ☞ **Честность.** Эмпат предпочитает, чтобы окружающие были с ним честны, даже если это причиняет боль.

ПРОБЛЕМЫ ЭМПАТОВ

У талантов эмпата есть и темная сторона, в особенности если он не знает, как должным образом балансировать энергию. Поскольку эмпат может чувствовать и плохое,

и хорошее, он рискует оказаться особенно восприимчивым к темным сторонам жизни, и часто это действует подавляюще.

- 🌀 **Кажется зацикленным на себе.** Эмпат чувствует и поглощает энергию, и это может быть подавляющим. Те, кто не понимают эмпата, могут видеть в нем мученика, склонного вечно жаловаться, или даже человека, который во всем видит негатив.
- 🌀 **Легко плачет.** Эмпат плачет. Много. По любому поводу. Некоторые считают это признаком слабости.
- 🌀 **Не поддерживает необходимые границы.** Эмпату трудно говорить «нет», и часто он с равной доброжелательностью встречает хороших, плохих и злых людей.
- 🌀 **Недостаточно заботится о себе.** Часто эмпат забывает, что быть счастливым — это нормально и вовсе не эгоистично. Эмпаты так заняты заботой о счастье всех остальных, что у них не хватает времени на стремление к собственному «долго и счастливо».
- 🌀 **Нуждается в свободном пространстве.** Эмпату нужно проводить много времени наедине с собой, и те, кто его окружают, могут этого не понимать.
- 🌀 **Обладает высокой чувствительностью.** Эмпат может прийти к выводу, что быть чувствительным — это не суперспособность, а слабость. Иногда эмпат может казаться угрюмым, отчужденным, стеснительным, заносчивым или отстраненным.
- 🌀 **Осыпает все вокруг конфетти.** Эмпат посылает свою любовь всем вокруг, словно подбрасывая в воздух конфетти, одаряя ею всех — хороших, плохих и безразличных. Но некоторым людям конфетти не по душе, и они не в восторге, когда эмпат забрасывает их любовью.

- 🌀 **Ощущает вину.** Эмпат чувствует себя виноватым, когда испытывает гнев, печаль или злость, и часто извиняется за то, как себя чувствует.
- 🌀 **Ощущает депрессию.** Таланты, которыми обладает эмпат, часто могут восприниматься как странные или необычные. Эмпату легко почувствовать себя одиноким (или поверить, что быть одиноким проще), а это открывает путь для проникновения в его жизнь депрессии. Эмпат просто чувствует, что его не понимают.
- 🌀 **Ощущает ревность.** Эмпат любит так глубоко, что может стать завистливым и подозрительным из-за того, что ему уже много раз причиняли боль.
- 🌀 **Ощущает тревогу.** Эмпаты получают избыток стимуляции от людей и их окружения. Это может вызывать тревожность.
- 🌀 **Ощущает физическую боль.** Многие эмпаты страдают от необъяснимых болей.
- 🌀 **Поглощает энергии.** Эмпат проводит так много времени, поглощая эмоции других людей, что со временем начинает думать, будто все эти эмоции принадлежат ему, тогда как на самом деле большинство из них — чужие. Это может отнимать силы.
- 🌀 **Притягивает нарциссов.** Если вы эмпат, нарцисс найдет вас. Вопрос не в том, найдет ли он вас, а в том *когда*.
- 🌀 **Притягивает тех, кто пользуется другими.** Часто эмпат привлекает тех, кто пользуется другими в своих целях.
- 🌀 **Сдерживает порывы сердца.** Поскольку эмпату часто причиняли боль в прошлом — когда он слишком часто дарил любовь не тем людям, и ему разбивали сердце, — он имеет привычку держать сердце под замком, чтобы избежать той же боли в будущем.