

Krista Carpenter

Moc empatii

Proste i skuteczne ćwiczenia dla osób wysoko wrażliwych,
które zbudują pewność siebie, ochronią przed
negatywnymi wpływami – osobistymi i zawodowymi



*Moc
empatii*

Krista Carpenter

Moc empatii

Proste i skuteczne ćwiczenia dla osób wysoko wrażliwych,
które zbudują pewność siebie, ochronią przed
negatywnymi wpływami – osobistymi i zawodowymi



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
ZDJĘCIE AUTORKI: Andy Bowen
TEUMACZENIE: Kamila Roszkowska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-958-2

Tytuł oryginału: *The Emphath's Workbook. Practical Strategies for Nurturing Your Unique Gifts and Living an Empowered Life*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Mojej najlepszej przyjaciółce Kelly

Nie ma słów, które mogłyby wyrazić moją wdzięczność za to, jak zmieniłaś moje życie. Dziękuję ci za twoją przyjaźń, bezwarunkową miłość i nieustanne wsparcie. Jesteś prawdziwym aniołem – i pokazałaś mi, że też nim jestem. Bez ciebie napisanie tej książki nie byłoby możliwe.

Spis treści

<i>Wstęp</i>	9
ROZDZIAŁ 1. Empata w głębi duszy	13
ROZDZIAŁ 2. Empata w świecie	39
ROZDZIAŁ 3. Empata w relacjach z innymi	75
ROZDZIAŁ 4. Empata w relacjach rodzinnych	115
ROZDZIAŁ 5. Empata w miejscu pracy	139
ROZDZIAŁ 6. Jak empata dba o swoje dobre <i> samopoczucie</i>	163
ROZDZIAŁ 7. Rozkwit empaty	201
<i>Zasoby</i>	219
<i>Bibliografia</i>	222
<i>Podziękowania</i>	227
O Autorce	228



Wstęp

Odczuwanie tego wszystkiego, co czujemy my, empati, potrafi być miejscami potwornie bolesne. Powszechnym zjawiskiem występującym pośród nas jest poczucie przytłoczenia, a czasami dochodzi do tego borykanie się z depresją i niepokojem. Bardzo często moi klienci, którzy są empatami, wierzą, że popadają w obłąd przez te wszystkie doświadczane przez nich wzloty i upadki. Bycie empatą może być bardzo alienujące i dezorientujące, przez co towarzyszy nam wieczna krytyka tego, co już zrobiliśmy. W rzeczywistości jest tak, że całe to doświadczenie może być zbyt dotkliwie dla wielu osób, przez co te zwracają się w stronę alkoholu i narkotyków, które mają rzekomo pomóc im uciec od tej codziennej przejażdżki emocjonalnym rollercoasterem, na którą się nie godzili.

Moc empatii pomoże ci zakończyć ten przejazd. Poznasz techniki, narzędzia i triki, które dadzą ci więcej siły do radzenia sobie z tym, co czujesz. Będziesz miał o wiele większą kontrolę nad swoimi emocjami i szczęściem oraz wejdiesz w posiadanie głębokiego zrozumienia i uznania do samego siebie.

Osobiście doświadczyłam trudności, jakich doświadcza większość empatów. Wychowywana przez narcystycznego rodzica, jak wielu empatów, przez wiele lat borykałam się z depresją i niepokojem. Doszło nawet do tego, że próbowałam zakończyć towarzyszący mi ból przedawkowaniem leków na receptę. Skończyłam pod respiratorem, bliska śmierci. Ostatecznie wyzdrowiałam i wróciłam do domu, czując się gorzej niż przez próbą samobójczą.

W następnych miesiącach, bliska osoba i mentor nauczyła mnie, co to znaczy być empatą. Im więcej się uczyłam, tym więcej eksperymentowałam ze swoją rzeczywistością. Im więcej eksperymentowałam, tym więcej się uczyłam. W ciągu roku moje życie zmieniło się o 180 stopni. Znalazłam sposób na oswojenie tego emocjonalnego rollercoastera, dzięki czemu mogę do niego wsiadać i z niego wysiadać, kiedy mi się żywnie podoba, a nawet cieszyć się przejażdżką.

Obecnie, już jako licencjonowany profesjonalny doradca, pracuję ze społecznością empatów. A co najważniejsze, jestem szczęśliwa – prawdziwie i ogromnie szczęśliwa. Jestem podniekcytowana, mogąc podzielić się z tobą tym, czego nauczyłam się zarówno na drodze zawodowej, jak i na własnym przykładzie. (Zmieniłam w książce wszystkie imiona i informacje, które mogłyby pomóc w zidentyfikowaniu klientów, których opisuję. Wszystkie historie dotyczą moich klientów, ale szczegóły zostały zmienione ze względu na szacunek do ich prywatności).

Jeśli chodzi o empatów, słowa nie są dla nas nauką. To właśnie doświadczenie jest tym, co do nas przemawia. I to właśnie z tego powodu gorąco zachęcam cię do zrobienia wszystkich ćwiczeń i quizów, jakie znajdują się w tej książce. Te ćwiczenia zachęcą cię do eksploracji i poszukiwań, dzięki czemu będziesz mógł zdecydować sam, co jest dla ciebie najlepsze. W ten sposób zmniejszysz ilość negatywnych aspektów, a zwiększysz pozytywne strony bycia empatą. Te ćwiczenia pozwolą ci również wdrożyć w życie to, czego nauczysz się w każdym rozdziale, zwiększając zrozumienie przyswojonego materiału.

Mam nadzieję, że niniejsza książka da ci wiedzę oraz umocni twoją wiarę w siebie. Liczę też na to, że dzięki niej odnajdziesz swoje szczęście i będziesz posługiwać się wrodzonymi darami do polepszenia życia swojego i swoich bliskich. Gdyby empati na całym świecie mogli okiełznać swoje umiejętności, to żylibyśmy w naprawdę niesamowitym miejscu.

Masz prawo być szczęśliwy. Masz prawo kochać siebie. Masz prawo zmienić swoje najskrytsze pragnienia w rzeczywistość. Wiem to, ponieważ sama tego dokonałam. Dasz sobie radę, przyjacielu.



Empata w głębi duszy

W tym rozdziale wyjaśnię różnice pomiędzy posiadaniem empatii a byciem empatą, jak również różnice pomiędzy osobami wysoko wrażliwymi a empatami. Ćwiczenie zatytułowane „Czy jesteś empatą?” pozwoli odkryć ci, jaka jest twoja natura.

Wyjaśnię również, co mam na myśli, mówiąc o supermocach empaty albo o „jasnościach”, które są unikalnymi intuicyjnymi zdolnościami i które posiadają wyłącznie empati. Następnie przedstawię listę 8 różnych typów empatów i opiszę każdy z nich. Zamieściłam dwie aktywności, które pozwolą ci określić, którym typem jesteś oraz jakie supermoce możesz posiadać.



Empatia a empati

Jako że sama jestem empatką oraz pracuję z innymi empatami, jestem zafascynowana tym, jak empati i empatia mogą uleczyć świat. Empatia to zdolność, która pozwala nam na poczucie więzi z innymi oraz umożliwia nam ocenę emocji i przeżytych doświadczeń innych osób. Kiedy posługujemy się empatią, leczymy rodziny, przyjaciół, nawet obcych ludzi, co buduje silniejsze poczucie bycia częścią społeczności. Osoby empatyczne są zdolne do posługiwania się empatią, jak i własnymi unikalnymi, intuicyjnymi darami, do leczenia ludzi, zwierząt i roślin.

Empatia

Słowo *empatia* pochodzi od greckiego słowa *empathia*, które oznacza po prostu *uczucie*. Ma to sens, że właśnie empatia pozwala nam zrozumieć, a czasem nawet doświadczyć tego, co czuje inna osoba. Kiedy jesteś empatyczny, to odczuwasz smutek wraz z kimś, kto przeżywa emocjonalne zranienie. Jeśli kiedykolwiek miałeś przyjaciela, który przechodził przez ciężki okres w życiu i mu współczułeś, to była to empatia. Większość z nas posiada zdolność do stawiania się w sytuacji innej osoby, wchodzenia w jej buty i rozumienia tego, co odczuwa.

Empatia jest niezwykle ważnym doświadczeniem. To właśnie ona pozwala nam zrozumieć innych, jak i siebie. Nie idziemy przez życie celowo, krzywdząc otaczających nas ludzi, ponieważ odczuwamy empatię. To właśnie ona utrzymuje nasze więzi z innymi ludźmi. Empatia umożliwia łączenie się z innymi, tworzenie społeczności i odczuwanie sensu w świecie zewnętrznym.



Wyznaczanie granic

Empaci mają w zwyczaju przekładać prośby, wymagania i potrzeby innych ponad swoje własne. Dla przykładu, wyobraź sobie, że spędzasz sobotę na robieniu rzeczy, które pochłaniają całą twoją energię: zakupy w tłoczonym hipermarkecie, stanie w kolejce do banku. W końcu wracasz do domu, odkładasz na miejsce zakupione przedmioty i zdejmujesz buty. Dzwoni telefon, po drugiej stronie jest twoja przyjaciółka Tanya, która prosi cię o pomoc w przeprowadzce zaplanowanej na dziś wieczór i jutro, ponieważ jej inna koleżanka wycofała się w ostatniej chwili. Jeśli jesteś empatą, który nie ma zbyt wiele doświadczenia w wyznaczaniu granic, prawdopodobnie pomożesz swojej koleżance, nawet jeśli miałeś zaplanowane, że spędzisz czas na relaksowaniu i siedzeniu w ciszy po męczącym dniu.

Empatycznym osobom z trudnością przychodzi odmawianie innym, wyznaczanie zdrowych granic i proszenie o zaspokojenie ich potrzeb. Od narodzin empati dorastają w świadomości swoich darów i z przekonaniem, że wszyscy ludzie mają takie same dary. Z tego powodu empati często zakładają, że inni ludzie *po prostu wiedzą*, kiedy empatka czegoś potrzebuje. W rzeczywistości inni ludzie nie mają takiej wiedzy. Z tego powodu empati muszą komunikować innym swoje potrzeby.

Ludzie mają wiele typów granic, wliczając w nie fizyczną, psychiczną, emocjonalną i duchową. Granice emocjonalne służą dwóm celom: powstrzymują nas od przejmowania na siebie emocji innych ludzi oraz uniemożliwiają nam przenoszenie naszych emocji na innych. Ogółem empati muszą pracować całe życie nad wyrobieniem sobie silnych granic emocjonalnych. Jak możesz sobie wyobrazić, ten typ granicy jest szczególnie trudny



dla empaty, ponieważ odczuwa on emocje innych. Jednakże, nie musi on traktować tych emocji jak swoich.

Jednym z przykładów granicy fizycznej jest twoja sypialnia. To miejsce, w którym śpisz, a więc prawdopodobnie to właśnie tam jesteś najbardziej bezbronny. Ściany twojej sypialni rysują fizyczną granicę, która mówi „nie wchodź do środka”, oczywiście, o ile drzwi twojej sypialni nie są otwarte. Inną fizyczną granicą jest niewidzialna bańka, która otacza każdego z nas. Kiedy ktoś przekracza naszą fizyczną granicę, możemy doświadczyć dyskomfortu albo nieprzyjemnego uczucia.

Granica psychiczna jest tym, co pozwala nam kształtować nasze myśli i opinie, zamiast wierzyć wszystkiemu, co mówią inni. Te granice pozwalają nam również odróżnić nasze myśli od myśli innych osób. Ludzie ze zdrowymi granicami psychicznymi potrafią przeprowadzić spokojną, pełną szacunku wobec innych polityczną dyskusję. Wyobraź sobie taki scenariusz: dwoje ludzi rozmawia bez krzyku, szanując zdanie interlokutora, po prostu dzieląc się informacjami i pomysłami.

Granica duchowa pozwala ci ukształtować osobistą relację z tym, co nazywasz bogiem: może to być na przykład wszechświat, matka natura, źródło energii. Zdrowa granica duchowa pozwala ci eksplorować twoje wierzenia o stworzeniu, życiu, śmierci i duszy. Osoba posiadająca taką granicę nie pozwoli innym na definiowanie jej relacji z religią, duchowością albo intuicyjnymi darami.

Podczas pracy z osobami wysoko wrażliwymi i empatami zrozumiałam, że jedną z najważniejszych rzeczy, jakie może zrobić osoba, by stać się dobrze funkcjonującym empatą, jest rozwinięcie zdrowych granic we wszystkich czterech obszarach: fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i duchowym. Choć z początku może się to wydać straszne, odkryłam, że kilkakrotne



wyznaczenie granic przez empatę sprawia, że z czasem jest to coraz łatwiejsze zadanie. Czasami zdarza się, że przyjaciele lub rodzina negatywnie zareagują na takie zmiany, prawdopodobnie dlatego, że sami nie są przyzwyczajeni do wyznaczania granic. Jednakże, jeśli będziesz kontynuował określanie swoich potrzeb, inni się dostosują i zaczną respektować twój czas, opinie, przestrzeń i inne granice.

Nauczenie się tego, by stawiać siebie na pierwszym miejscu jest nie lada wyzwaniem dla empaty. Mówię wszystkim moim klientom, że ich potrzeby są równie ważne, jak potrzeby innych ludzi. Każdy z nas jest odpowiedzialny za dbanie o własne potrzeby oraz za proszenie innych o pomoc, kiedy takowej potrzebujemy. Jest takie stare powiedzenie, które mówi: drzewa, które są zadbane dają najlepsze owoce. I to samo tyczy się empatów: ci, którzy dbają o siebie, mają wiele do zaoferowania innym.





Rozpoznawanie własnych pragnień i potrzeb

Zanim będziesz mógł przystąpić do wyznaczania zdrowych granic, musisz być w stanie zidentyfikować, jakie są twoje pragnienia i potrzeby! Ta sekcja pomoże ci to osiągnąć.

Ustaw alarm, który będzie rozbrzmiewał trzy razy dziennie przez tydzień. Wybierz takie godziny, kiedy to możesz poświęcić dwie minuty na połączenie się ze sobą. Kiedy zadzwoni alarm, zadaj sobie następujące pytania:

1. Czy czegoś **chcę** w tej chwili?
2. Czy czegoś **potrzebuję** w tej chwili?
3. Czy jestem w stanie sam wypełnić swoje pragnienia/potrzeby, czy powinienem **poprosić o pomoc**?
4. Jeśli potrzebuję pomocy, to **kogo mógłbym o nią poprosić**?

Możesz zapisywać wszystkie odczucia, jakie towarzyszą ci podczas myślenia o swoich pragnieniach i potrzebach. Użyj miejsca poniżej do zapisania niektórych ze swoich pragnień i potrzeb z tygodnia:



Jak wyznaczać zdrowe granice

Możesz wykonać następujące ćwiczenie tylko wtedy, gdy wykonałeś poprzednie.

Posiadanie zdrowych granic zawiera w sobie rozpoznawanie własnych pragnień i potrzeb, mówienie „nie” oraz proszenie innych. Przez tydzień ćwicz wyznaczanie granic na kilka różnych sposobów.

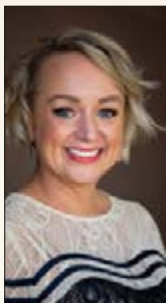
Poniżej znajduje się tabelka, w której możesz zapisywać: powiadzenie komuś „nie”, określenie pragnienia, określenie potrzeby oraz poproszenie kogoś o coś (w kontekście twoich pragnień/potrzeb). Dla przykładu:

Dzień 1	
Mówienie „nie”.	<i>Kiedy zostałam poproszona o zrobienie obiadu dla mojej rodziny i dwóch przyjaciół mojej córki, odpowiedziałam „nie”.</i>
Czego pragnę?	<i>W południe miałam ochotę na coś słodkiego, więc pozwoliłam sobie zjeść ciasteczko.</i>
Czego potrzebuję?	<i>Po stresującym dniu potrzebowałam czasu tylko dla siebie i kąpieli relaksacyjnej.</i>
Poprosiłam o pomoc w spełnieniu potrzeby.	<i>Poprosiłam męża, by pomógł dzieciom w odrabianiu pracy domowej, dzięki czemu mogłam wziąć kąpiel i pobyć sama.</i>
Rezultat.	<i>Po kąpieli jest o niebo lepiej. Mąż był zadowolony, że jestem zrelaksowana.</i>

Zapisuj swoje przeżycia w odpowiednich rubrykach, a w miejscu rezultatu zrób notatkę o tym, czy wyznaczenie granicy było dla ciebie pozytywnym czy negatywnym doświadczeniem.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Krista Carpenter jest trenerką, która specjalizuje się w pracy z osobami empatycznymi. W 2003 roku na Texas A&M University uzyskała tytuł magistra nauk w zakresie doradztwa. Zdobyła również licencjat w dziedzinie psychologii na Uniwersytecie Wisconsin w 2000 roku. Krista prowadzi Happy Empath Coaching, gdzie skupia się na rozwijaniu mocnych stron swoich klientów w sposób, który pozwala im poczuć się silnymi i odpowiedzialnymi za swoje życie. Wspiera ich rozwój, by pomnażali swoje intuicyjne dary, odnajdując szczęście i wiodąc wymarzone życie.

Empatia potrafi być niezwykłą mocą, ale też często bywa... przekleństwem. Ludzie obdarzeni wysoką wrażliwością i darem intuicji borykają się ze stanami lękowymi, depresją, wpadają w nałogi, cierpią na bezsenność, tracą zdrowie. Na szczęście można to zmienić poprzez wzmocnienie swojego wewnętrznego potencjału. Celem tej książki jest wyprowadzenie każdego empaty z labiryntu jego problemów. Dlatego ma ona postać zeszytu ćwiczeń, który oferuje konkretne rozwiązania.

Empaci, oprócz części teoretycznej, znajdują tu liczne ćwiczenia, testy, quizy, strategie motywacyjne. Korzystając z nich zrozumiesz swoje emocje, włączysz pozytywne myślenie, poprawisz relacje zawodowe i osobiste, a nawet obronisz się przed wampirami energetycznymi. Opisane praktyki nie tylko usprawnią komunikację z innymi ludźmi, ale też zwiększą samoakceptację i poczucie własnej wartości. W efekcie każdy empatą poczuje pełnię szczęścia i odzyska kontrolę nad własnym życiem.

**Pokochaj siebie i wzmocnij poczucie własnej wartości
dzięki prostym i skutecznym ćwiczeniom dla empatów!**

Patroni:



BIOLIT
Natural pharmacy of Siberia
BIOLIT EUROPE

Wellnessday.eu
kobięcy portal zdrowego stylu życia



SZTUKATER.PL



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny