

LBRIS

ORA NORTH

We know
books



M-am săturat să fiu **EMPATIC**



Cum să nu mai absorbi toată suferința
lumii și să te detașezi la modul sănătos

Traducere din limba engleză de
Corina Iordănescu

p h i l o b i o

Cuprins

	Cuvânt înainte	9
	Introducere	13
1	Ce este un empat?	23
2	Nu există lumină fără întuneric	39
3	Descoperă-ți rana fundamentală	59
4	Cum îți stăpânești energiile emoționale	75
5	Ale cui sunt aceste sentimente?	95
6	Respectă-ți limitele personale	113
7	Tiparele energetice în relații	129
8	Drumul spre vindecarea traumei	149
	Epilog	165
	Resurse	167
	Mulțumiri	179

LIBRIS

We know
books



CAPITOLUL 1

Ce este un empat?



La baza sentimentului de empatie se află cel mai adesea suferința. Pentru un empat, suferința emoțională este de regulă primul indiciu că se întâmplă ceva straniu. Din diferite motive, mulți empați resimt suferința și emoțiile negative mai puternic și mai rapid decât bucuria și emoțiile pozitive. Nu e vorba de faptul că nu suntem capabili să simțim bucurie și emoții pozitive, dar din punct de vedere energetic, bucuria nu se „prinde” de noi în același fel. Bucuria nu se luptă neapărat să obțină compasiune, așa cum face suferința. Bucuria radiază și se împrășteie cu blândețe și căldură, ca primele raze de soare care luminează dintr-odată o pajiște cu iarbă moale. Suferința, pe de altă parte, îți străpunge plămânii, e ca și cum ai cădea într-o apă rece ca gheața. Când un om suferă e ca și cum toată energia lui cere ajutor din adâncul apelor înghețate, căutând o mână care să-l scoată la suprafață. Empații aud acel strigăt mai bine ca oricine.

Eram odată la un eveniment cu o prietenă, tot genul de persoană atrasă de spiritualitate. Tocmai mă prezentase unei alte femei din comunitate. În timp ce vorbeam cu acea femeie, mi-am dat seama că eram praf din punct de vedere emoțional. Am avut în fața ochilor imaginea inimii ei plină de mii de cioburi de sticlă, care îmi străpungeau propria inimă, chiar dacă, pe moment, noi purtam o conversație foarte plăcută.

Când a plecat, mi-am strâns mâinile la piept și i-am spus prietenei mele „Vai, cred că femeia aceasta este foarte tristă, are inima tare grea!”.

Prietena mea mi-a spus că femeia trecea printr-un divorț, dar a ținut să adauge pe un ton disprețuitor „Ești întotdeauna atât de negativistă”.

Tonul ei aspru și dezaprobat m-a șocat, deși nu era prima dată când aveam senzația că sunt judecată pentru tendințele mele empatizante. Dar nu m-am putut abține să nu simt durerea

sufletească a acelei femei. Mi-am dat seama că aveam și eu inima frântă din cauza unei povești în care nici măcar nu eram implicată direct.

Reacția prietenei mele la empatia de care am dat dovadă m-a durut. Când și-a exprimat dezaprobarea față de negativismul meu, am simțit cum se ridică un zid emoțional între noi, iar prietenia noastră n-a mai fost niciodată la fel. M-am simțit dintr-odată cumplit de izolată, și asta doar pentru că mă conectașem emoțional cu o necunoscută.

Acesta este paradoxul empatiei: conectarea la emoțiile altor oameni îl face pe empat să se simtă incredibil de izolat. Abilitatea de a te conecta la pulsul emoțiilor celorlalți creează un hău de singurătate. Propriile emoții rămân adesea îngropate și nevăzute, mai ales că, pentru ca cineva să te înțeleagă cu adevărat și să înțeleagă că suferi, ar trebui să înțeleagă și că tu simți suferința *tuturor celorlalți*. Nu e ușor pentru nimeni să se ridice la înălțimea acestor așteptări.

Pentru empat, a nu-i fi recunoscută sensibilitatea e un chin copleșitor și destabilizator. Astfel de experiențe ne fac să credem că a fi empatic e un fel de blestem. Dar nu trebuie să fie așa. Poți să te eliberezi de suferință și să înveți să transformi blestemul în binecuvântare. Dar pentru asta trebuie în primul rând să înțelegem ce este mai exact un empat și cum se manifestă natura ta empatică în viața de zi cu zi. Odată ce sesizezi tiparele comune care ies la iveală ca urmare a neajunsurilor provocate de faptul că ești o persoană hipersensibilă, odată ce recunoști suferința pe care ți-o provoacă propriile sentimente, poți să te folosești de acea conștientizare pe drumul către recăpătarea și folosirea propriei puteri. Dacă înțelegi în ce constă blestemul de a fi o persoană empatică, poți să-ți transformi suferința într-o binecuvântare.

Notiuni de bază despre structura unui empat

„Empat” e un termen care a câștigat multă popularitate în ultimul timp. Într-o lume în care sentimentele noastre sunt mai importante ca oricând, într-o perioadă în care societatea ripostează la nevoia de vulnerabilitate, sufletele sensibile s-au regăsit în natura lor empatică. În cea mai simplistă definiție, un *empat* este o persoană care percepe intens emoțiile celorlalți, o persoană a cărei identitate se întrepătrunde în plan emoțional cu a celorlalți. În timp ce empatia în sine poate fi o abilitate care se învață, într-o măsură mai mare sau mai mică, un empat se naște cu aceste abilități. Empat ești sau nu ești, iar dacă citești această carte pornesc de la premisa că, în mod cert, ești o astfel de persoană. Iată câteva din indiciile cele mai larg răspândite care arată că ești un empat:

- Dai dovadă de sensibilitate față de alți oameni.
- Ai capacitatea de a percepe emoțiile altor oameni fără să-ți vorbească nimeni despre ele.
- Simți în corp dureri stranii care pot imita durerile altor oameni.
- Ai o sensibilitate ieșită din comun față de violență, orori sau cruzime.
- Ești vindecător sau aspiri să devii unul.
- Știi diverse lucruri despre alți oameni înainte să-ți vorbească cineva despre ele.
- Ai reacții emoționale puternice (bune sau rele) la muzică, filme, cărți etc.
- Ai o capacitate înăscută de a lucra cu copiii și cu animalele. Sunt atrași de tine.
- Oamenii au tendința să-ți împărtășească secrete fără vreun motiv anume, chiar dacă nu te cunosc.

- Ești atras de natură.
- Poți percepe fizic energiile din jur.
- Ai accese de furie sau crize de plâns care pot fi sau nu ale tale.
- Visezi cu precizie momente din trecutul sau viitorul altei persoane.
- Ești sensibil la alimente și la mediu înconjurător. E posibil să ai alergii alimentare sau să fii sensibil la anumite substanțe chimice.
- Te simți imediat copleșit în mijlocul mulțimilor, în spații aglomerate.

Deși empații au fost considerați adesea ființe de sorginte divină cu puteri supranaturale, îi întâlnim destul de des printre noi. Granița dintre divin și omenesc e mai îngustă decât s-ar putea crede. De fapt, e mai degrabă o suprapunere ambiguă între cele două, în diferite grade, decât o graniță. Nici nu realizăm cât de mulți dintre noi am gustat din borcanul cu miere cosmică.

Ce ar putea fi normal în faptul că cineva poate ști ce simt alți oameni? Ei bine, oamenii trăiesc și fac alegeri mânați de emoții. Ce ne place, ce ne face să ne simțim bine – sau nu – acestea sunt instinctele primare care ne motivează și ne influențează deciziile. Schimbarea se produce prin intermediul emoțiilor în acțiune. (De câte ori n-ai luat o decizie bazată pe ce ți-au dictat emoțiile de moment?) Empații sunt pur și simplu oameni care au capacitatea înnăscută de a simți mult mai multă emoție și energie decât alții, ceea ce se extinde și dincolo de propria lor viață și de propriile lor experiențe. Ei nu simt doar cum li s-a schimbat viața în funcție de propriile emoții, ci simt și cum ceilalți iau decizii bazate pe emoții. Aș putea susține chiar că un empat cu conștiința vie ar putea aduce mai multă schimbare în lume decât oricine altcineva, fiindcă ar da dovadă de o înțelegere concretă a

modului în care oamenii funcționează și a lucrurilor care îi motivează.

Blocat în rolul de a fi mereu la dispoziția celorlalți

Dacă te uiți la lista de mai sus, s-ar putea să observi că cele mai multe indicii se referă la relațiile cu ceilalți. Ceea ce are sens, având în vedere că de multe ori ne definim natura empatică în funcție de cum simțim emoțiile celorlalți și cum asimilăm ce este în afara noastră. Practic, tocmai abilitatea de a percepe intens stările și sentimentele altor oameni face ca o persoană să poată fi considerată empatică. În mod firesc, este vorba de o trăsătură care ne califică să fim minunați vindecători, îndrumători spirituali, terapeuți, infirmieri și mame extraordinare, fiindcă înțelegem mai bine decât oricine altcineva ce simt ceilalți.

Cu toate acestea, din cauza tendinței noastre înnăscute de a avea grijă de ceilalți, eticheta de „empat” a fost idealizată și el a devenit un fel de administrator absolut al lumii, întruchiparea unui serviciu divin, o sfântă medalie de onoare. Se știe că supremul sacrificiu sacru este să trăiești pentru ceilalți. Să simți ce simt ei ca să le poți oferi ce au nevoie. Să pui nevoile lor mai presus de ale tale. Este parțial adevărat. Știm cu toții asta. A te pune în slujba celorlalți este un dar cu adevărat nobil pe care îl oferi lumii.

Dar deși e adevărat că a fi în slujba celorlalți e un rol necesar, pentru un empat el vine la pachet cu anumite pericole inerente. Problema cu percepția potrivit căreia un empat este mereu la dispoziția celorlalți este că reperele întregii noastre identități sunt determinate, în consecință, de emoțiile celorlalți. Asta ar însemna că scopul tău pe lume este circumscris exclusiv emoții-

lor, așteptărilor și sentimentelor altora. Însă atunci când ajungi să crezi că identitatea ta se construiește în jurul sentimentelor celorlalți, te vei afla probabil pe un teren alunecos. Cu cât noi, empații, ne definim mai mult prin intermediul experiențelor trăite împreună cu ceilalți decât prin ce simțim în relația cu noi înșine, cu atât renunțăm mai mult – conștient, dar și inconștient – la propria putere individuală.

Noi, empații, ne definim, la propriu, prin intermediul celorlalți. Ne atribuim noi înșine rolul de a fi în slujba lor, privându-ne de autonomie, de autovalidare și de libertatea de a alege. Îți vin în minte situații din propria ta experiență în care scopul tău a fost decis de ceea ce a considerat altcineva că este rolul tău în viața sa?

Când ne definim prin ceilalți, chiar și dacă am fi la fel de altruști ca Maica Tereza, suntem la mila unor șuvoaie de emoții care nici măcar nu sunt ale noastre. Dacă ești o mamă hiperempatică, ai putea fi tentată să decizi cât de merituoasă ești în funcție de acțiunile și atitudinile copiilor tăi care, garantat, te vor și dezamăgi uneori. Dacă ești un vindecător hiperempatic, s-ar putea ca propria stare de spirit să se schimbe dramatic în funcție de fluctuațiile emoțiilor clienților tăi și să-ți pierzi astfel propriul centru de greutate. Dacă ești într-o relație în care ești implicat emoțional, calitatea vieții ți-ar putea fi influențată decisiv de ceea ce simte partenerul tău pentru tine în acel moment.

Ca să fim sinceri, toți ne raportăm la ceilalți, mai mult sau mai puțin, pentru a ne măsura calitatea propriei vieți. Toți suntem profund afectați de emoțiile celorlalți, iar asta e ceva normal și sănătos. Cele mai reușite relații sunt o permanentă conversație despre dinamica emoțiilor. Însă atunci când încredințăm emoțiilor celorlalți întreaga responsabilitate pentru fericirea noastră sau ne măsurăm meritele personale în funcție de ceea ce

le putem oferi celorlalți ne aventurăm pe un teren deosebit de alunecos. Nu numai că, înconștient, ajungem să-i ținem pe alții ostatici din punct de vedere emoțional, dar în tot acest timp devenim niște martiri vrednici de milă. S-ar putea să fii un fel de contabilitate mentală a tuturor situațiilor în care te-ai neglijat pe tine ca să răspunzi nevoilor celorlalți, așteptând momentul în care se vor revanșa și îți vor face, la rândul lor, același serviciu. Când oamenii pe care ne bazăm nu ne livrează fericirea așteptată, când nici măcar nu se revanșează, atunci încep să se acumuleze resentimentele.

Dar gândește-te la tot ce fac pentru ei! Uită-te la tot ce sacrific pentru ei! Ar trebui să faci și ei la fel pentru mine. Ei de ce nu fac la fel? Cum am ajuns aici?!

Dacă recunoști în aceste cuvinte unele dintre relațiile tale, nu trebuie să te simți prost. Am spus același lucru de nenumărate ori despre o mulțime de oameni. (Și sunt Leu, așa că a fost *realmente* dramatic.)

Ce e ciudat în privința empatiei e că se poate întoarce împotriva ta. Cu cât rămâi mai mult în slujba celorlalți, nutriră speranța secretă că îți vor returna favoarea și vor face același lucru pentru tine, cu atât lași frumusețea empatiei să-ți otrăvească sufletul. A-ți sacrifica propriul drum în viață de dragul altora și a aștepta ca cineva să facă același lucru pentru tine nu e chiar un sacrosanct titlu de glorie, așa cum ar putea părea.

Nu e nimic sacru în a te rătăci în timp ce umbli deghizat în cruciat aflat într-o sfântă misiune.

În primii doi ani în care am lucrat ca vindecătoare șamanică era foarte ciudat să realizez cât de ușor îmi era să mă conectez la durerea și frumusețea clienților mei în timpul ședințelor de regăsire a sufletului. Îmi plăcea mult să facem acea călătorie împreună și să găsim copilul pierdut din ei. Îmi plăcea să-i reunesc

că copilul lor interior și să-i ajut să trăiască experiența unei ființe reîntregite. Aveam o abilitate naturală de a face aceste lucruri și mă simțeam binecuvântată și recunoscătoare pentru șansa de a mă conecta cu alți oameni într-un mod atât de intim, în ciuda durerii pe care o simțeam adesea în timpul ședințelor.

În același timp însă, mă lăsam amăgită de eticheta de „vindecătoare” și de ceea ce ar fi trebuit să spună asta despre mine. Se presupunea că vindecătorii sunt Zen. Că ei nu au voie să aibă propriile drame sau să fie furioși. Nu se presupunea că simt atâta durere câtă simțeam eu. Că se consumă atât de mult și trec dintr-o stare în alta atât de repede. Se presupunea că vindecătorii sunt exemple absolute de perfecțiune lipsită de orice frământare.

Din cauza a ceea ce credeam că trebuie să fiu, am ignorat ani de suferință, gândind că așa era corect să procedez față de clienții mei și față de lume, în general, că așa era corect *spiritual*. M-am concentrat doar pe aspectele pozitive și mi-am ascuns propriile laturi întunecate. În cele din urmă, am constatat că eram invidioasă pe clienții mei. Mă bazam pe ei pentru a mă vindeca pe mine și eram dezamăgită că nu se întâmpla așa. *De ce ei se vindecă, iar eu nu? De ce nu se vede că și eu sufăr? De ce nu pot să mă vindec și eu?* Chiar dacă îi ajutam într-adevăr pe alții, eram atât de amărâtă și nemulțumită încât până la urmă n-am mai suportat. Devenisem o sclavă și o martiră în rolul de „vindecătoare”, crezând că îmi va fi suficient să trăiesc pentru ceilalți.

Am ajuns în acel moment pe care eu îl numesc „gata, până aici”. Am devenit brutal de sinceră în legătură cu mine și cu propriile nevoi. Am recunoscut că adunasem în corp ani și ani de suferință. Toate celulele mele îmi aduceau aminte de asta. Nu puteam și nu voiam să-mi împăturesc frumos suferința, să-i pun o fundă drăguță pe care să scriu maestră Zen și să o ofer lumii ca pe un „dar”.