

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.....	9
Предисловие.....	12
Глава 1. Что это за зверь – эмпат?.....	23
Глава 2. Не бывает света без тьмы.....	41
Глава 3. Обнажение душевных ран.....	63
Глава 4. Управление энергией эмоций .....	81
Глава 5. Кому принадлежат эти чувства?.....	105
Глава 6. Работа с границами.....	125
Глава 7. Энергетические модели в отношениях.....	143
Глава 8. Как прорабатывать травмы.....	165
Эпилог .....	183
Приложение .....	185
Мои благодарности.....	197



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**В**ы выбились из сил, не так ли? Вы всегда были очень чувствительны. Может быть, даже слишком чувствительны.

Уже в раннем детстве вы понимали, что чувствуете гораздо острее, чем большинство людей. Вы реагировали на все. Каждый свой опыт вы проживали как эпическое приключение, полное триумфальных взлетов и опасных падений. Почему люди не видели то, что открывалось вам? Почему не понимали, что качели эмоций поминутно то поднимают вас ввысь, то обрушивают вниз? Ваше мировосприятие было исполнено чистоты, абсолютной открытости и любопытства, благодаря которым вы остро переживали радости, перипетии и невзгоды жизни. То, от чего другие радовались, давало вам чистый экстаз. То, от чего другие огорчались, причиняло вам страшную боль. В течение дня ваше настроение менялось — от слез безудержной радости к слезам безысходной печали. Иногда вы понимали, почему так остро переживаете все на свете, а иногда нет.

Однако вами дело не ограничилось. Вы начали испытывать те же чувства, глядя на мир глазами окружающих. Из-за своей чувствительности вы столь же чутко отзывались на движения души других людей. На уровне интуиции вы просто *знали*, что чувствуют окружающие, даже когда они не желали открыться вам. Вы как будто носили вторую кожу, состоящую исключительно из мыслей и эмоций других людей. Но эта вторая кожа была невидимой — другие даже не догадывались о том, что

## Предисловие

вы носите в себе день за днем, год за годом. И вы научились носить эту вторую кожу, как-то приспособились ко всем этим дополнительным чувствам.



Ваше умение настроиться на потребности близких, даже когда они не делятся с вами своими чувствами, сделало вас очень отзывчивым человеком. Вы способны по-настоящему понимать тех, кого любите, и стремитесь помогать им, выражая свою любовь так, как им бы того хотелось.

Но за свою отзывчивость вам приходится платить. Чем больше вы погружаетесь в чужие дела, чем охотнее носите подобно второй коже эмоции других людей, тем больше смешиваете энергии, собственную и чужую, и это повергает вас в растерянность. Спустя какое-то время вам уже трудно отделить свои эмоции от чужих. И чем тоньше грань между ними, тем больше вы теряете ощущение и понимание собственного предназначения, с которым родились на свет. Возможно, когда вы с кем-то не ладите, ваши отношения портятся *по-настоящему*. Взлеты и падения, которые сопровождают вас повсюду, в сфере отношений ощущаются вами как жизнь и смерть. Исподволь начинают копиться обиды. Отношения не складываются не только с любимыми, но и с родственниками. Чужие психологические проблемы так опутывают вас, что вы уже не в силах распутать этот клубок эмоций и вырваться на свободу. Вы переживаете бурю противоречивых чувств, каждое из которых принадлежит тем, кто вам дорог. Но где же ваши эмоции? Вы не находите ответа. Так способность сопереживать другим нарушает нашу внутреннюю коммуникацию.

За советом и помощью к вам выстроилась целая очередь. Но кто даст совет *вам*? Кто поможет *вам*?

## Ора Норт. Я больше не хочу быть эмпатом

Чувствительность свидетельствует о высоком эмоциональном интеллекте, но на работе у вас тоже не все идет гладко. Вы теряете психическую энергию, решая проблемы, не имеющие к вам никакого отношения. Запас энергии у вас истощается, ваш дух слабеет. Вам не удастся выделиться и подняться по карьерной лестнице, и вы начинаете сдавать позиции ради хороших отношений с коллегами и руководителями. Может быть, вы даже оправдываете их дурные поступки, потому что чувствуете боль, подталкивающую их к такому поведению. Возможно, вы подумали: «Ладно, первый раз прощается». Но с годами вы поймете, что эта модель поведения повторяется изо дня в день. На ваших глазах другие обходят вас, опираясь на ваше сочувствие и сострадание к ним, а вы остаетесь там же, где и были.

Возвратившись вечером домой после трудного рабочего дня, вы тотчас начинаете активно обслуживать детей и прочих домочадцев. Чаще всего вы только вздохнете и не станете сетовать на то, что играете роль кухарки или уборщицы, которую никто никогда не замечает и не ценит. Возможно, вы поговорите с вашим спутником жизни на нейтральные темы, поскольку на этом этапе вы даже не умеете выразить свои мучительные переживания. Ощущая себя невидимкой, вы можете включить телевизор, чтобы избавиться от этого чувства. Вы хотите просто расслабиться, но, какой бы канал ни включили, везде видите насилие или жестокость, и вас уже трясет от этого. Вы просто не в состоянии принять еще больше печали и боли. Иногда вы ложитесь спать совершенно без сил; и неудивительно, что вы измотаны.

Такова типичная ситуация эмоционально перегретого эмпата. Он разочарован, одинок и крайне чувствителен. В конце концов от такой жизни у него идут вразнос и отношения, и карьера, он растрчивает жизненную силу и меньше всего желает быть эмпатом.

## Предисловие

Это не самый продуктивный жизненный путь, но иногда человек способен представить себе только такой образ жизни. Иногда мы просто не понимаем, что есть и другой выход.

### КАК ЗАНОВО НАПОЛНИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Я хорошо вижу альтернативный путь для эмоционально перегретого эмпата. Я вижу в вас сильного, полного энергии человека, использующего свою чувствительность как источник силы, не имеющей себе равной.

Я вижу, что вы свободны от хаотичных, запутанных, болезненных отношений, что вы тверды в границах своего «я» и способны ясно определить, какая энергия принадлежит вам, а какая — другим. Я вижу, что вас не игнорируют и не используют в своих интересах, что вы преуспеваете на работе, позволяете себе самовыражение и не стесняетесь этого. Я вижу, что вы уделяете время отдыху, с энтузиазмом пополняя энергию. Я вижу, что вы прорабатываете свои неприятные эмоции, становясь примером удивительного исцеления и трансформации в современном обществе. Я вижу, что вы получаете то, чего по-настоящему заслуживаете, просто потому, что вам хватает сил, чтобы сказать, принять и воплотить это.

Ваши отношения стали более простыми, так как вы точно знаете, что вам нужно и как это получить. Уровень вашей энергии снова достиг максимума, поскольку вы умеете ее защитить. Вы даже не боитесь энергетических вампиров из социума — вы слишком хорошо знаете себя для того, чтобы беспокоиться хотя бы единой мыслью о них. Вы нашли для себя альтернативный путь: жить легко, в чистоте и благодати.

Я знаю, что такая картина может показаться сказочной, и понимаю, что перемена, даже если о ней мечтают, сопряжена

со страхами. Личностное развитие — дело непростое, а если имеют место скрытые эмоции эмпата, то ситуация еще больше усложняется. Но прямо сейчас, когда пишу эти строки, я могу пообещать вам, что если вы внимательно прочтете мою книгу, принимая все, что мы будем делать, то *непременно* найдете в себе силу, о которой даже не подозревали.

Вы радушно встретите свои страхи, которые в вас прячутся. Вы поприветствуете боль детства с его установками. Благодаря готовности увидеть собственные страхи и боль вы познакомитесь со своей первородной силой, своим сокровенным мудрым «Я», своей безупречной интуицией.



Вы удивительный человек, способный изменить жизнь, причем не только свою, но и других людей. Эту чувствительность, которая ежедневно доставляет вам так много проблем, можно постичь на более глубоком уровне и реализовать с ее помощью своего высшего «Я» так, как можно было только мечтать.

Эта книга представляет собой путешествие в мир эмоций. Она научит вас работать с эмоциями по методу работы с *тенью\** и побудит исследовать всю вашу загрязненную энергию и всю вашу боль. Единственный способ освободиться от боли состоит в том, чтобы пройти через нее, и изложенные в книге техники проведут вас по этому пути.

---

\* *Работа с тенью* (в оригинале — *Shadow Work*) — путь личностного и духовного роста, направленный на понимание глубоких аспектов человеческой природы для последующего принятия своей внутренней сути и ее интеграции с любовью и состраданием к себе. В этой технике скрытые энергии выводятся из тени на свет и освобождаются. В основе метода работы с тенью лежат результаты научной работы известного психолога Карла Густава Юнга, который ввел понятие «тень» для обозначения бессознательной части личности. — *Здесь и далее примечания переводчика.*

## Предисловие

Вы сделаете свои отношения невероятно легкими, научившись различать собственную энергию и энергию других людей, а также получив возможность выстраивать и укреплять границы, которые защищают эти отношения. Вы заслужите уважение окружающих, которого достойны, проявив себя во всей своей красе и заняв подходящее вам место. Все в вашей жизни покажется вам более простым и понятным после того, как вы пройдете тернистый путь, на который вступаете прямо сейчас.

Спасибо, что сделали первый шаг: без него этот путь невозможно пройти.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЕГО ПОДЛИННОГО «Я»

То, что вы сделаете, прислушавшись ко мне, потребует от вас мужества, поскольку самое страшное, с чем можно столкнуться в жизни, — это правда о нас и о нашей силе. Вы откроете дверь, которую старательно держали на замке, и переступите порог. Вы погрузитесь в свои эмоции и узнаете о новом способе справляться с ними. С любовью и радушием вы будете встречать даже свои отрицательные эмоции. Изучив свои модели поведения, вы найдете корни своей боли и превертите это в источник личной силы.

Первым делом мы выясним, что это все-таки за зверь — эмпат — и какие его качества усложняют нам жизнь. Причем главное внимание уделим тому, как природа эмпата отражается не на внешней, а на *внутренней* коммуникации.

Затем мы исследуем теньевую сторону эмпата. Возможность узнать свою личную тьму и работать с ней так же, как вы работаете со светом, полностью изменит ваше восприятие себя и мира. Мы научимся ценить то, что живет в этом скрытом тене-

## Ора Норт. Я больше не хочу быть эмпатом

вом «я», и то, что было травмировано в детстве. Эти части нашего «я» полны силы, но нас всю жизнь учили игнорировать их.

Поработав со своей теневой личностью и детскими ранами, мы поговорим обо всех эмоциях, которые постоянно испытывает человек.



Эмоции – это просто энергетические сообщения. Посредством энергетики вы научитесь распознавать собственные эмоции и отслеживать их, а также переводить на человеческий язык послания, которые они приносят.

Для того чтобы работать с этими энергиями новым, благотворным способом, вы прибегнете к интуиции. Овладев умением распознавать энергии своих эмоций, вы всегда сможете отличить свои эмоции от чужих.

Вы также воспользуетесь этими навыками, когда мы будем рассматривать отношения и их границы. Я покажу вам один фокус, чтобы четко проводить грань между своим и чужим. Вы научитесь работать со своими границами так, чтобы защищаться от плохого, но при этом оставаться открытыми для всего хорошего. Эти инструменты помогут вам и при изучении различных способов проявления эмпатии в отношениях. Выявив эмоциональные и энергетические модели в отношениях, вы упростите себе жизнь, потому что будете знать, какие действия послужат вашему благу.

Зачастую в процессе исследования себя и своей теневой стороны у вас будут проявляться отдельные невидимые до определенного момента травмы и прежние печали. Это нормально. Я покажу вам, как справиться с возникающей травмой, и призываю вас постараться снизить остроту этой боли, когда она становится слишком сильной. Одна из наших целей — превращать печали в сокровища, для чего мы будем



## Предисловие

применять новый, более целесообразный подход к скорбям. На нашем пути всегда есть препятствия, когда мы пытаемся достичь чего-то большого, судьбоносного, и наша с вами работа в этом смысле не является исключением. Я расскажу вам о некоторых препятствиях, с которыми вы можете столкнуться. И уверяю вас, что это те же самые препятствия, с которыми столкнулась я сама, как и многие другие эмпаты. Никто не застрахован от препятствий, но мы можем выбирать методы их преодоления.

Я предложу способы, которые помогут вам очистить свою энергию и которыми вы сможете пользоваться до конца жизни. Если вы только приступаете к энергетической работе, раздел «Наша энергетика» в Приложении познакомит вас с тем, как циркулирует энергия, а также и со способами ее очищения. Вы сможете использовать различные техники для создания личного пространства, избавления от чужих энергий и знакомства с самым важным человеком в этой работе — с самим собой!

Каждый, кто будет выполнять эту работу, получит от нее какой-то собственный результат. В следующих главах я расскажу о многих инструментах и подходах, которые привлекут каждого из вас чем-то своим. Нет правильного или неправильного способа чувствовать, поэтому я предлагаю вам несколько способов узнать, принять и исцелить свои скрытые чувства. Я знаю, как трудно быть эмпатом, особенно эмоционально перегретым эмпатом. Я знаю, о чем идет речь, и понимаю, что каждый эмпат может рассказать собственную непростую историю реагирования на ту или иную ситуацию. Поэтому и даю вам возможность выбрать то, что лучше всего подходит именно для вашего случая. Чтобы предстоящая работа прошла успешно, вам понадобится любознательность — готовность увидеть в своих тенях себя и понять, как они могут вам помочь.

Работая над этой книгой, я представляла вас. Рисовала в уме места, в которых вы можете находиться, читая ее, что

Ора Норт. Я больше не хочу быть эмпатом

происходит в вашей жизни, каковы ваши цели. Я плакала, когда воображала боль, которую вы испытываете как эмоционально перегретый эмпат. И радовалась, когда представляла себе красоту вашей жизненной цели. Все это написано для вас. Больше всего на свете я хочу, чтобы вы проживали каждый свой день как полный энергии эмпат, претворяя в жизнь то, ради чего родились на свет.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

На протяжении всей этой книги вам предстоит практиковаться и писать заметки. Запись своих мыслей и ответов — отличная техника для самопознания и исцеления себя. Моя книга в значительной степени опирается на практику ведения дневника, поэтому рекомендую вам его завести (подробнее об этом написано ниже). Я отдаю себе отчет в том, что некоторые люди не любят писать, и это тоже нормально. Если вы из их числа, советую вам использовать сотовый телефон или другое записывающее устройство, чтобы вслух высказывать свои мысли при выполнении упражнений. При закреплении материала вы сможете вернуться к записям, сделанным в том или ином виде. Это будет для вас хорошим подспорьем.

### *Заведите дневник*

Если вы решили воспользоваться дневником, подберите такой, чтобы он радовал ваш глаз — любимым цветом или приятной иллюстрацией на обложке. Если дневник вам приглянулся, вы с большей вероятностью будете им пользоваться. Также обзаведитесь ручками или карандашами, которые вам нравятся. Если вы похожи на меня, тогда вам доставит удовольствие писать руч-



## Предисловие

кой определенной марки. Но, независимо от того, каким именно дневником и ручкой вы любите пользоваться, эффективной ваша работа будет лишь в том случае, если вы станете выделять достаточно времени на чтение дневника и записывание в него своего опыта.





## Глава 1

# ЧТО ЭТО ЗА ЗВЕРЬ – ЭМПАТ?



Главным маркером эмпатии чаще всего является боль. Душевная боль, как правило, становится для эмпата первым признаком того, что что-то идет не так. По какой-то причине многие эмпаты ощущают боль и отрицательные эмоции быстрее и ярче, чем радость и положительные эмоции. И дело не в том, что мы не чувствуем радость и другие положительные эмоции, просто радость в меньшей степени затрагивает нашу энергетику. Радость не так сильно взывает к сочувствию, как страдание. Радость мягко лучится теплом, как тихий рассвет над летним лугом. А от боли у нас перехватывает дыхание, словно мы упали в холодную воду. Когда рядом с нами кто-то страдает, это похоже на то, как если бы кто-то замерзший тянул к нам руки из проруби, умоляя спасти его. Эмпат, как никто другой, чувствует этот зов о помощи.

Как-то раз я присутствовала на одном мероприятии вместе с моей доброй знакомой, которая также интересовалась духовными практиками. В какой-то момент она представила меня одной из присутствовавших женщин. Во время разговора с ней я с изумлением отметила про себя, что буквально убита горем: несмотря на то что мы завязали с ней приятную беседу, я видела, что в ее сердце множество острых осколков, пронзающих и мое сердце.

Когда она отошла, я прижала руку к груди и сказала подруге: «Надо же! Как много печали и тоски лежит у нее на сердце».

Подруга ответила, что как раз сейчас эта женщина разводится с мужем, и тут же едко добавила: «В тебе всегда было много негатива».

Ее неодобрительный, ледяной тон уязвил меня, хотя я не впервые почувствовала, что меня оценивают через мои наклонности эмпата. Я чувствовала кожей скорбь этой женщины

Ора Норт. Я больше не хочу быть эмпатом

и невольно принимала близко к сердцу всю горечь ситуации, которая меня не касалась.

Реакция моей знакомой на мое сочувствие была обидной. Когда она расписалась в своей неприязни к моему «негативу», я почувствовала, как между нами выросла стена отчуждения. С того дня в наших отношениях уже не было прежней теплоты: я все явственнее чувствовала себя как на необитаемом острове из-за одного только проявленного мною сочувствия к незнакомому человеку.



В этом и заключается парадокс эмпатии: чуткость к чужим эмоциям обрекает эмпата на глубокое одиночество. Это острое чувство одиночества сопровождается способностью ощущать чужие эмоции. А наши собственные зачастую остаются скрытыми, невидимыми.

Ведь для того, чтобы кто-то по-настоящему увидел нас и нашу боль, нужно увидеть еще и то, что мы *видим боль окружающих*. А такая задача не каждому человеку под силу.

Боль от того, что тебя не видят как эмпата, невероятна, мучительна. Из-за таких переживаний мы приходим к выводу о том, что родиться эмпатом — проклятие. Но так не должно быть. Можно принять эту боль и научиться превращать свое проклятие в благословение. Но для этого сначала необходимо понять, что же такое эмпат и что представляет собой свойственное ему мироощущение. Когда вы увидите общие модели, возникающие после полученных ран из-за высокой чувствительности, когда примете боль своего опыта, тогда вы сможете направить это понимание на возвращение своей силы. Поняв проклятие эмпата, вы сможете проработать свою боль и превратить ее в благословение.

## ПРИРОДА ЭМПАТА

Термин «эмпат» употребляют все чаще. В мире, где социум карает утонченных людей за те самые чувства, важность которых сейчас высока как никогда прежде, люди с высокой чувствительностью берут на вооружение опыт эмпата. Проще говоря, *эмпат* — это тот, кто чувствует чужие эмоции, кто устанавливает связь с другими людьми на уровне ощущений. И хотя сама по себе эмпатия — набор приобретенных навыков, эмпат рождается уже с этими навыками. Вы либо являетесь эмпатом, либо не являетесь. Я предполагаю, что, раз уж вы взялись читать эту книгу, значит, вы из их числа. Вот некоторые из общих признаков, по которым можно распознать эмпата.

- Вы понимаете чувства окружающих.
- Вы умеете распознать эмоции другого человека без слов.
- Вы испытываете в теле странную боль, имитирующую боль другого человека.
- Вы невероятно чувствительны к сценам насилия, кровопролития и жестокости.
- Вы целитель или хотите научиться целительству.
- Вы знаете что-то о людях еще прежде, чем они успели рассказать о себе.
- У вас сильная эмоциональная реакция (положительная или отрицательная) на музыку, фильмы, книги и другие вещи.
- У вас есть природная способность работать с детьми и животными. Они тянутся к вам.
- Люди, как правило, без причины делятся с вами своими секретами, даже если вас не знают.
- Вы любите природу.
- Вы способны физически почувствовать энергию.

## Ора Норт. Я больше не хочу быть эмпатом

- ❁ Вы испытываете приступы ярости или слез, причем иногда за других людей.
- ❁ У вас бывают вещие сны о прошлом или будущем какого-то человека.
- ❁ Вы чувствительны к пище и окружающей среде. У вас может быть пищевая аллергия или повышенная чувствительность к каким-то химикатам.
- ❁ В толпе вы быстро теряетесь и тупеете.

Эмпаты часто описывают как небожителя со сказочными способностями, хотя в действительности таких людей довольно много. Расстояние между горним и дольным мирами не так велико, как можно было бы подумать, и на самом деле это больше похоже на палитру со множеством полутонов, чем на черно-белый экран. Удивительно, но на этот сосуд с божественным нектаром нашлось немало охотников.

До какой степени ощущение чужих эмоций может быть нормальным? Вообще-то люди — это существа, которые живут и принимают решения, руководствуясь своими эмоциями. Приятные и неприятные чувства — вот основные движущие силы в жизни людей. Перемены совершаются за счет действий на основе эмоций. (Сколько раз вы принимали решение, опираясь на то, что подсказывали вам эмоции?) Эмпаты — это просто люди с естественной способностью ощущать гораздо больше эмоций и энергий, чем другие, даже за пределами сферы их собственной жизни и опыта. Они чувствуют не только то, как их собственная жизнь изменяется в зависимости от их эмоций, но и то, как другие люди принимают решение, подсказываемое эмоциями. Я могла бы даже утверждать, что разумный эмпат сможет проинформировать в мире больше изменений, чем человек любого другого типа, потому что у него будет практическое понимание того, как ведут себя люди и что толкает их на те или иные поступки.