

Синди  
Дейл

Маленькая  
книга  
эмнати



# Синди Дейл

## Маленькая книга эмпатии

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66136528](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66136528)

*Маленькая книга эмпатии: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2021  
ISBN 978-5-9573-3807-9*

### Аннотация

Эмпатия – это обмен невидимой энергией, основа любви и сопереживания. Благодаря эмпатии мы понимаем чужие потребности, делимся друг с другом болью и радостью, обретаем ресурсы для творчества и духовного роста. Однако сильная эмпатия – не всегда благо. Порой она приводит к тому, что мы не можем отделить чужие чувства от собственных, пренебрегаем своими потребностями, оказываемся жертвами манипуляций и эмоциональных вампиров. Быть эмпатом нелегко.

С помощью этой книги вы научитесь различать четыре вида эмпатии – физическую, эмоциональную, ментальную и духовную, – и применять каждый из них себе во благо. Автор бестселлеров и признанный мировой эксперт по развитию интуиции Синди Дейл делится упражнениями и советами, которые помогут вам избежать отрицательных сторон эмпатии и развить ее положительные стороны, в частности:

- способность ставить перед собой жизненные цели и достигать их;

- снятие стресса, улучшение физического и эмоционального состояния;
- пробуждение творческих способностей;
- умение легко отделять свои чувства от чужих и не перегружать себя негативом;
- готовность проявлять и принимать сострадание;
- повышение самооценки и уверенности в себе.

Вы научитесь заботиться о себе и выстраивать здоровые эмпатические границы – и тогда обретете невидимую силу, которая всегда будет вас поддерживать.

# Содержание

Предупреждение	8
Вступление	9
Глава 1. Эмпатия: энергия, которая нас объединяет	20
Сила эмпатии	22
Почему именно эмпатия? Перечислим причины	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Синди Дейл**

# **Маленькая книга эмпатии**

**Cyndi Dale**

Llewellyn's Little Book of Tarot

Опубликовано с согласия Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

© 2019 by Cyndi Dale

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

*Дорогой читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие просторы России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke ending in a small flourish.

# Предупреждение

Информация, представленная в этой книге, не предназначена для диагностики или лечения каких-либо медицинских, эмоциональных или поведенческих расстройств. Для решения социальных, эмоциональных, психических, медицинских, поведенческих или психологических проблем проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом – психотерапевтом, психиатром или лечащим врачом.

Автор и издатель не несут ответственности при наличии у вас каких-либо заболеваний, требующих вмешательства квалифицированного специалиста. Если у вас возникли вопросы, связанные с применением или эффективностью методов или идей, изложенных в этой книге, мы рекомендуем обратиться за профессиональной консультацией. Все ссылки в этой книге приводятся исключительно в ознакомительных целях и не могут считаться подкрепляющими аргументами.

Все случаи из практики и личные характеристики были изменены полностью или частично с целью исключить узнавание. Любое сходство с реальными людьми, живущими или умершими, абсолютно случайно.

# Вступление



«Вы боитесь?» – спросила седая женщина, сидевшая рядом со мной в самолете.

Я с удивлением обернулась к ней. Как она узнала?

Ненавижу турбулентность. После каждой воздушной ямы у меня сводит руки, а желудок сжимается. Однако мне казалось, что со стороны это незаметно, по крайней мере, не так очевидно. Я старалась делать вид, что увлечена чтением.

«Не волнуйтесь, моя дорогая, – сказала она, игнорируя мое удивление, и похлопала меня по руке. – Мы, бабушки, все чувствуем».

Моя соседка показала мне пример эмпатии, способности чувствовать, что происходит с кем-то, кто находится рядом.

В данном случае она проявила эмоциональную эмпатию – один из четырех видов эмпатии, о которых вы узнаете из этой книги. Остальные три вида – это физическая, ментальная и духовная эмпатия.

В двух словах эти четыре способности можно определить следующим образом:

- **Физическая эмпатия.** Способность чувствовать то, что происходит в теле другого человека, включая болезнь, боль и недомогания и все другие виды неприятных и приятных ощущений.

- **Эмоциональная эмпатия.** Способность ощущать чужие чувства как свои собственные.

- **Ментальная эмпатия.** Способность проникать в чужие мысли и представления, а также подключаться к универсальному разуму, гигантской информационной сети.

- **Духовная эмпатия.** Талант, который позволяет устанавливать связь с существами из духовных сфер, включая умерших, иных существ, ангелов, и с самим Духом – высшей силой, как бы вы ее ни называли, а также с духовной сущностью всего живого.

Как вы после узнаете, четыре вида эмпатии четко запрограммированы у любого из живых существ. В их число входят люди и другие приматы, а также все создания живой природы от мелких грызунов до деревьев. Мы можем устанавли-

вать эмпатическую связь даже с невидимыми существами! Почему же способность к эмпатии так распространена?

Среди людей эмпатия действует как способ установления общественного порядка и построения системы отношений, которая позволяет проявлять любовь, заботу и обмениваться идеями. Но эмпатия – это нечто больше.

Благодаря эмпатии мы можем чувствовать, о чем думают другие, и реагировать соответствующим образом. Благодаря эмпатии все члены группы, будь то семья или спортивная команда, могут развиваться и расти по отдельности. Благодаря эмпатии мать откликается на невысказанные потребности своего ребенка, а подруга (и ее печенье с шоколадной крошкой) может вас утешить. Благодаря эмпатии мы можем чувствовать то, что происходит в духовных сферах, и устанавливать связь с потусторонним миром. Эмпатия напоминает нам о том, что мы не одиноки. Когда нас объединяет любовь, выигрывают все.

Однако эмпатия – не всегда благо.

Некоторые люди неспособны полностью задействовать свои эмпатические способности. Часто эти «недоэмпаты» вынуждены тихо и печально прозябать за пределами круга любви.

Другие изощренно оттачивают навыки эмпатии, чтобы получать от других то, что им нужно. Есть и те, кому выпадает обратная сторона медали: жертвы обмана, чьими эмпатическими способностями легко манипулировать. К сожалению,

нию, часто все заканчивается тем, что они потакают чужим потребностям в ущерб себе.

Есть еще одна проблема, связанная с эмпатией. Я называю ее «гиперэмпатией». Именно она доставляла мне самые большие неприятности. В детстве я настолько остро ощущала физическое состояние, эмоциональные перипетии и тайные мысли других людей, что это сводило с ума. Я не могла понять, сама я подхватила грипп или полностью отождествляю себя с заболевшей сестрой. Я не знала, что отражала внезапно нахлынувшая печаль – мои собственные чувства или чувства моей матери. Всякий раз, чувствуя, что учительница лжет или кто-то из родственников нас недолюбливает, я приходила в замешательство. Почему никто, кроме меня, этого не замечает? И что еще хуже, меня преследовала куда более сложная эмпатическая головоломка: я слишком очевидно осознавала невидимую вселенную. Для меня темные сущности, ангелы и покойники были так же реальны, как и живые люди. Постоянно различать, где естественное, а где сверхъестественное, было очень утомительно. Быть слишком «чувствительным», как и слишком «бесчувственным», одинаково вредно – в любом случае ты обречен на одиночество.

Как не поддаться склонности к недостаточной или чрезмерной эмпатии и как не стать манипулятором или жертвой манипуляции? В этой книге вы познакомитесь со всеми принципами и приемами, которые помогут вам избежать

отрицательных сторон эмпатии и развить ее положительные стороны, в частности:

- способность ставить перед собой жизненные и финансовые цели и достигать их;
- улучшение физического и эмоционального состояния;
- пробуждение творческих способностей и тяги к жизни;
- умение легко отделять свои чувства от чувств других людей;
- способность проявлять и принимать сострадание;
- обретение крепких отношений, полных любви;
- повышение самооценки и уверенность в себе;
- способность решать проблемы;
- обостренное восприятие и способность делать лучший выбор;
- уравновешенный подход к общению с токсичными людьми и их убеждениям;
- укрепление связи с духовными учителями;
- обретение силы, чтобы противостоять злым людям и духам.

Идеи и приемы, описанные в этой книге, могут привести к вышеперечисленным результатам, потому что они затрагивают глубинные основы эмпатии. Если вы хотите усовершенствовать какой-либо навык, а эмпатия – это пусть и врожденный, но тоже навык, вы должны понимать, как он рабо-

тает. Во всех социальных и классических научных исследованиях, которых я коснусь в этой книге, эмпатия рассматривается как, по сути, энергетический процесс. Чтобы хорошо владеть эмпатией, вы должны понимать, как обращаться с энергией.

Энергия – это поток информации, и из нее состоит абсолютно все, включая объекты, тела, мысли, чувства и духовные сущности. Однако следует различать два вида энергии: физическую и тонкую. Это различие имеет ключевое значение для понимания эмпатии.

Физически эмпатия управляется генетически запрограммированными нейронными связями и сложным взаимодействием биохимических процессов. Наша психика, в основном зависящая от состояния нашего тела, позволяет нам посылать, получать и интерпретировать эмпатическую информацию. С другой стороны, тонкая информация, которую также называют психической, духовной, мистической и интуитивной, составляет большую часть информации, которую мы эмпатически передаем и воспринимаем. Другими словами, эмпатия дает конкретные результаты, но в основном это обмен невидимой энергией. Наша уязвимость, когда мы чрезмерно или недостаточно эмпатичны, подвержены манипуляциям или просто эмпатически дезориентированы, обусловлена тем, что мы не осознаем того, что происходит в тонких мирах.

Понимание этой идеи позволит вам сделать огромный шаг

вперед в области познания эмпатии. Способность отличать информацию, на которую стоит обратить внимание, от бесполезной и даже вредной, убережет вас от связанных с эмпатией проблем. Кроме того, это позволит развить эмпатические способности, которыми вы уже обладаете, и задействовать другие виды эмпатии, которые вы до сих пор не использовали. Все это становится возможным благодаря одному из основных уроков, который вы должны извлечь из этой книги: эмпатические границы необходимы всем.

Эмпатические границы – это защитные экраны или кольца невидимых энергий, образованные вашей собственной тонкой энергией. Эти границы регулируют поток входящей и выходящей информации. Для начала вы должны установить эти границы. Они обеспечивают безопасность, необходимую для развития эмпатии, и мягкость, без которой невозможно общение с другими людьми. Поэтому многие упражнения и советы, которые вы найдете в этой книге, показывают, как устанавливать границы и как реагировать в случае, если они нарушены.

В качестве примечания: в моих книгах я обучаю двум техникам, а именно: «От духа к духу» и «Исцеляющие потоки благодати». Если вам уже знакомы эти техники, вам будет интересно применить их непосредственно к вашему эмпатическому дару. Если для вас это нечто новое, я верю, что они послужат вам так же, как и мне во всех начинаниях. А еще в личной жизни и в работе я использую не только эти две

любимые техники, но и другие практики, которым я научу вас в этой книге. Когда-то они изменили мою жизнь.

Теперь я могу ходить по магазинам, сверяясь только со своим списком покупок, и не отвлекаться на списки в голове у тех, кто меня окружает. Сидя в кабинете у врача, я могу сосредоточиться на собственном диагнозе и не чувствовать, как меня накрывает волна чужой боли. Я могу воспринимать эмоциональное состояние другого человека, не теряя из виду свое собственное, и, заметив присутствие духа, решить, хочу я иметь с ним дело или нет. Другими словами, я могу быть эмпатом и при этом оставаться *собой*.

В работе я научилась проявлять эмпатию к клиентам и при этом делать выводы и получать информацию. Как интуитивный консультант и энергетическая целительница я достигла в этом успеха более чем с 65 000 клиентов. Я могу чувствовать зоны, где человек ощущает физический и эмоциональный дискомфорт, и облегчать его состояние, не падая без сил к концу дня. Я могу настраиваться на неосознанные мысли клиента, не растворяясь в их потоке, и точно определять природу духовных сущностей, с которыми он связан. Я могу помочь клиенту избавиться от пагубного влияния, чтобы укрепить его связь с добрыми духами.

Если вы хотите сделать то же самое, но по-своему, следующее краткое описание глав поможет вам творчески использовать ваш эмпатический дар:

**Глава первая.** *Основные положения.* В этой главе мы рассмотрим принципы здоровой эмпатии. Вы узнаете о ее ценных свойствах, о том, как она действует на человека энергетически, как может работать на вас и против вас, и о необходимости эмпатических границ. Я расскажу о различных существах, с которыми вы можете устанавливать эмпатическую связь, и подробно опишу четыре основных вида эмпатии.

**Глава вторая.** *Подготовка инструментария.* Пять приемов-инструментов, о которых говорится в этой главе, пригодятся вам в следующих главах. Они помогут вам активировать и применять эмпатические способности, а также устанавливать правильные эмпатические границы.

**Глава третья.** *Физическая эмпатия.* Физические эмпаты настолько восприимчивы, что часто перенимают или проецируют чужие симптомы и ощущения, вплоть до запаха, вкуса и осязания, как и чужую физическую боль. А отказавшись от эмпатии, они лишаются возможности устанавливать связи с другими людьми и достигать материального благополучия. В этой главе дано более полное описание физической эмпатии, а также посвященных ей исследований, и объяснено, как безопасно воспринимать чужие телесные ощущения.

**Глава четвертая.** *Эмоциональная эмпатия.* Присущее людям стремление к эмоциональному взаимопониманию побуждает устанавливать связи, строить отношения и проявлять сострадание, но может привести к взаимозависимости

и другим проблемам. Советы и техники, представленные в этой главе, помогут вам глубже погрузиться в мир эмоций, противостоять «эмоциональной заразности» и чрезмерному вовлечению в переживания других людей или, наоборот, отказать от самозащиты, которая вынуждает закрываться от чужих эмоций.

**Глава пятая.** *Ментальная эмпатия.* Ментальная эмпатия, которую также называют когнитивной или интуитивной, помогает формировать представления, значимые для нас и для других людей. В своем лучшем проявлении эта способность делает умнее и мудрее нас самих и тех, кто рядом. В худшем случае мы попадаем в плен собственных или чужих фантазий и суждений или теряем способность воспринимать иную точку зрения. Из этой главы вы узнаете, как развивать этот особый дар, оставаясь независимыми и непредвзятыми.

**Глава шестая.** *Духовная эмпатия.* С помощью духовной эмпатии мы устанавливаем контакт с внутренней сущностью как живых, так и сверхъестественных существ. К последним относятся умершие, духовные учителя, ангелы, враждебные сущности, а также Дух, каким бы именем вы его ни называли (Бог, Вселенная, Святой Дух, Богиня, Аллах и т. п.). Из этой главы вы узнаете, как определить природу и намерения земных и неземных существ, как освободиться от влияния негативных сил и обогатить свою духовную жизнь.

**Глава седьмая.** *Исцеление и воплощение.* Тс-с! Немногие знают, что эмпатию можно использовать для исцеления

и воплощения желаний. Теперь, когда секрет раскрыт, вам будет интересно узнать, как направить эмпатию на достижение этих жизненно важных целей. Благодаря различным упражнениям вы научитесь помогать другим (и себе), сможете разобраться с грузом прошлого, проанализировать текущую ситуацию и воплотить мечты и желания в жизнь. Каждое упражнение объединяет все четыре вида эмпатии, так что вы сможете практиковать их одновременно.

И последнее: я верю, что эта книга станет для вас проводником на пути к высшей цели эмпатии – дарить и получать любовь.

# Глава 1. Эмпатия: энергия, которая нас объединяет



Эмпатия – это ключ к здоровым, живым и ярким отношениям. Она рождает понимание, единение и сострадание. Эмпатия способствует развитию творческих способностей, дает новое восприятие и духовную поддержку. Если коротко, то эмпатия – это энергия, которая движет миром и в то же время помогает понять, что происходит в мире.

В этой главе вы узнаете все самое основное из того, что поможет вам на пути к самому захватывающему приключению в мире отношений: развитию дара эмпатии. Для начала я хотела бы дать более полное определение эмпатии, которое мы будем использовать при изучении ее четырех основных ви-

дов – физического, эмоционального, ментального и духовного. Также я хотела бы описать различные преимущества, которые дает сильная эмпатия, и показать, какую выгоду можно получить, сознательно развивая эмпатические способности. Короче говоря, из-за нарушенной способности к эмпатии мы многое теряем, а значит, ее необходимо тренировать, а еще – научиться устанавливать эмпатические границы.

Все не так уж и сложно, если понять, как работает эмпатия. Если коротко – с помощью энергии. Эмпатия подразумевает обмен энергией между двумя или более существами. После описания этих процессов я расскажу, в чем разница между двумя типами энергии – физической и тонкой, – и продемонстрирую, как наша физическая и тонкая система восприятия задействует эмпатию. Добавьте к этому еще целый список различных существ, с которыми вы можете эмпатически взаимодействовать, – и вуаля! – вы готовы к тому, чтобы ваша эмпатия заработала в полную силу.

# Сила эмпатии

Когда я думаю о силе, которую дарует нам эмпатия, я вспоминаю Уильяма Блейка, одного из самых знаменитых английских поэтов. Наверное, вам знакомы первые строки его известного стихотворения «Тигр»:

*Тигр, тигр – огонь, горящий  
В глубине полночной чащи.  
Чьей бессмертной рукой  
Создан страшный образ твой?<sup>1</sup>*

Далее поэт удивляется, как тот, кто сотворил тигра, мог создать и ягненка. Как могут сосуществовать два столь противоположных существа? Более того, как мы можем сочетать в себе природу тигра и природу агнца?

Наш тигр – дикий, жестокий, страстный и бесконечно самовлюбленный. Наш агнец – добрый, нежный, заботливый и готов помогать другим, забывая о себе. Эмпатия объединяет оба аспекта нашей природы, порождая те же качества в других людях. По крайней мере, так бывает, когда мы проявляем здоровую эмпатию.

Наше тигриное «Я» нацелено на выживание. И хотя эмпатия подразумевает связь с другими людьми, разумный эмпат

---

<sup>1</sup> В переводе С. Я. Маршака.

никогда не ставит под угрозу собственное физическое, психологическое или духовное благополучие. Проблемы, связанные с эмпатией, которые были описаны во вступлении, такие как чрезмерная эмпатия, недостаточная эмпатия и подверженность манипуляциям, можно предотвратить, если постоянно осознавать собственные потребности, даже проявляя заботу о других.

Наша «кроткая» сущность ослабляет личные границы, так что мы можем настроиться на других. Откликаясь на физическое, эмоциональное, психическое или духовное состояние другого человека, мы можем «влезть в его шкуру». Мы можем впитать его внутренние переживания и изменить их к лучшему.

Сильный эмпат – это и тигр, и ягненок, которые одновременно пекутся о личной безопасности и о чужом благополучии. Чтобы сохранять равновесие, нужна как теоретическая, так и практическая подготовка, но прежде всего – открытое сердце. Оно позволяет нам быть такими, какими мы были созданы: тигр и ягненок, которые заботятся о себе и о других.

Как вы узнаете из этой главы, этим «другим» может быть другой человек. Но объектом эмпатии может стать и животное, и любое живое существо или сверхъестественная сущность – умерший, или ангел, или даже какая-то часть вас самих! Но прежде чем встретиться лицом к лицу с нашими эмпатическими визави, нам необходимо изучить четыре ос-

новных вида эмпатии, которые я хотела бы проиллюстрировать на следующих примерах.

- Вы с подругой сидите в кафе, напротив друг друга, и у вас начинает пульсировать колено. Вы пытаетесь вспомнить, может быть вы где-то ударились этим утром? Затем подруга говорит: «У меня так болит колено, что мой врач предлагает мне заменить сустав». Все это время благодаря физической эмпатии вы ощущали боль, которую испытывала ваша подруга.

- Мама хмурится, но вы не можете не чувствовать, что она пытается скрыть какую-то радость. Позже вы узнаете, что ваша сестра беременна, просто мама не хотела вам ничего говорить, пока сестра сама не скажет. Ваша эмоциональная эмпатия подсказала вам, что вы были правы.

- Коллега говорит, что ему нравится его работа, но ваше чутье настойчиво подсказывает обратное. Поэтому вы ничуть не удивляетесь, когда она увольняется из компании, чтобы вернуться к учебе. Вы клянетесь в будущем больше доверять своей ментальной эмпатии.

- Вам отчего-то жутко рядом с братом. Его словно окружает какая-то тень. Наконец он говорит, что ему кажется, что на него влияет темный дух. Ваша духовная эмпатия попала в точку.

Каждый из четырех примеров соответственно представ-

ляет картину физической, эмоциональной, психической и духовной эмпатии, которые различаются по следующим признакам.

**Физическая эмпатия.** Способность чувствовать в своем теле то, что происходит в теле другого человека. Когда наше тело работает как эмпатический сенсор, мы ощущаем чужие болезнь, боль, процесс выздоровления, словом, любые физиологические состояния, включая самые приятные, как если бы они происходили с нашим телом. Например, сидя в кинотеатре, вы чувствуете, что это вас целуют или в вас стреляют, когда то же происходит в кадре с персонажем.

**Эмоциональная эмпатия.** Осознание того, что чувствует другой человек через призму собственного восприятия. Вы можете почувствовать его гнев, страх, отвращение, грусть или радость. В то же время вы переживаете и собственные чувства. Представьте, что вы получили повышение, а ваш коллега и хороший приятель – нет. Вы можете быть счастливы за себя и при этом огорчены, как и ваш друг.

**Ментальная эмпатия.** Способность понимать мысли, убеждения и представления других людей, а также извлекать информацию из универсального разума. Обычно эта информация воспринимается интуитивно. Скажем, вам не стоит труда догадаться, что кто-то готовит сюрприз для вас или для кого-то еще. Высказать догадку вслух означало бы испортить радость и веселье – неважно, хочет кто-то устроить

сюрприз на день рождения или рассказать хорошие новости. Ваша способность чувствовать то, что задумал другой человек, – это признак ментальной эмпатии. Так же, как и способность подключаться к вселенскому разуму, своего рода «небесному компьютеру». Ты понимаешь, что попал в цель, когда внутри гаснет сигнальная лампочка и ты просто понимаешь, что знаешь ответ на вопрос.

**Духовная эмпатия.** Средство связи с духом, живой сущностью или существом из другого мира. С помощью духовной эмпатии вы можете настроиться на внутреннюю сущность человека, а затем осознать, в чем заключаются его истинные таланты, система ценностей или духовные потребности. Вы также можете установить связь с призраком, демоном, ангелом или с самим Духом. Кроме того, вы можете передать кому-нибудь сообщение от невидимого существа. Например, однажды я почувствовала, как покойный брат моей клиентки говорит ей, что она пережила тяжелый развод. Она знала, что это был он, потому что послание сопровождалось видением человека, который пел и что-то готовил у плиты. При жизни он профессионально занимался и тем, и другим.

Некоторые духовные эмпаы умеют изгонять негативные сущности. Одна из моих подруг может чувствовать темное присутствие вокруг своих клиентов. Она воспринимает его как парящие фигуры, которые вызывают у нее тошноту. Затем она изгоняет их с помощью божественной энергии. По-

что все ее клиенты потом говорят, что их жизнь изменилась к лучшему.

Вы уже пришли в восторг, поняв, какие обширные возможности предоставляет эмпатия? На самом деле, они гораздо масштабнее, чем показано в моих коротких зарисовках.

# Почему именно эмпатия?

## Перечислим причины

Эмпатия образует связи, которые поддерживают людей в рамках «общественного договора», но это еще не все. Эмпатия оказывает чрезвычайно положительный эффект как на самого эмпата, так и на объект эмпатии, а иногда на них обоих. Если кратко, то эмпатия делает следующее.

- **Приносит удовольствие.** Когда мы чувствуем связь с другим человеком (или существом), центры удовольствия в мозге активируются, и благодаря эмпатии нас переполняют радость и доброта (Center for Building a Culture of Empathy, n.d.; Light and Coan 2009).

- **Помогает разрешать конфликты.** Когда мы понимаем то, что говорят, чувствуют или думают другие, а также их истинную сущность, мы строим мосты, а не стены. В ответ человек, на которого направлена эмпатия, яснее осознает собственные убеждения и, возможно, с большей готовностью воспринимает нашу точку зрения.

- **Расширяет мировоззрение.** Мы шире мыслим, когда стараемся понять, почему люди думают или поступают так, а не иначе.

- **Побуждает следовать ценностям.** Большинство религиозных и духовных традиций проповедуют сострадание

и альтруизм. Хотя эмпатия позволяет нам оценить, насколько поведение другого человека отражает его ценности, она побуждает и нас посмотреть на себя со стороны. Насколько сознательна *наша* собственная жизнь?

- **Делает нас восприимчивыми.** Эмпатия побуждает нас не только проявлять, но и принимать сочувствие, когда мы в нем нуждаемся.

- **Укрепляет отношения.** Отношения становятся крепче и богаче, когда обе стороны понимают чувства друг друга.

- **Укрепляет здоровье** (при правильных условиях). Эмпатия снимает эмоциональное напряжение. Тот, на кого направлена эмпатия, испытывает меньший стресс, что облегчает решение проблем. То же относится и к тому, кто проявляет эмпатию, за исключением тех случаев, когда мы чрезмерно отождествляем себя с другим человеком. Когда такое происходит, уровень взаимного стресса зашкаливает (Ratner, 2017).

- **Улучшает эмоциональное состояние.** Исследования показывают, что люди с развитой эмпатией более позитивно относятся к жизни и меньше подвержены негативным эмоциям и эмоциональному напряжению (Panayotova, 2017).

- **Повышает шансы на выздоровление.** Исследования показали, что пациенты, к которым относятся с состраданием и сочувствием, лучше реагируют на лекарства и другие виды лечения. Кроме того, эмпаты совершают меньше ошибок и в целом более здоровы и счастливы, чем неэмпаты

(Stone, 2016).

• **Способствует творческому самовыражению.** Когда другие признают наш уникальный дар и с радостью разделяют наши увлечения, мы с удовольствием делимся ими с миром и с готовностью принимаем заслуженную награду. Поощряя особенности другого, мы и сами стремимся к новым вершинам.

Разве можно отказаться от эмпатии, когда впереди нас ждут такие захватывающие результаты?

Ключ к эмпатии состоит в том, что нам уже доводилось испытывать то, что сейчас переживает другой человек. Этот факт подтверждается научным исследованием (Bergland, 2013). Это значит, что нам гораздо легче понять человека, если мы сами уже испытывали подобные радости или сталкивались с такими проблемами. Эмпатия дается гораздо труднее, когда чья-то ситуация отличается от нашей, но тем не менее это возможно.

Уж я-то знаю. Я мама мальчиков.

У нас с сыновьями столько отличий, что и не сосчитать. Оно и понятно, ведь я женщина. Мои сыновья увлекаются спортом, а я вообще не утруждаю себя физическими нагрузками. Нет, я гуляю с собаками и могу иногда таскать тяжести, но особенно в сравнении с младшим сыном, бейсбольным питчером<sup>2</sup> в студенческой команде, я – жалкий слабак.

---

<sup>2</sup> *Питчер* – подающий в бейсболе.

В последний раз, когда я метнула утяжеленный бейсбольный мяч, который подающие используют на тренировках, он взлетел на несколько футов и упал мне на ногу. Я хромала несколько дней. Одна из моих собак взяла мяч и унесла по-дальше. Мне даже показалось, что она удрученно закатила глаза, мол, как можно так неуклюже обращаться с мячом?

Тем не менее, поскольку я обладаю физической эмпатией, я всегда знаю, когда мой сын потянул мышцу, иногда еще до того, как он сам замечает травму. Порой я успеваю записать его на прием к травматологу, прежде чем он начинает жаловаться на боль. Еще я точно чувствую его эмоциональную реакцию на хорошо (или не очень хорошо) проведенный матч, а значит, у меня всегда заготовлены нужные слова. И что самое главное, я разделяю его высшую цель – до конца быть верным тому, что он считает страстью всей своей жизни. Благодаря эмпатии я могу сыграть роль идейного вдохновителя, девочки, подающей мячи, спонсора и чирлидера.

# 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.