

ДЖУДИТ ОРЛОФФ

ЭМПАТИЯ



ПСИХОЛОГИЯ
СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОГО
ЧЕЛОВЕКА



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922
ББК 88.37

О-66

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Judith Orloff

*«THE EMPATH'S SURVIVAL GUIDE:
Life Strategies for Sensitive People»*

*This edition published by arrangement with InkWell Management, LLC
and Synopsis Literary Agency.*

Перевод на русский язык Филиппова А.

В оформлении использованы материалы с Shutterstock

Орлофф, Джудит.

О-66 Эмпатия. Психология сверхчувствительного человека / Джудит Орлофф; [перевод с английского А. Филиппова]. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 320 с. — (Психология. Всегда с собой).

ISBN 978-5-17-174773-2

ISBN 978-1-62-203657-8 (англ.)

В своей книге Джудит Орлофф, признанный эксперт в области медицины, психиатрии, эмпатии и интуитивного развития с более чем 20-летним опытом, поможет сверхчувствительным людям раскрыть свои возможности и защитить уязвимые стороны. Вы узнаете:

- К какому типу эмпатов относитесь вы или ваши близкие
- Эффективные стратегии самозащиты от энергетических вампиров
- Советы по созданию благоприятной рабочей атмосферы
- Рекомендации по формированию группы поддержки для эмпатов

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-174773-2

ISBN 978-1-62-203657-8 (англ.)

THE EMPATH'S SURVIVAL GUIDE © 2017 by Judith Orloff

© Филиппова А., перевод, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «ЭМПАТИЯ. ПСИХОЛОГИЯ СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА»

«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»

«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»

«Эмпатия. Психология сверхчувствительного человека» — 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»

«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»

«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»**

«Это могла бы быть книга, посвященная очередной патологии. Но вместо этого “Эмпатия. Психология сверхчувствительного человека” 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»**

«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. “Эмпатия. Психология сверхчувствительного

человека” 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»

«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»

«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»

«Эмпатия. Психология сверхчувствительного человека» — 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»

«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»

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

Его Святейшество Далай-лама XIV



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 должны 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 самими 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. Из-за этого 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, которая только и ждет

того, чтобы вернуться в родной дом куда-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 дюймов¹ или даже футов² во все стороны. Эти поля передают информацию об эмоциональном состоянии и физическом здоровье. В многолюдных местах энергетические поля других людей пересекаются

¹ Дюйм — единица измерения длины в США. 1 дюйм = 2,54 сантиметра (здесь и далее прим. пер.).

² Фут — единица измерения длины и расстояния в США. 1 фут = 0,3 метра.

с нашими. Я вбирала в себя все эти сильные эмоции, совершенно не понимая и не умея толковать их природу. Как итог — 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!). Угнетая свои эмоции, я думала, что смогу жить нормальной жизнью: посещать вечеринки и бродить по торговым центрам, как мои друзья — и казалось, что у меня все в порядке. Но это было ложным облегчением. После ужасной аварии, когда я в три часа утра слетела с 1500-футового утеса в каньоне Топанга на автомобиле Austin Mini Cooper, мои родители сильно 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, что ступенью моего развития как врача и как женщины стало обучение принятию этих способностей. Они драгоценны и заслуживают 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.*

Опыт эмпата

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

ными 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;
- 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, которая пронизывает все вокруг, и мы 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**