

**ОТЗЫВЫ О КНИГЕ
«ДАР СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ.
КНИГА ДЛЯ НЕЖНЫХ И РАНИМЫХ»:**

«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 заглубленного, но все же прекрасного мира».

СЬЮЗАН КЕЙН,
автор бестселлера *The New York Times* «Интроверты»
и создательница организации «Тихая революция»

«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»

«Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых» — 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»

«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»

«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»

«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»

«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 лю-

дей. 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»

«Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых» — 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»

«Это могла бы быть книга, посвященная очередной патологии. Но вместо этого “Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых” 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»

«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»

«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. "Дар сверхчувствительности. Книга для нежных и ранимых"»

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»

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 по-

делиться 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. У нас может развиться 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 на Земле, которая только и ждет того, чтобы вернуться в родной дом где-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 с нашими. Я вбирала в себя все эти сильные эмоции, совершенно не понимая и не умея толковать их природу. Я просто 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!). Заглушив чувства, я могла жить нормальной жизнью. Я могла посещать вечеринки и слоняться по торговым центрам, как мои друзья, и со мной все было в порядке. Какое же это было облегчение! Но после страшной аварии, когда в три часа утра я слетела с 1500-футового утеса в каньоне Топанга на автомобиле Austin Mini Cooper, мои родители до смерти испугались и отправили меня к психиатру.

¹ Примечания автора приведены в конце книги в разделе «Примечания». 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.

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 эмпатии и интуиции, 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.

**ЕСЛИ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО
НЕ ВПИСЫВАЕТЕСЬ
В ЭТОТ МИР,
ЗНАЧИТ, ВЫ ЗДЕСЬ
ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ СОЗДАТЬ
ЛУЧШИЙ.**

Автор неизвестен

ОПЫТ ЭМПАТА

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