



Cyndi Dale

# Puterea spirituală a empatiei

*– cum ne putem dezvolta  
harurile empatice –*

Editura Cartea Daath, 2016





# Cuprins

*Introducere*..... 7

## PARTEA I

### FUNDAȚIA

*Descoperirea harului empatiei*..... 17

### CAPITOLUL 1

*Harurile empatice: „Clar-urile“*..... 19

### CAPITOLUL 2

*Corpul tău empatic: echipat pentru a se conecta* ..... 33

### CAPITOLUL 3

*Compasiunea: căptușeala sufletului empat.*..... 57

### CAPITOLUL 4

*Cele șase stiluri empatice* ..... 79

## PARTEA A II-A

### APLICAȚII

*Cum să aducem darul empatiei la nivelul măiestriei* .... 111

### CAPITOLUL 5

*Instrumente pentru o empatie compasiională* ..... 113



## CAPITOLUL 6

*Vindecarea empatică: cum se pot vindeca  
empații și cum îi pot vindeca pe alții* ..... 133

## CAPITOLUL 7

*Empatul și relațiile* ..... 155

## CAPITOLUL 8

*Empatia și vocația ta: menirea de a-ți păsa* ..... 183

*Concluzie* ..... 199

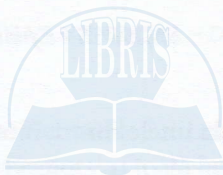
## ANEXA 1

*Regretul, compătimirea și alți impostori ai empatiei* ..... 203

## ANEXA 2

*Empații afectați* ..... 227

*Glosar* ..... 269



## CAPITOLUL 1

# *Harurile empatiche: „Clar-urile“*

*Prietenul care poate sta lângă noi în liniște atunci când suntem într-un moment de disperare sau de confuzie, care poate sta cu noi într-un moment de suferință și pierdere ireparabilă, care poate accepta să nu știe, să nu poată vindeca, să nu poată alina, privind împreună cu noi realitatea lipsei noastre de putere, acela este un prieten căruia îi pasă.*

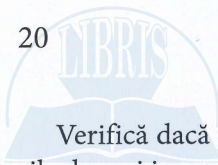
**Henri J. M. Nouwen – The Road to Daybreak**

Într-o noapte, pe când avea vreo cinci ani, fiul meu cel mic s-a furișat în pat cu mine.

— Hei, Gabe, i-am șoptit făcându-i loc lângă mine, știind că urma să am o noapte plină de ghionturi, nu poți să dormi?

— Nu, mami, a răspuns. Tu ești supărată și am crezut că pot să te ajut.

Cum ar fi putut să știe un copil de cinci ani ce trăia mama lui, aflată în cealaltă cameră? Cum poate cineva, ca tine, de exemplu, să știe ce simte altcineva sau ce are nevoie fără o dovadă tangibilă? Am putea pune și alte întrebări legate de capacitatea noastră de a intuiti, de a simți sau de a ști ce se petrece dincolo de noi în moduri care par ciudate și neobișnuite.



Verifică dacă poți răspunde afirmativ la unele dintre întrebările de mai jos:

— Ți s-a întâmplat să știi prin ce trece o persoană aflată la distanță? Sau să știi că cineva se zbate, încearcă să țină piept unei situații chiar dacă nu arată asta, nu pare trist și nu s-a exprimat că ar avea vreo problemă sau îngrijorare?

— Ți s-a întâmplat să te sucești și răsucești toată noaptea pentru că pur și simplu „știi“ că a doua zi urma să se întâmple ceva care să nu fie în regulă? Și-ntr-adevăr, chiar să fie așa?

— Ți se întâmplă câteodată să percepi durerile fizice ale altei persoane sau bolile sale ca și cum ar fi ale tale?

— Ce spui despre acele întâlniri dezastruoase, cred că știi despre ce vorbesc. Îți începi ziua într-o bună dispoziție perfectă, apoi vorbești cu un prieten care trece printr-o dificultate. Până să se încheie conversația, ai ajuns să fii atât de deprimat încât te simți încovoiat în timp ce prietenul tău este bine.

S-ar putea să te gândești și la alte întâmplări ciudate (pe care nu le-ai împărtăși doctorului sau psihoterapeutului tău):

— Furia unei încăperi: de-abia ce-ai intrat într-o încăpere (casele vechi sunt cele mai rele) și percepi ceva care s-ar fi petrecut acolo înainte venirii tale, de la certuri puternice până la violențe fizice. (Și nu te ajută dacă uneori poți să percepi și predecesorii locuitori ai acelei case, acum decedați. )

— Avertizare meteorologică: corpul tău primește neliniștile naturii înainte s-o facă radarul Doppler. Mult înainte de apariția unei furtuni, te simți ca și cum ai fi băgat în priză.

— Activitatea planetară: cine are nevoie să citească un articol de astronomie sau astrologie? Este Mercur retrograd? Dar tu trăiești deja tot felul de încurcături în comunicare ce se corelează cu schimbările acestei planete speciale.

— Nebuniile lui Lucy: ești personajul Lucy din benzile desenate Peanuts<sup>1</sup> și toată lumea se aliniază, gata să-și verse problemele în poala ta. Problema este că tu nu câștigi nici măcar cei cinci cenți pe care îi primește Lucy pentru sfatul pe care îl dai. De fapt, tot ceea ce primești este oboseală și te simți stors de puteri.

— Inima vindecătoare: simți că stai cu brațele deschise așteptând să împarți vindecarea lumii? Trebuie să-ți ascunzi, uneori, mâinile sub tine ca să te abții de la a ajuta pe toată lumea?

— Doctorul Dolittle: îți amintești de doctorul Dolittle, personajul care putea vorbi cu animalele? Oficial, s-ar putea să nu știi cum să vorbești limba animalelor sau a plantelor, a pietrelor sau a mineralelor, dar poți, cu siguranță, să percepi ceea ce simt ele.

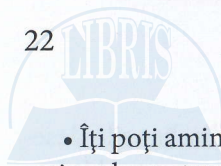
— Onestitatea: capacitatea ta de a percepe dacă alții sunt sinceri sau ipocriți este mult peste medie. E ca și cum ai avea un barometru intern care măsoară onestitatea, un aparat care îți atrage atenția atunci când oamenilor le lipsește integritatea.

## ***Cercetarea empatică 1 – Studiază-ți propria experiență***

Acestea și multe alte experiențe alcătuiesc doar un aspect al minunatelor și frumoaselor capacități, uneori copleșitoare, pe care le-am descris în *Introducere*, și anume harurile empaticе, cele trei seturi de mecanisme care lucrează în corpul subtil al empatiei. Înainte de a continua discuția noastră, te invit să faci primul studiu, prima cercetare a empatiei tale. Următoarele întrebări te vor ajuta să-ți accesezi corpul subtil al experientizării empatiei și te vor ajuta să afli ce simți în legătură cu asta.

---

<sup>1</sup> Benzile desenate de Charles Shulz în 1964 au fost transformate în desene animate în 2008 de Studio B Production. (n.t. sursa Wikipedia.org)



- Îți poți aminti vreodată când, intrând într-o casă, ai avut senzația celor petrecute acolo înaintea sosirii tale? Ai avut încredere în percepțiile tale?

- Ți s-a întâmplat să ții în mână un obiect și să percepi informații despre stăpânul obiectului? Ai reușit să obții dovezi care să verifice ideile tale?

- Ți se întâmplă des să percepi o diferență între felul în care se poartă oamenii și ceea ce simți tu că trăiesc ei la nivel emoțional? Ce tip de informații s-au dovedit a fi corecte cel mai des: felul în care pare persoana sau senzațiile tale? Gândește-te ce-ți spune ție asta despre tine și despre harurile tale.

- Îți poți aminti vreo întâmplare în care „ai făcut schimb de emoții“ cu cineva? De exemplu, la începutul întâlnirii voastre, persoana era tristă și tu erai vesel, dar până la finalul întâlnirii s-a produs o schimbare. Tu erai trist și cealaltă persoană era veselă. Ce crezi că-ți spune această situație despre abilitățile tale empactice?

- Există cineva în viața ta care te sugerează energie? Descrie felul în care se petrece asta și ce ai vrea să se schimbe în această relație.

- Ai înțeles vreodată motivele cuiva înainte de a le exprima persoana însăși? Gândește-te cum ai folosit această informație.

- Cât de des ți se întâmplă să simți ce se întâmplă cu animalele sau cu alte ființe din natură? Amintește-ți ce faci de obicei cu aceste informații și gândește-te ce ai putea fi capabil să faci cu ele.

- Cât de des percepi prezența unor ființe invizibile? Ești stăpân pe reacțiile tale față de aceste ființe? Îți par, de cele mai multe ori, înspăimântătoare sau benefice? Ți-ai dori să ai mai multe asemenea experiențe atâta vreme cât sunt pozitive?

Harurile extraordinare și abilitățile pe care le folosești (conștient sau nu) când ai asemenea experiențe îți oferă căile prin care poți ști ce se petrece în mediul din jurul tău, nu doar cu oamenii, dar și cu animalele, alte ființe, obiecte, plante, planete și chiar energii și entități de dincolo de timp. Iar modurile în care

folosești aceste daruri în perceperea lumii din jurul tău este un factor important care determină stilul tău empatic. Așa cum am menționat în *Introducere*, am identificat șase tipuri sau stiluri diferite. Vei afla mai multe despre acestea în Capitolul 4.

Vei afla că unii dintre noi folosesc doar unul sau două dintre abilitățile empatice, alții folosesc mai multe, dar noi toți avem aceste haruri. Suntem cu toții „cablați pentru sunet“, „sunetul“ fiind cântecele și senzațiile universului. Când îți vei face timp să explorezi lumea invizibilă și sensibilă din viața ta, ceea ce vei descoperi va face o mare diferență în trăirea ta empatică. Poți alege să-ți dezvolți în mod conștient stilurile empatice sau doar pe cele mai puternice. Poți învăța să le stăpânești pe toate pentru binele tău.

Probabil că pe măsură ce creștiai, oamenii din jurul tău îți descopereau abilitățile subtile, dar le considerau puțin ciudate și chiar le condamnau a fi stranii, și uite-așa le consideri și tu acum. Posibil ca fiind un empat, să nu-ți fi ajutat până acum, ci doar să te fi extenuat și să te fi controlat. Sau poate că empatia nativă, exprimată printr-unul sau mai multe stiluri despre care vei afla în curând, te-a însoțit bine și-ți dorești să aprofundezi înțelegerea și cercetarea ei. Indiferent de care parte te afli, nu poți decât să beneficiezi de pe urma dezvoltării acestui dar înăscut, care deschide porțile compasiunii atât de necesare în crearea unei legături cu lumea din jur.

## ***Ce este empatia?***

În mod tradițional, empatia este definită cam așa:

Empatia este capacitatea de a împărtăși și de a înțelege emoțiile și nevoile altora ca și cum ar fi ale noastre. Ne permite, de asemenea, să ne identificăm cu ideile și experiențele altora, dar și să ne imaginăm cum ar putea să devină ceva sau cineva.

Totuși, empatia este mult mai mult de-atât!