

Jitka Ševčíková



Emočně inteligentní M(už)

se srdcem i rozumem

nastole

Emočně inteligentní m(už)

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Jitka Ševčíková
Emočně inteligentní m(už) – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

EMOČNĚ INTELIGENTNÍ M(UŽ)

Jitka Ševčíková

Emočně inteligentní M(už)

se srdcem i rozumem

nastole

© Jitka Ševčíková, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-7448-813-9

ISBN e-knihy 978-80-7448-817-7 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-7448-820-7 (1. zveřejnění, 2026) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7448-821-4 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

**Mému synovi Petrovi,
jednomu z nejempatičtějších mužů, které znám.**

OBSAH

Úvodem	10
Přiměřená empatie	14
LAŘA	19
Zranitelnost	26
VLÁŘA	31
Autenticita	44
FILIP	48
Hravost	58
MAREK	61
Věrnost	66
ADAM	69
Vytrvalost	72
ŠTĚPÁN	76
Víra	94
Otevřenost	98
PETR	102
Integrita	108
JOSEF	112
Smysl pro humor a nadhled	120
MARTIN	123
Zodpovědnost	128
MILAN	131
Zvídavost	140
RADEK	144
Pokora	150
VÍTEK	154

Růst, progres a schopnost improvizace	162
DAVID	166
Zásadovost	170
JIRKA	174
Bojovnost	182
LUBOŠ	185
Odvaha	190
Laskavost	194

úvodem

Můj první koučovaný klient byl muž. Přišel sám, se zájmem, abych ho po dobu půl roku doprovázela k vyšší emoční inteligenci.

Pak přišel druhý, třetí, čtvrtý. Až pátá přišla žena a ta chtěla koučink pro svého expartnera! Pak pro svého současného partnera. A teprve až poté jsem koučovala i ji a stala se z ní na mnoho let má skvělá kolegyně, spolulektorka.

Jednou mě jedna žena chtěla dát jako koučinkový „dárek“ svému muži k narozeninám. Byla jsem tenkrát ještě v prvních letech své koučovací praxe. Přesto, že se mi to moc nezdálo, šla jsem do toho. Pepa tenkrát dárek asi moc neoceníl, ale na koučovací schůzky jezdil. Na nich mlčel. Místo toho, abych spolupráci s ním ukončila nebo vzdala, hledala jsem způsob, jak ho rozmluvit. Jak si k němu najít cestu. Vždycky jsem tajně doufala, že třeba už příště nepřijede. Přijel vždy. Včas. Když se blížil náš koučovací kontrakt ke konci, oddychla jsem si. Pepa mi na poslední schůzku dovezl kytku a cyklistický dres ve firemních barvách. A doplatil si další půlrok...

I z něj se stal poté můj obchodní partner, školila jsem jeho týmy. Vždy o mně mluvil s respektem jako o té, která to s ním nevzdala.

Desítkám mužů jsem byla individuálním parťákem na cestě k tomu, aby se stali autentičtější verzí sebe sama. Většinou si pokládali otázku: „Kam jdu, kam směřuju?“ A druhou: „Kdo půjde se mnou?“

Když se stalo, že se otázky přehodily, bylo něco špatně.

Emočně inteligentní muž *je síla, která to nepotřebuje do světa řvát*. Emočně inteligentní muž není slabý. A už vůbec není „měkký“. Je pevný. Klidný. Čitelný. A když vejde do místnosti, není ho potřeba plná místnost – stačí jeho přítomnost.

Tato kniha není o tom, jak z mužů udělat někoho jiného. Jak je převychovat, přetvořit k obrazu svému. Není o potlačování testosteronu ani o povinném objímání stromů (i když... někdy by to možná pomohlo :-D). Je o tom, jak být mužem, který se orientuje ve svém vnitřním světě stejně dobře jako ve vnějším. Protože dnešní svět už nepotřebuje muže, kteří všechno vydrží mlčky. Potřebuje muže, kteří vědí, co cítí – a umí s tím pracovat.

Kdo je emočně inteligentní muž?

Emočně inteligentní muž:

- zná své emoce, ale nejsou jeho pánem
- umí mluvit o tom, co prožívá, aniž by obviňoval svět z toho, co se (mu) děje
- neutíká před konfliktem, ale ani ho nevyhledává, umí ho kultivovaně řešit
- dokáže říct „nevím“, „bojím se“, „potřebuji čas“ – a svět se mu tím nezboří
- nespádá svou nespokojenost na partnerku, tchyni, práci ani počasí

Je to muž, který ví, že skutečná síla nevzniká z přetlaku, ale z vnitřní stability.

Jaké má vlastnosti a kvality?

1. Vnitřní klid
Ne proto, že by se ho nic netýkalo. Ale proto, že se dokáže zastavit dřív, než vybuchne.
2. Emoční gramotnost
Rozlišuje vztek od frustrace, únavu od rezignace, smutek od bezmoci.
A díky tomu nereaguje přehnaně emočním přestřelením – reaguje přesně.
3. Zodpovědnost za sebe
Nehledá viníky. Hledá řešení. Umí vyčkávat. Umí konat včas. Dokáže bránit, chránit, respektovat.
A když něco pokazí, zvládne říct: „Tohle je na mně.“
4. Schopnost být v kontaktu
Sám se sebou i s druhými. Poslouchá. Ne proto, aby mohl odpovědět, ale aby porozuměl, pochopil.
5. Pevné hranice
Ano říká s lehkostí. Ne říká bez pocitu viny. A ví, že hranice nejsou zdi – jsou to orientační body.
6. Emoční odvaha
Nebojí se cítit.
Protože ví, že potlačené emoce se stejně jednou ozvou, jen hlasitěji a méně kultivovaně.

Jak ho poznáte?

Poznáte ho snadno.

Nemusí se předvádět. Nemusí vyhrávat každou debatu. Nemusí mít poslední slovo.

- Když mlčí, je to ticho, ne trest.
- Když mluví, dává to smysl.
- Když je unavený, přizná to.
- Když miluje, není to závislost – je to volba.

Emočně inteligentní muž nepotřebuje kontrolovat, aby se cítil bezpečně. Bezpečí nosí v sobě.

Proč tato kniha vznikla?

Protože jsem potkala desítky mužů. Úspěšných, chytrých, výkonných. A přesto někdy vyčerpaných, osamělých, ztracených ve vlastních emocích. Muže, kteří nedostali manuál na svůj vnitřní svět. Muže, kterým říkali: *„To dáš. Makej. Kluci nepláčou. Nesmíš zklamat. Musíš to vydržet.“* Ale už jim nikdo jim neřekl jak.

Tato kniha je pozvánkou. Ne k dokonalosti. Ale k větší lehkosti, pravdivosti a vnitřní svobodě.

Protože emočně inteligentní muž není „Pan Božský“ nebo „Kantor ideál“. Je to muž, který se rozhodl žít vědomě. A to je dnes asi ta největší forma odvahy.

Emočně inteligentní muž je tak trochu jako dobrá wifi: všichni jsou v klidu, když je přítomen.

Pár takových kvalitních „wifi“ bych vám tady ráda představila. Jsou to muži různých profesí, lidští, zábavní, něčím zajímaví. Ti, kterým se většinou ráno nechce dlouho spát, protože mají chuť vstát a něco dělat. Vědí co. Mají směr, energii, zájem, sílu, nutkání, pocit ukotvení i nespoutanosti. Jsou to rytíři nové doby. Vnímaví, respektující, velkorysí. S morálním kreditem a ochotou nebrat se zas tak vážně.

Přiměřená empatie

Empatie není umění vstoupit do cizí bolesti. Je to schopnost vejít dovnitř,
podat ruku a zase se vrátit sám k sobě.

Empatie bývá často zaměňována za nekonečnou laskavost, ochotu obětovat se nebo schopnost „vydržet úplně všechno“. Jenže emočně inteligentní muž ví, že skutečná empatie není sebeobětování. Je to schopnost rozumět emocím druhých, aniž by přestal rozumět sám sobě.

Přiměřená empatie není slabost. Naopak. Vyžaduje vysokou míru vnitřní stability. Znamená umět druhého člověka slyšet, chápat a respektovat, ale zároveň se v jeho emocích neutopit. Emočně inteligentní muž nepotřebuje zachraňovat celý svět. Chápe, že soucit bez hranic se může proměnit v chaos, únavu a někdy i tiché permanentní sebepoškozování.

Empatie je most. Ne stěhování do cizího baráku.

Když empatie léčí

Přiměřeně empatický muž umí být vedle druhého člověka přítomný. Neutíká před emocemi. Nezesměšňuje bolest. Nepoužívá věty typu:

„To přejde.“

„Neřeš to.“

„Buď silná!“

Místo toho dokáže říct:

„Chápu, že tě to zasáhlo.“

„Muselo to být těžký.“

„Jsem tady.“

A právě v tom bývá obrovská mužská síla. Ne v hlasitosti. Ne v dominanci. Ale v klidu, který vedle něj vzniká.

Žena vedle takového muže často necítí potřebu bojovat o prostor pro svoje emoce. Nemusí být přehnaně dramatická, aby byla slyšená. Nemusí si svou bolest obhajovat. On její bolest totiž nevnímá jako slabost, ale jako součást lidskosti.

Přiměřeně empatický muž také dokáže číst atmosféru. Pozná, kdy někdo potřebuje radu a kdy jen obyčejnou lidskou blízkost, vyslechnout, posdílet. Ví, že ne každá slza je problém k vyřešení. Někdy je to jen emoce, která potřebuje vyjít z těla ven.

Když empatie ničí

Existuje ale i druhá strana. Empatie, která přestává být zdravá.

Ničivá empatie vzniká ve chvíli, kdy člověk začne přebírat odpovědnost za emoce druhých lidí. Když cítí povinnost všechny zachránit, uklidnit, opravit, ukotvit nebo nést jejich bolest za ně.

Takový muž často působí velmi obětavě. Naslouchá všem. Pomáhá všem. Chápe všechny. Jenže postupně přestává vnímat sám sebe.

Navenek může vypadat silně, ale uvnitř bývá vyčerpaný. Často neumí říkat ne. Má pocit, že odmítnutí je nelaskavé. Bojí se konfliktů. A někdy se dostává do zvláštní role emocionálního „hasiče“, který neustále lítá od jednoho požáru k druhému.

Paradoxně pak začne být podrážděný, unavený nebo emočně vypnutý.

Ničivá empatie totiž člověka nezušlechťuje. Vyčerpává ho.

Někdy vzniká už v dětství. Kluk se naučí, že musí být ten hodný, ten silný, ten chápající. Vnímá nálady rodičů, snaží se nikoho nezatěžovat, být „bezproblémový“. A tuto strategii si odnese do dospělosti.

Jenže emočně inteligentní muž postupně pochopí jednu důležitou věc: není jeho úkolem nést svět na zádech.

Rozdíl mezi přiměřenou a ničivou empatií

Přiměřená empatie říká: „Chápu tě.“ Ničivá empatie říká: „Tvé emoce jsou moje odpovědnost.“

Přiměřená empatie pomáhá. Ničivá empatie zachraňuje.

Přiměřená empatie naslouchá. Ničivá empatie se rozpouští v druhých.

Přiměřená empatie má hranice. Ničivá empatie hranice považuje za sobectví.

A právě dobře, jasně nastavená a komunikovaná hranice bývají jedním z největších znaků emoční inteligence. Protože muž, který umí soucítit a zároveň si zachovat vlastní stabilitu, bývá pro své okolí mnohem bezpečnější než ten, který se rozpadá spolu s ostatními.

Silné stránky empatického muže

Empatický muž bývá výborný partner, kolega, šéf i přítel. Lidé vedle něj cítí přijetí. Nevyzařuje chlad ani nadřazenost. Umí naslouchat bez okamžité potřeby hodnotit.

Ve vedení lidí bývá respektovaný, protože dokáže vnímat nejen výkon, ale i lidskou stránku. Umí číst mezi řádky. Často zachytí napětí dříve, než přeroste v konflikt.

Mívá také hlubší vztahy. Protože skutečná blízkost nevzniká jen skrze slova, ale skrze pocit:

„Vedle něj můžu být sám sebou.“

Empatie navíc zvyšuje schopnost diplomacie, vyjednávání a práce s emocemi ve vypjatých situacích. Emočně inteligentní muž nemusí mít vždy pravdu. Ale umí vytvářet prostředí, kde se lidé necítí poníženi.

A to je vzácná schopnost.

Slabé stránky a úskalí

I empatie má svůj stín.

Empatický muž může být příliš tolerantní. Může omlouvat chování, které už omluvitelné není. Někdy zůstává ve vztazích, které ho ničí, protože až příliš chápe důvody druhého člověka.

„On to neměl v životě lehké.“

„Ona si už dříve prošla těžkým obdobím.“

„Musím mít pochopení.“

Jenže pochopení bez hranic může vést ke ztrátě sebeúcty.

Dalším rizikem je emoční přetížení. Někteří velmi empatictí muži absorbují atmosféru jako houba. Po náročném dni bývají vyčerpaní, aniž by si uvědomili proč. Cítí napětí druhých lidí, konflikty v místnosti, nevyřčené emoce.

Pokud se nenaučí provádět psychickou hygienu, mohou sklouznout k cynismu nebo emočnímu uzavření. Člověk totiž nemůže dlouhodobě rozdávat klid, pokud ho sám nikde nedoplňuje.

Jak empatii trénovat

Empatie není jen vrozený talent. Dá se rozvíjet.

Nejprve tím, že muž začne více vnímat vlastní emoce. Protože člověk, který nerozumí sobě, často nerozumí ani ostatním. Jen si to myslí.

Může začít obvyklejše:

Jak se právě cítím?

Co mě dnes vyčerpalo?

Co mě potěšilo?

Kde jsem překročil svoje hranice?

Empatie nezačíná u druhých lidí. Začíná u sebe.

Velkým tréninkem je také schopnost opravdu poslouchat. Nečekat jen na chvíli, kdy bude moci mluvit. Nevymýšlet odpověď během toho, co druhý člověk říká. Jen být přítomný.

Pomáhá i jednoduché cvičení:

Když někdo mluví o problému, nesnažit se hned radit. Nejprve jen pojmenovat emoci.

„To tě asi zklamalo.“

„To muselo být nepříjemné.“

„Vypadáš unaveně.“

Takové věty mají často větší sílu než deset dobře míněných rad.

Důležitou součástí zdravé empatie je ale i schopnost oddělovat:

„Rozumím ti“ neznamená „souhlasím se vším“.

A „mám tě rád“ neznamená „musím tolerovat všechno“.

Empatický muž se také učí odcházet z míst, kde dlouhodobě ztrácí energii. Ne proto, že by byl necitlivý. Ale protože pochopil, že člověk nemůže rozdávat vodu z prázdné studny.

Emočně inteligentní muž a klidná síla

Skutečně empatický muž taky nebývá ten nejhlasitější v místnosti. Často je to ten, vedle kterého ostatní podvědomě zpomalí. Protože necítí tlak na výkon, obranu ani přetvářku.

Jeho síla nespočívá v tom, že nikdy neselže. Dokáže být lidský, aniž by se v lidskosti utopil.

A možná právě to je jedna z největších podob mužské zralosti: umět otevřít srdce, ale neztratit přitom páteř.

LAĎA

pěstitel vztahů i vinic

40+

Laďu jsem „zdědila“ po koučinku jeho ženy. Přistupoval ke spolupráci s důvěrou v proces, protože už viděl, jak se během naší koučovací spolupráce změnila ona. Koučování bylo tak krásné, oboustranně obohacující, vycházky dlouhé, klient připravený a od schůzky ke schůzce se dělo tolik věcí, že jsem byla pyšná. Na Laďu i na sebe. Že provázím pevně, že to má smysl, že se to děje. Že je to ukotveno a potvrzeno skutečnými reálnými kroky v životě: stěhování, nastavení hranic, nový začátek, soužití.

Na poslední schůzce jsem dostala letadýlko a dopis: „Milá Jitko, chtěl bych Vám ze srdce poděkovat za to, že jste mi pomohla překonat jednu z největších překážek mého života: a sice sebe samého. Dodala jste mi víru, energii, ale hlavně ukázala cestu, kudy na to. Na té cestě jste mi byla rádcem a trenérem, kterého jsem potřeboval a respektoval. DĚKUJI. Ať Vám letadýlko připomíná, že je dobré brát věci s nadhledem a že po každém letu je fajn mít kde přistát... Bylo mi ctí. Laďa“

EMOČNĚ BOHATÝ BOREC

Když se vrátím ke svému dětství, musím říct, že od svých rodičů jsem bohužel toho moc o emocích, strachu či odvaze neslýchával. Jejich svazek fungoval spíše jako ekonomická jednotka než jako inspirace nebo snad podhoubí pro emoční vyrovnanost. Projevy emocí se daly pozorovat spíše u mého otce, který je podporoval buď prostřednictvím alkoholu, nebo léků, a také je zpravidla vyjadřoval velmi hlučnými projevy, jako je bouchání dveřmi, nebo hlasitými nadávkami na různé cíle včetně nejbližší rodiny.

Pojem strach byl tedy v naší rodině častým hostem, bohužel spíše v podobě interní než strachu z něčeho venku... a že toho tam za okny bylo požehnaně! Doba totality a my, rodina „nevhodného původu“. Začal jsem tyto řádky psát zrovna dnes v neděli 17. listopadu, kdy je nezbytné si toto téma připomenout a zejména nezapomenout.

Na druhou stranu jsem byl naštěstí obdarován společnou domácností i s mými prarodiči, kde pozitivní projevy emocí, odvaha a strach byly prezentovány zcela

jiným – a musím říct, že tím správným – způsobem. Tedy o emocích jsem se tam za překližkovou stěnou a příčkou ze sololitu dozvěděl, že se za ně člověk nemá stydět... viděl jsem několikrát brečet i dědu, který byl chlap ze železa, starý sokol a nezmar. U babičky to nepočítám, tam se to rozumí samo sebou.

Strach měli vždy, když na černo „vařili marmeládu“, což v praxi znamenalo pálení meruňkovice, když se děda vzepřel vedení podniku, kde byl jako nestraník odsouzen k trvalému místu náměstka, a ne ředitele, na což by měl nesporně kvalifikaci i schopnosti, nebo když šli právě při sametové revoluci zazvonit na náměstí konec vlády jedné strany.

To byla zároveň i nesmírná odvaha. Ale odvahu měli i v tom, že nám s bratrem vlastně suplovali rodiče, že bránili dům, který postavili jejich předkové, doslova vlastním tělem před hrozbami různého kalibru. Od fašistů přes komunisty až po některé příslušníky vlastní rodiny – a ti bývají nejzákeřnější.

Pokud bych si tedy vybral emocionální vzorce svých prarodičů, byl bych, myslím, ideál muže. Jenže ať chcete, nebo nechcete, rodiče na vás mají ten nejzásadnější vliv právě ve věku, kdy se z vás stává osobnost a kdy se formujete. Vyrůstal jsem tedy spíše jako stromek, který následně v životě potřeboval několik ozdravných řezů, vyvázání a možná i roubů (zlehčuji výměnu kořene aorty, což se mi prostě tak nějak přihodilo ve středním věku).

Nikdy není pozdě

Zde bych si dovilil podotknout, že sice není úplně fajn, když nedostanete do života nějaké pěkné vstupní dárečky v podobě emočních vzorců, ale že nikdy není nic ztraceno, že jde jen a pouze o to, jestli máte vůli se s tím poprat a svěřit se někomu, kdo vám s tím pomůže, ať už je to partner, kamarád u piva, nebo kouč/ka.

Základem je uvědomit si, že můžete dělat věci lépe, že se nemusíte a nesmíte smířit s tím, co vám nadělila rodina nebo výchova, že v tomto případě může platit to, že starého psa novým kouskům naučit můžete.

Bylo to v době dospívání, kdy jsem si uvědomil, že v sobě musím něco změnit. Respektive jsem tak nějak vnitřně věděl, že takový vztah, jako měli naši, já mít nechci. Že prožít život ve strachu a křiku, se vzájemným provokováním a urážením se, je k ničemu. Vztahovou inspirací pro mě tedy byl spíše svazek prarodičů. Také jsem si slíbil, že se nikdy neuchýlím k rádoby pomocným rukám v podobě alkoholu, léků nebo „kamarádů“, kteří říkají jen to, co chcete slyšet. A jsou kolem vás, jen když teče víno a v komoře visí uzené.

Tedy nebylo to ani tak o potřebě změny jako spíše o strategii, jak to mít nechci a jak to mít chci a co jsem pro to schopen udělat.

Je potřeba říct, že jsem svoje emoce v mladším věku uplatňoval formou „zachránce“, tedy že jsem inklinoval především k partnerkám, které virtuálně nebo explicitně křičely o pomoc. Možná to souvisí právě s mojí výchovou, kdy jsem totéž

chtěl dokázat směrem ke své matce a „osvobodit“ ji od tyranie otce. Časem připouštím, že záchranu potřebovali oba, a tou asi jedinou cestou bylo jít od sebe, jelikož jejich vztah byl ukázkově nekompatibilní.

Musím říct, že nejsem typ člověka, kterého obvykle musíte k něčemu nutit. Dokážu si přiznat chybu a dokážu si přiznat, že s tím musím něco udělat. Mým limitem nebo brzdou bývá často jen lenost a odkládání začátku akce.

Kdybych tedy dnes měl něco poradit svému mladšímu já, řekl bych, aby se klidně nechalo inspirovat těmi, jejichž názory, emoce a chování jsou mu bližší a příjemnější. Že rodiče nemusí mít vždy pravdu a že potomek není jejich vězněm a že jim především není povinován žádným splacením dluhu nebo přílišnou vděčností za život. Respekt, úcta, to je v pořádku, ale životní cestu a její nastavení si může vybudovat po svém. Že vztahy jsou o vyrovnanosti, a ne o jednostrannosti a že podstatu člověka změnit zásadně nelze

Umět naslouchat

Kdybych měl promluvit o tom, co je pro mě důležité v partnerském vztahu, vypíchnu jednu věc – naslouchání. Podle mého je to ta zásadní emoční deviza, která tolika lidem chybí a tolik lidí ji zároveň postrádá a hledá. Dnešní svět nás možná nutí k tomu, abychom byli silnější v sebe prezentaci, abychom všichni, a zejména muži, byli ti mačové a alfa samci, topoví manažeři. I když tohle už se chce, bohužel, i od žen 😊

Tak velmi málo si umíme naslouchat, myslím tím aktivně naslouchat! Tedy tak, že opravdu vnímám, co mi partner říká, a že umím i reagovat. Chce to ale investovat do naslouchání energii, úsilí. Odložit mobil, ideálně být spolu někde v klidu a nebyt rušení. Pak opravdu naslouchání dává smysl a je možné. Druhým krokem, který je za mě důležitý, je následná diskuse, tedy rozebrání toho, co jsme se nasloucháním dozvěděli. Tato diskuse nemusí nutně končit smírem, ale musí ve vztahu existovat, vždy, všude, v každém jednom.

O výchově

Nevím, jak se emoční inteligence projevuje ve výchově dětí obecně, ale vím, že v mém případě jsem prostě kopíroval chování rodičů a prarodičů. Bral jsem si příklady jak z negativních, tak pozitivních vzorců chování, událostí a situací.

Obecně si myslím, že jakákoli výchova člověka někam posouvá, ale musí tam být vždy silný základ v podobě podpory osobnosti. Pokud je dítě při výchově ničené, korumpované, je mu ubližováno, má to pak dále v životě velmi složité a mnohdy je nemožné tato zranění napravit.

Pokud dítě vidí doma projevy empatie, pochopení, úcty a vzájemného respektu, je pravděpodobné, že bude tyto odkoukané nebo osvojené modely aplikovat i ve svém vlastním vztahu i v životě obecně.

Nesmírně důležité je podle mého názoru vést děti nejen k vědění, inteligenci myšlenkové, ale právě i té inteligenci emoční. O to možná více v dnešní době, kdy nám na dveře klepe AI, robotizace a věk terminátorů 😊

Nechceme snad dopadnout tak, že si budeme povídat s mikrovlnkou...

Moc empatie někdy škodí

V mé profesi jsou například benefity emoční inteligence naprosto zásadní. Pracuji jako manažer týmu o téměř 300 lidech, z nichž většinu tvoří ženy. Chcete-li takový kolos udržet pohromadě a motivovat ho k výkonu, je potřeba mít dobře nastavené nejen manažerské nástroje, jako je reporting, odměňovací systém, ale musíte vědět i to, jak s lidmi jednat. Kdy je možné ještě tlačit a kdy už je třeba zvolnit. Číst situaci, umět reagovat, správně vyhodnocovat. Částečně tomu napomáhají tabulky, grafy, data, ale pořád platí, že gesta, řeč těla, reakce, úsměvy nebo naopak smutné výrazy vám toho napoví více než jakýkoli excel nebo graf.

Samozřejmě, někdy je přílišná empatie na škodu. Myslím, že je to v případech, kdy potřebujete člověka spíše rozhýbat, a ne působit jen jako zpovědní vrba. Empatie, která vypadá tak, že do vás lidé nahází své problémy a starosti a vy je někde bokem vysypete, je k ničemu. Empatie by měla být nejen o vcítění se, naslouchání, ale má-li být k něčemu, pak také o konstruktivních návrzích, řešeních, odrazu ze statu quo.

Jak poznat, že je přiměřená, je těžko říct. Pokud máte slušnou míru empatie, tak to prostě vycítíte. 😊 Víte, kdy už ne, víte, kdy ještě ano, prostě to víte... protože jste empatický.

V práci mám hranici nastavenou tak, že nesmím míchat empatii s angažováním se do osobních problémů, což mi kdysi způsobilo největší osobní krizi a už to nechci opakovat. Ta linie je velmi tenká a velmi těžko se pak případně následky napravují.

Doma hranici nemám, doma se cítím v bezpečí a můžu tam být prakticky nahý (i v oblasti empatie).

Zažít si svou krizi

Kdybych měl říct, zda jsem zažil opravdovou osobní krizi, která mi následně pomohla k růstu, musím přiznat: ano, zažil, a vstupenkou do ní byla právě porušená hranice empatie. Klasický příběh – trošku krize v práci, střední věk, začal jsem ignorovat ruce, které nabízely pomoc, a svěřil se do rukou, ze kterých vedla cesta k opuštění partnerky. A všechno začalo tím, že jsem se uvolil přijmout roli osobního psychologa a důvěrníka jedné kolegyni.

Jak mi to pomohlo k růstu? Především, že příběh má dobrý konec a s manželkou jsme nám dali druhou šanci. Ale cesta to byla trnitá a nikdy už nebude zalitá pouze sluncem a pokrytá okvětními lístky růží.

Nicméně z toho dna jsem se odrazil narámně, velkou část jsem si musel odpracovat sám, ale měl jsem kolem sebe „dobré anděly“, kteří mi stáli po boku a svítili na cestu nápravy.

Z dnešního úhlu pohledu se tedy řadím do kategorie, kdy krize pomohla, pomohla v tom, abych si uvědomil hodnoty, zjistil, co znamená ztráta, co znamená stát na pokraji života a smrti a jak silný člověk umí být, když chce a má hnací motor.

Tenhle příběh je zároveň příběhem mého největšího selhání. Vzhledem k tomu, že je to příběh spíše smutný, ideálně bych ho viděl jako spíše drobnou a krátkou črtu. Z mého pohledu se emoce těžko kočírují v situacích, kdy je člověk mimo svoji obvyklou pohodu, svůj rytmus, je unavený, trápí ho něco, není vyrovnaný a ukotvený.

A téměř všechny tyto parametry jsem na sobě pozoroval nebo nechal úřadovat před pár lety, kdy následky jejich vítězství nade mnou byly tragické. Začal jsem si s kolegyní v práci, kterou jsem „léčil“ právě z návalu emocí kvůli problému jejího otce. Velká chyba, respektive velká chyba v kontextu mého manželství, neuposlechnutí signálů a nakonec i hlasů mého okolí. Zejména mé manželky, které především jsem nejvíce ublížil.

O strachu

Velmi podstatnou emocí našich životů je strach. Kdo nemá strach z ohně, tak se spálí, že ano. Tedy každý má podle mého názoru nějaký strach, otázka je, jak s ním pracovat. Jak praví mnohé poučky, i selhání nebo nezdar může a má působit jako ponaučení nebo impuls k rozvoji. Stejně si myslím i o strachu. Nesmí nás ovládnout, paralyzovat, ale naopak nám může pomoci vyrůst, porazit jej.

Za sebe mám třeba strach z výšek, což řeším pomalým a postupným překonáváním sám sebe, přiblížím se okraji střechy a přistě ještě trošku víc... horolezec ani letec nebudu, ale jsem dnes dál, než jsem býval.

Mám-li strach z neznámého, snažím se to poznat, neutíkat před tím. U mě to byl třeba strach z prezentací. Vystupovat před lidmi... Překonal jsem jej jednak praxí a jednak osvojením si témat, o kterých jsem přednášel. S rostoucí mírou porozumění tématu a jeho kontextu úměrně klesala tréma nebo pocit selhání.

Na druhé straně když jde o boj za něco, čemu pevně věřím, umím zabojovat. Pokud by například šlo o rodinu a mé blízké. Pokud jde o moje principy a přesvědčení. Když jde třeba o to, kdo byl nejlepším basketbalistou všech dob. Nebo když šlo o to, vybojovat si svoji manželku – tam jsem neznal soupeře. A je nutné si to připomínat.

Emoční inteligence v praxi

V práci i v životě je důležité umět si nastavit hranice. U kolegů je to jednoduché, k tomu slouží manažerské nástroje, dashboard a grafy či systémy. V rodině je to složitější. Pokud chcete něco nastavovat, musíte být důvěryhodný a nesmí vám

chybět energie a zápal. Jinak vám to nikdo neuvěří, čili tady je odpověď složitá. U dětí mladších se to ještě snad dá ošidit, ale u manželky nebo adolescenta už téměř vůbec.

Emoční inteligence je nesmírně důležitá i na cestách. Jeden z příkladů potvrzujících její nezbytnost se mi stal při studijním pobytu na Ukrajině, tehdy ještě neokupované Ruskem. Už tehdy tam ale byla patrná jasná dominance armády a strach byl cítit na každém kroku. Bylo to pro nás obrovské ponaučení, že naše čerstvě nabytá svoboda není samozřejmá.

Každopádně jsme tam pobývali jako skupina studentů a dva páry, které spolu chodily. Kamarád se se svou dívkou nějak nepohodli a bylo třeba to nějak vyžehlit. Vydal jsem se s ním do podchodu, kde na každém kroku krom žebráků byli i prodejci květin, a že tedy Irinu potěšíme. Mluvili jsme spolu česky a zcela nerušeně vybírali puget. V tom přikvačila hlídka v uniformě a prý ať se legitimujeme. Jenže my samozřejmě pasy nechali na hotelu, takže jsme měli leda tak holé ruce a naivní úsměv studentů vysoké školy.

Neplatilo nic, žádné výmluvy ani ubezpečení o naší bezúhonnosti, prostě jsme šli na stanici.

Tam nás zavřeli do takové kobky a že máme čekat... Kolega zuřil, choval se jako trdlo, ale mně bylo jasné, že silou nic nezmůžeme. Počkal jsem, až se hlídka vrátí, a svojí, v tom čase poměrně slušnou ukrajinštinou jsem mu začal vyprávět celý příběh. A hádejte... Pomohlo to! Pustili nás, a ještě nám dali vodu na cestu.

Široká ukrajinská duše potřebuje příběh, slzy dojetí, a ne sílu. Takže tehdy myslím empatie a trošku taky vědomostí zabraly.

Život „navíc“

Když věci nefungují, jak bych si přál, mám v tomto směru dvě polohy. Jedna je pozitivní, na kterou jsem pyšný a kterou bych si rád zachoval. Je to poloha, kdy se dokážu v problematické, stresové situaci zocelit a jdu racionálně za řešením nebo odstraněním problému.

Pak mám bohužel polohu takovou, kdy mě dostane do kolen nějaká na první pohled prkotina, která se ale většinou dotýká nějaké mé bolístky z dětství, mládí, výchovy, jednoduše mého slabého místa, a v těchto chvílích jsem hysterický, panikařím a ztrácím soudnost i schopnost zdravého úsudku.

A můžu si následně dělat kolik chci debriefů nebo analýz, stejně se to příště zase zopakuje.

Vzhledem k zásadní životní lekci a tomu, že jsem už na druhé straně skoro byl, si svoji dočasnost na tomto světě uvědomuji asi jako málokdo. Respektive ne každý má naštěstí takovou zkušenost jako já, aby si každé ráno uvědomil, že začíná další den „navíc“.

Pokud dostanete v životě druhou šanci v čemkoli, ať už je to návrat mezi živé, návrat do vztahu, obnovené přátelství, je jen na vás, jak se k tomu postavíte. Já jsem

se rozhodl si daných příležitostí vážit. A uvědomil jsem si, že je pak třeba přizpůsobit a poskládat jinak vše ostatní, co není opravdu podstatné. Stát se „zdravým sobcem“, dívat se touto optikou na sebe a na to, co je cenné pro mě. Neřešit, co si myslí okolí a že se prostě nedá zavděčit každému. Jak říkala jedna moje šéfka – nejsme prodavači zmrzliny!

A stejné je to i s ochranou svého času – investuji prostě tam, kam chci já, kde mě to baví a kde to potřebují moji blízcí. Čas je opravdu jedna z těch nejcennějších komodit na světě a ani ty nejdražší švýcarské hodinky vám jej nepomohu získat, pomohou jej pouze měřit a sledovat...

Závěrem:

Pánové a kluci, nebojme se emocí, nejsou ostudou, jsou kořením a zpestřením života. Propůjčují nám jedinečnost a osobitost. Emočně bohatý chlap není měkkýš, je to borec 😊

zranitelnost

Nejodvážnější muž prý není ten, který nikdy nespadne z koně.

Ale ten, který dokáže říct:

„Sakra, tohle bolelo...“ a přesto na něho vyskočí znovu.

Mnoho mužů bylo vychováváno v přesvědčení, že zranitelnost je projev velké slabosti. Něco, co oslabuje autoritu, snižuje mužskou hodnotu a otevírá dveře bolesti.

Od dětství slýchali věty:

„Nebreč, neřvi, kluci nepláčou!“

„Musíš vydržet!“

„Chlap se nesesype!“

A tak si postupně vytvořili emoční pancíř, brnění. Někteří z oceli. Jiní z humoru, výkonu, ironie nebo odstupu. Naučili se fungovat. Obstát. Přežít. Jenže emočně inteligentní muž časem pochopí jednu zásadní věc: brnění sice chrání před zraněním, ale zároveň brání i blízkosti, pružnosti a rozhledu.

Protože člověk, který nikdy neukáže svoji nejistotu, bolest nebo strach, může budit respekt... ale málokdy zažije skutečné propojení. Zranitelnost není opak síly. Je to odvaha ukázat, že i silný člověk je někdy křehký, nedokonalý.

Co je skutečná zranitelnost

Zranitelnost není emoční výlev. Není to neustálé stěžování si ani dramatické odhalování všeho, co člověk prožívá. Emočně inteligentní muž nepotřebuje ze své bolesti dělat divadlo či drama.

Skutečná zranitelnost je mnohem tišší.

Je to schopnost přiznat:

„Nevím.“

„Mrzí mě to.“

„Tohle mě fakt zasáhlo.“

„Bojím se.“

„Tady jsem to podělal.“

A právě to bývá pro mnoho mužů těžší než jakýkoli pracovní výkon nebo fyzická námaha.

Protože ukázat slabé místo znamená riskovat odmítnutí.

Jenže paradoxně právě v těchto chvílích vzniká lidská důvěra.

Když muž dokáže otevřeně přiznat chybu bez agresivity a bez výmluv, nepůsobí jako menší chlap. Naopak. Působí stabilněji. Dospěleji. Bezpečněji. Lidé totiž většinou nehledají dokonalé bytosti. Hledají pravdivé lidi.

Muž, který se nemusí schovávat

Emočně inteligentní muž nepotřebuje donekonečna dokazovat svoji hodnotu. Nepředstírá neporazitelnost. Nehraje si na člověka, kterého se nic nedotýká.

Když prožívá těžké období, nesnaží se za každou cenu působit jako stroj. Umí říct:

„Ted' toho na mě bylo moc.“

„Potřebuji chvíli klid.“

„Nedaří se mi tak, jak bych chtěl.“

Takový muž působí autenticky. A autenticita je dnes mnohem vzácnější než dokonalost.

Žena vedle něj často necítí tlak být perfektní. Nemusí skrývat svoje emoce, protože vidí, že ani on nemusí neustále hrát roli neporazitelného hrdiny. Zranitelnost totiž vytváří prostor pro opravdovost.

Když se muž bojí být zranitelný

Někteří muži se naučili, že city jsou riziko. Že když ukážou bolest, někdo toho zneužije. A někdy mají pravdu. Život umí být tvrdý. Některé zkušenosti člověka zavřou.

Muž, který byl zesměšňovaný, odmítaný nebo opakovaně zraňovaný, může začít věřit, že jediná bezpečná cesta je emoční odstup.

Tak vznikají muži, kteří působí silně, ale uvnitř jsou osamělí.

Neumí požádat o pomoc.

Neumí mluvit o bolesti.

Neumí přiznat nejistotu.

A často neumí ani přijímat blízkost, protože v ní podvědomě vidí ohrožení.

Někdy místo zranitelnosti používají cynismus. Někdy humor. Někdy práci. Někdy ticho.

Jenže emoce, které člověk dlouhodobě popírá, nezmizí. Jen se promění. V podrážděnost. Chlad. Výbuchy vzteku. Únavu. Vnitřní prázdnotu.

Rozdíl mezi zranitelností a bezmocí

Je důležité pochopit, že zranitelnost neznamená ztrátu stability.

Emočně inteligentní muž se nehroučí pokaždé, když přijde problém. Nečeká, že za něj někdo vyřeší život. Nevyužívá svoje emoce jako nástroj manipulace.

Rozdíl je obrovský.

Zranitelnost říká:

„Prožívám něco těžkého, ale nesu za sebe odpovědnost.“

Bezmoc říká:

„Zachraň mě.“

Zranitelnost otevírá vztahy.

Bezmoc na druhých vytváří závislost.

Skutečně zralý muž dokáže být otevřený a zároveň pevný. Neutíká před emocemi, ale ani se v nich neutápí.

Silné stránky zranitelnosti

Muž, který umí být přiměřeně zranitelný, bývá lidsky velmi přitažlivý. Ne kvůli slabosti, ale kvůli opravdovosti.

Lidé mu více důvěřují. Působí uvěřitelněji než ten, kdo neustále buduje obraz dokonalosti. Ve vztazích vytváří bezpečí, protože vedle něj není potřeba nosit masky.

Takový muž také lépe zvládá konflikty. Nemusí mít za každou cenu pravdu. Umí přiznat chybu bez pocitu ponížení. A to je obrovská psychická síla.

Zranitelnost podporuje i odvahu. Možná to zní paradoxně, ale člověk, který přijme možnost selhání, bývá svobodnější. Nemusí pořád kontrolovat dojem, který vytváří.

Může být více sám sebou.

Slabé stránky a úskalí

Každá vlastnost se ale může překlopit do extrému.

Pokud muž neumí se zranitelností pracovat, může sklouznout k přílišnému odhalování nebo emoční závislosti. Sdílí svoje nitro s každým, bez hranic a bez rozlišování, komu může důvěřovat.

Někdy si také plete autenticitu s neřízenou impulzivitou:

„Já to prostě říkám na rovinu.“

Jenže ne každá syrovost je automaticky zralost.

Dalším rizikem je potřeba neustálého ujišťování:

„Jsem dost dobrý?“

„Máš mě pořád rád/a?“

„Nezklamal jsem tě?“

Pokud člověk staví svoji hodnotu jen na přijetí od druhých, zranitelnost se může změnit v křehkost.

Emočně inteligentní muž se proto učí důležitou věc: otevřenost potřebuje i vnitřní oporu.

Jak zranitelnost trénovat

Zranitelnost se nedá naučit z žádné knížky. Ani z této. Trénuje se v každodenních situacích.

Například tím, že muž přestane automaticky odpovídat: „Dobrý.“ Když to dobrý opravdu není.

Nebo tím, že místo obranného humoru řekne: „Tohle se mě fakt dotklo.“

Velkým krokem bývá i schopnost omluvit se bez vysvětlování: „Mrzí mě to.“ Tečka.

Ne: „Mrzí mě to, ale tys...”

Zranitelnost se trénuje i v obyčejném partnerském životě. Třeba když muž dokáže partnerce říct:

„Mám strach, že tě ztratím.“ „Nejsem si teď jistý.“ „Potřebuju podporu.“ „Potřebuju od tebe...”

Právě tyto chvíle často vytvářejí největší intimitu.

Pomáhá také učit se snášet nepohodlí. Protože otevřenost není komfortní. Nikdy nebude úplně bezpečná. Člověk riskuje nepochopení. Odmítnutí. Zklamání. Zranění, výsměch, nepohodu.

Ale bez tohoto rizika nevznikají hluboké vztahy.

Zranitelnost jako znak odvahy

Nejsilnější muži nebývají ti, kteří nikdy nepláčou. Často jsou to ti, kteří se za svoje slzy nestydí.

Mužská síla totiž nemusí být hlučná. Někdy vypadá jako klidný muž, který už nepotřebuje dokazovat, že je nezranitelný. Pochopil, že lidskost není trhlina v charakteru. Je to jeho součástí. Právě tam začíná skutečná zralost: ve chvíli, kdy se muž přestane schovávat i sám před sebou.

VLÁDA

generální ředitel

44+

Na koučovací schůzky s Vládou jsem se těšila vždycky. Bylo jich docela hodně, možná nejvíc ze všech koučovaných klientů. Jeho důvěru jsem si získávala postupně a s odkrýváním jeho křehké duše pod vždy prvotřídně oblečeným zevnějškem jsem objevovala srdce chrabrého rytíře. Nejvíc se mi zapsala do paměti jedna schůzka, kdy jsme spolu leželi na Petřínskou rozhlednu. Na Petříně koučuji poměrně často, dává možnosti podívat se na situaci klienta z různých úhlů pohledu. Tak jsme šlapali schody nahoru, já ten den asi potřetí. Zavnímala jsem, že s Vládou je to jiné. Měl strach. Strach z výšek. A přiznal to. Překonal ho. Jeho příběh, kterým jsem měla tu čest ho doprovázet, byl o velké odvaze, o zásadních rozhodnutích, o bolesti a hledání. O uzdravování a nacházení. Hodně se koučováním prolínala emoce lásky: k dětem, k ženě, k životu, k opravdovosti i k sobě samému. Byla jsem vděčná za tu důvěru, kterou ke mně Vláda měl. A věřím, že jsem ji podpořila a nezklamala. Jsme občas stále v kontaktu a těším se z každého jeho pevného i váhavého kroku. Už ví, co je v životě důležité.

MOJE CESTA K SOBĚ

Jmenuji se Vladimír, je mi 44 let a jsem táta dvou skvělých pubertáků a aktuálně řídím českou pobočku mezinárodní pojišťovací finanční skupiny. Po delším váhání a diskusích s Jitkou jsem se rozhodl podělit se o svůj příběh. Pokud inspiruje alespoň jednoho z čtenářů této knihy, bude jeho účel naplněn. Současně se pro mě psaní a vzpomínky staly určitým emocionálním katalyzátorem a uvědomil jsem si o sobě mnoho věcí, které možná dříve nedávaly úplný smysl...

Když se vrátím zpět do svého dětství – dlouhou dobu, až do své dospělosti jsem ho vnímal jako bezproblémové. Žil jsem s pocitem, že jsem vyrůstal v normální úplné rodině a měl jsem bezstarostné dospívání. Vyrůstal jsem v paneláku na sídlišti, byl součástí party kamarádů, prožíval jsem první lásky, studoval, sportoval. Rodiče se starali, aby nám se sestrou nic nechybělo.

Vždy jsem byl spíše introvertní ve smyslu navazování jakéhokoliv kontaktu, stydl jsem mluvit před lidmi, jít nakupovat do samoobsluhy a platit na pokladně.

Zajímavé bylo (pohledem dozpětného zrcátka), že jsem se dlouhou dobu považoval automaticky za outsidera a potřeboval jsem se nejdříve cítit v nějakém prostředí bezpečně, abych se více otevřel a dokázal se prosadit. Potom jsem neměl problém být i středem pozornosti, vymýšlet různé legracky a díky určitému sportovnímu talentu se mi otvíraly přirozeně dveře k navazování nových přátelství, členství v komunitách a někdy i partnerství. Vždy jsem byl upřímný, otevřený a autentický. Když mě něco trápilo, bylo to vidět, stejně jako když jsem měl radost.

Jako nejsilnější momenty si vybavuji vzpomínky na svého milovaného dědu, po kterém jsem zdědil i křestní jméno. Byl to uznávaný doktor, neskutečně vzdělaný, sečtělý, zcestovalý, moudrý člověk s velikým srdcem. Vždycky jsem se na něj hrozně těšil, vyprávěl mi příběhy ze svého života, které jsem doslova hltal. Jeho radami do života se řídím dodnes, a když stojím u jeho hrobu, vybavuji si společné chvíle a to, co mi vždycky říkával. Zlatá rada byla: „Jdi si za svými sny, uč se, vzdělávej se celý život, cestuj, poznávej svět, ale jedno si pamatuj: méně je někdy více!“

Umřel moc brzy. Moc brzy na to, abych si za ním mohl chodit pro rady v pubertě, když jsem se nevyznal sám v sobě, a hlavně v dospělosti, kdy jsem často stál sám na křižovatce před zásadními rozhodnutími. Ne že bych neměl milující rodiče, ale tohle byl pro mě jiný vztah. Děda byl a stále je pro mě vzorem, jemu jsem věřil ze všech lidí nejvíc. Na to, co dokázal a jak ho lidé až do jeho smrti obdivovali a uznávali, byl neskutečně skromný, srdečný a lidský.

Druhým nejsilnějším momentem bylo, když jsem jednou, bylo mi asi deset let, přišel domů a seděl tam starší pán s mými rodiči. Nikdy jsme se neviděli, nikdy jsem o něm neslyšel, ale okamžitě jsem věděl – tohle je tátův táta, můj druhý děda. Nikdy se o něm v rodině nemluvilo, až později jsme se dozvěděl, že odešel od babičky a svých dvou dětí jinam. Byl to skvělý sportovec, znal se osobně s Emilem Zátopkem, ale také bojoval se svými démony. Neměli jsme moc času se poznat, ale hned jsme si k sobě našli cestu. Možná proto, že se mi snažil něco vynahradit, možná i tátovi. Umřel asi za tři roky, poté co jsme se poznali.

Od narození až do puberty jsem nejvíce času trávil na chatě, ve velké rodině, mezi vrstevníky a kamarády, v doktorské komunitě kolem mého dědy. Bylo to krásné dětství. Dodnes vzpomínám na všechny fotbalové zápasy, kde se všichni sešli, na soutěže, na výlety na kole. Tam jsem byl šťastný.

Další dva lidi, kteří mě v mládí hodně ovlivnili, jsem poznal právě tam. Jeden byl vrstevník mého dědy a byl něco jako můj další děda. Všechny děti jsme za ním chodily, vymýšlel pro nás různé aktivity. Když jsem za ním s mámou o mnoho let později šel do LDN, když už na tom byl špatně – pamatuji si, jak byl dojatý, že mě vidí, až se rozplakal. Myslím, že jsme plakali oba. A pak tam byl můj první vzor – starší kamarád, skvělý sportovec, student, tahoun všech sportovních akcí, ten, ke komu jsme všichni ostatní bez rozdílu jako kluci děti vzhlíželi. Jeho konec byl tragický, naprostý šok – alespoň v tehdejší mém vnímání. V dětství si tolik člověk neuvědomuje psychické problémy druhých lidí. Dodnes nevím, jak z tohoto světa odešel, ale vím, že to bylo

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Emočně inteligentní m(už).
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.