Judith Orloff

GENIALITA EMPATIE

Praktické dovednosti k uzdravení vašeho citlivého já

GRADA®


GRADA

Judith Orloff

GENIALITA EMPATIE

Praktické dovednosti k uzdravení vašeho citlivého já

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou* ***bez souhlasu nositele práv zakázány****.*

Judith Orloff

Genialita empatie
Praktické dovednosti k uzdravení vašeho citlivého já

Přeloženo z anglického originálu knihy Judith Orloffové *The genius of empathy*, vydaného nakladatelstvím Sounds True, Boulder, Colorado, USA, 2024.
Copyright THE GENIUS OF EMPATHY © 2024 by Judith Orloff
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10076. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková
Počet stran 240
První vydání, Praha 2025
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025
Úvodní slovo © 2024 His Holiness the Dalai Lama

ISBN 978-80-271-7553-6 (ePub)
ISBN 978-80-271-7552-9 (pdf)
ISBN 978-80-271-5260-5 (print)

Obsah

O autorce 9

Napsali o knize… 11

Předmluva 13

Vydejme se na cestu 15

ČÁST 1
Uzdravení sebe sama, zklidnění nervové soustavy

1. Co je to genialita empatie? 21
Rozdíl mezi empatií a soucitem 23
Objevte genialitu empatie 24
Má empatie potenciální nevýhody? 28
Jak pracovat s touto knihou 29
Ctěte své skutečné potřeby 31

2. Probuzení léčivé síly empatie 35
Objevení vyššího já 37
Čtyři typy empatie 42
Neurověda a empatie 50

3. Rozvíjení sebeempatie 57
Jak může být sebeempatie léčivá 58
Spojení se srdcem 61
Sebeempatie proti nemoci a bolesti 64
Sebeempatie v době, kdy někdo blízký trpí nemocí nebo bolestí 66
Sebeempatie zaměřená na vlastní emoce 70
Sebeempatie v době, kdy někdo blízký prožívá náročné emoce 73
Dar sebeempatie: Proč je snadnější pomáhat druhým než sobě 76

4. Odstraňování překážek 79
Můžete to s empatií přehnat? 81
Nejčastější překážky empatie a jak je překonat 82
Naučte se být empatičtí k odlišnosti 95

ČÁST 2
Uzdravení vztahů

5. Umění empatického naslouchání 101
Příprava na empatické naslouchání 104
Deset kroků k empatickému naslouchání 108
Zpětná vazba je volitelná 114

6. Jak být empatický k rodině, přátelům a spolupracovníkům 117
Nové pojetí empatie ve vztazích: Náprava versus rozchod 119
Pravidla empatických reakcí 120
Jak může být empatie léčivá pro rodinu a přátele 126
Jak být empatický během hádek nebo neshod 127
Jak být empatický, když se člověk, kterého milujete, potýká s problémy 129
Jak empatie léčí v práci 133
Strategie, jak se vypořádat s nepříjemným chováním v práci 136

7. Zdravé dávání 141
Zdravé dávání 142
Zdravé dávání z pohledu neurovědy 144
Spoluzávislé dávání 147
Jak být empatický, aniž byste přejímali stres druhých 152
Svědomité pečování 154
Praktické tipy pro pečující 156
Když pečování skončí 160

8. Narcisté, sociopati a psychopati 163
Spektrum empatie 164
Narcista 165
Sociopat a psychopat 177
Jak se vypořádat s agresory 180
Léčení spoluzávislosti 182
Empatie k lidem trpícím nedostatkem empatie 185

ČÁST 3

Uzdravení světa

9. Empatické vedení 191
Jak vypadá empatický lídr? 192
Nejčastější výzvy, jimž čelí empatičtí lídři 195
Proč je empatické vedení tak důležité? 196
Lídři zaměřující se na misi versus lídři zaměřující se na lidi 199
Praktické strategie k řešení stresových pracovních situací 201
Dar hravosti 205
Globální empatické vedení 206

10. Uzdravující milost odpuštění 209
Rozvíjení ochoty zbavit se zášti 212
Empatie a uvolnění zášti 213
Překážky uvolnění zášti 216
Odpusťte sami sobě 219
Odpusťte druhým 220
Odpouštění v otřesných situacích 221
Přijímání omluvy 223
Globální empatie a síla modlitby 224

11. Záleží mi na vás: Síla vzájemnosti 229

Poděkování 233

Poznámky 235

O autorce

Judith Orloffová, **MD**, je psychiatrička, která působí na psychiatrické klinické fakultě Kalifornské univerzity v Los Angeles (UCLA), a autorka bestsellerů podle deníku *New York Times*. Je přední odbornicí v oblasti medicíny, psychiatrie, empatie a rozvoje intuice. Doktorka Orloffová napsala knihy *Průvodce pro vysoce citlivé lidi, 365 tipů pro vysoce citlivé lidi, Deník pro vysoce citlivé lidi, Emotional Freedom, Positive Energy a Second Sight*.

Její dílo bylo prezentováno na stanicích CNN či NPR, v rámci projektů *Talks at Google* nebo TEDx, spolupracuje s Americkou psychiatrickou asociací. Články či rozhovory s ní vyšly v deníku *USA Today*, v magazínu Oprah Winfrey *O, The Oprah Magazine* nebo v odborném týdeníku *The New England Journal of Medicine*.

Ve své soukromé ordinaci se specializuje na léčbu vysoce citlivých lidí. Doktorka Orloffová také nabízí kurzy pro organizace zaměřené na empatii. Chcete-li se dozvědět více o pravidelném newsletteru autorky pro vysoce citlivé lidi a podpůrné skupině pro vysoce citlivé lidi na Facebooku (Empath Support Community), navštivte internetové stránky drjudithorloff.com.

Věnováno mému učiteli Wong Lo Sin Seeovi

Za hranicí myšlenek na špatné a správné činy je prostor.
Tam se potkáme.
– Rúmí

Napsali o knize…

„Doktorka Orloffová se podělila o své dlouholeté zkušenosti a moudrost a nabízí čtenářům praktické rady, jak rozvíjet hlubší a udržitelnější smysl pro empatii v životě."

Sharon Salzbergová, autorka knih *Loving Kindness* a *Real Life*

„Kniha *Genialita empatie* psychiatričky Judith Orloffové je v současnosti potřebná více než kdy dřív – deficit empatie v našem světě připravil mnohé lidi o zdraví a štěstí. Tato kniha je povzbudivým průvodcem, který pomůže uzdravit mysl, zklidnit nervovou soustavu a obnovit mezilidské vztahy. Vřele doporučuji."

Daniel G. Amen, MD, autor *Change Your Brain Every Day*,
bestselleru podle časopisu *New York Times*

„Doktorka Judith Orloffová nám přináší brilantní knihu, v níž objevuje genialitu a sílu empatie. Pouze ona dokáže popsat přínos empatie s tak výjimečnou psychologickou přesností. Ohromující přínos pro uzdravení společnosti."

Caroline Myssová, autorka *Anatomy of the Spirit,*
bestselleru podle časopisu *New York Times*

„Kniha *Genialita empatie* představuje zásadní léčivý přístup, který vás zavede na cestu poznání, na níž se můžete naučit, jak projevovat empatii sobě i druhým. S pomocí cvičení doktorky Judith Orloffové se naučíte přistupovat k nepříjemným i šťastným situacím se soucitem. Upevníte všechny své vztahy i spojení s okolním světem. Nepostradatelná kniha pro vysoce empatické a citlivé lidi mezi námi."

Anita Moorjaniová, autorka *Sensitive Is the New Strong,*
bestselleru podle časopisu *New York Times*

„Tato silná a důvěryhodná kniha vám pomůže rozvinout váš skutečný empatický potenciál. Doktorka Orloffová vnáší do tohoto nesmírně důležitého tématu nedocenitelné zkušenosti z dlouholeté lékařské praxe i klinickou odbornost. Provede vás krok za krokem na cestě k probuzení geniality empatie."

Alex Howard, autor knihy *It's Not Your Fault*
a moderátor online projektu Trauma Super Conference

„Kniha *Genialita empatie* vám okamžitě zlepší život, protože vám pomůže být laskavější k sobě, přestat přehnaně přemýšlet a nepřebírat stres druhých. Kniha vám zároveň pomůže zlepšit komunikační schopnosti, zejména v obtížných situacích. Laskavá kniha doktorky Orloffové nabízí cestu k uzdravení, po němž tolik lidí touží. Vřele doporučuji."

Iyanla Vanzantová, autorka *One Day My Soul Just Opened Up,*
bestselleru podle časopisu *New York Times*

Další knihy Judith Orloffové od Nakladatelského domu Grada

Deník pro vysoce citlivé lidi
Průvodce pro vysoce citlivé lidi: Jak prožít šťastnější a vyrovnanější život
365 tipů pro vysoce citlivé lidi: Jak se cítit dobře po celý rok

THE DALAI LAMA

Předmluva

Empatie je jednou z nejúžasnějších lidských schopností. Když si hluboce uvědomujeme základní pravdu o podstatě lidské existence, a sice že všichni toužíme dosáhnout štěstí a překonat utrpení, pociťujeme k ostatním empatii a blízkost. Soucit je na druhou stranu víc než jen pocit, že je nám někoho líto, protože, když jsme soucitní, cítíme nejen bolest druhých, ale zároveň aktivujeme přání něco s tím udělat. A to nám dává odvahu a vnitřní sílu.

Dříve se mělo za to, že dokonce i pozitivní emoce, jako je empatie, vznikají pouze spontánně v závislosti na tom, jak se cítí ostatní. Nyní už se více přikláníme k názoru, že se takové sociální a emoční dovednosti dají naučit. V knize *Genialita empatie* nabízí Judith Orloffová praktické rady, jak rozvíjet a posilovat empatii, které podle mého názoru čtenáři velmi ocení.

Dnes je na světě osm miliard lidských bytostí a všichni spolu musíme žít, takže smysl pro jednotu lidstva je mnohem potřebnější než kdy dřív. Pěstování smyslu pro humanitu je cestou k rozvíjení empatie, která může být základem při utváření šťastnějšího a mírumilovnějšího světa.



Jeho Svatost 14. dalajláma
7. listopadu 2023

Vydejme se na cestu

Jako lékařka jsem posedlá léčením.

Posledních třicet let jsem zasvětila propojení tradičního lékařského vzdělání – které zahrnuje lékařský titul z Univerzity Jižní Kalifornie (USC) a atestační přípravu na Kalifornské univerzitě v Los Angeles (UCLA) – s vnímavostí, kterou jako vysoce citlivý člověk disponuji, abych mohla pomáhat pacientům k uzdravení. V každém působišti, ať to byla má soukromá praxe, nemocnice, pečovatelské domovy, nebo programy pro léčbu závislostí, s pokorou žasnu nad zázrakem lidského těla a schopností ducha vstát z popela jako fénix, překonat zdánlivě nemožné obtíže, jako jsou nemoci, traumata či různé ztráty, a začít se uzdravovat. Objevování technik, které jsou účinné a dají se dobře uplatnit v podmínkách reálného života, mě posouvá dál a naplňuje nadšením.

Jste-li připraveni na změnu, která urychlí proces uzdravování ve všech oblastech vašeho života, je empatie superschopností, kterou máte na dosah – v práci, s rodinou a přáteli i ve všech běžných situacích. Empatický život neznamená, že byste byli „svatí" či otupělí nebo že byste přišli o zdravý rozum. Empatie není jen idealistickým cílem, který „vypadá dobře", je to praktická každodenní schopnost, která se dá osvojit. Její genialita je dostupná každému.

Znovu a znovu jsem byla svědkem toho, jak empatie dokázala uzdravit mě i mé pacienty. Když projevíte empatii sami sobě nebo když je někdo empatický k vám, pomáhá to lépe se vyrovnat se zdravotními nebo emočními potížemi. Empatie zmírňuje bolest i konflikty, protože tiší úzkost, mírní depresi shovívavostí a dává vám najevo, že v tom nejste sami. Můžete se také nakazit radostí druhých, protože empatie pomáhá žít podle velkorysé buddhistické zásady: „Mé štěstí je i tvé štěstí. Není na světě většího štěstí." Stále častěji pak budete zažívat tuto šlechetnost ducha.

Empatie je sama o sobě léčivá, ať už jí zahrnujete druhé, nebo ji přijímáte. Je to způsob, jak říct: záleží mi na tobě, záleží mi na naší planetě, záleží mi na tom, abych byl laskavý k sobě i k druhým. Nejste neviditelní ani jste neupadli v zapomnění. Druzí o vás vědí. Slyší vás. Váží si vás.

Uzdravování může mít mnoho podob. Někdy bývá fyzické, ale ne vždy. Může být mentální, emoční a také duchovní. Uzdravování nemusí znamenat, že se zcela zotavíte z nemoci, ani nemusí být vždy spojeno s vyléčením. Může spočívat třeba v tom, že se naučíte žít s chronickou bolestí nebo nemocí pozitivněji. S empatií vnášíte do procesu uzdravování milující laskavost, ať už se projevuje v drobnostech, nebo ve velkém měřítku.

Tato kniha se zaměřuje na tři hlavní oblasti působení empatie: projevy empatie vůči sobě, vůči druhým a vůči světu. Empatie spočívá v dávání a záměrné péči či ohleduplnosti. Uvědomuji si, že mé blaho a má užitečnost druhým se umocňují tím, že se k nim chovám hezky, a také tím, že se oni chovají hezky ke mně. Tak proudí empatie – oběma směry.

Knihu *Genialita empatie* jsem napsala proto, abych vás podpořila na cestě k uzdravení. Když si ji přečtete a vyzkoušíte si doporučená cvičení, ukáže vám, jak zvládat každý den a jak se mít rádi, ať se děje cokoli, dokonce i když si teď možná připadáte ztracení. Kniha vám dá odpovědi na praktické otázky, jako například: „Jak mám být empatický, když si procházím rozvodem? – „Jak mám být empatický, když se ke mně rodina chová nespravedlivě?“ – „Jak mám být empatický, když je toho na mě moc nebo když mě zmáhá chronická bolest?“ Pro mě osobně je nejnáročnější, když někdo z blízkých trpí. Podělím se s vámi o své postřehy, jak takové situace zvládat, abyste je mohli uplatnit i vy. Nabídnu vám návod, jak využít empatii v práci ke zlepšení komunikace s kolegy, s nimiž je těžké vyjít, a představím vám reálné možnosti, jak ve vašem týmu podpořit laskavost a inovativnost.

Pro koho je tato kniha

Kniha *Genialita empatie* je určena pro každého, kdo má zájem o sebeuzdravení a chtěl by se naučit efektivněji komunikovat ve vztazích. Je pro všechny laskavé lidi: introverty milující klid, vysoce citlivé jedince i extroverty, kteří

potřebují stimulaci, a také pro ambiverty, u nichž jsou introvertní a extrovertní sklony vyvážené. Je rovněž pro každého, kdo by chtěl být empatičtější, ale neví, jak začít. Váš zájem o empatii možná probudil partner nebo kolega a chtěli byste se dozvědět více.

Při rozvíjení empatie se naučíte, jak se vyhnout přejímání stresu, symptomů či emocí druhých, a osvojíte si soubor dovedností, díky nimž se budete v životě cítit bezpečněji. Nabídnu vám jednoduchá cvičení, která vám pomohou projevovat empatii, zejména ve vztazích, jež jsou náročné či vyčerpávající. Navíc vás povedu k tomu, abyste k sobě byli laskavější a přestali se odsuzovat za domnělé nedostatky.

Osvojíte si strategie, které posilují empatii chytrým, vyváženým a příjemným způsobem. Probudíte svou fyzickou, emocionální i duchovní sílu a oživíte upřímný záměr, kterým se v životě řídíte. Empatie je projevem dobra, na něž můžete být hrdí.

Tato kniha vám pomůže i v případě, že jste unavení a příliš přemýšlíte nad problémy. Nedokážete-li zastavit proud myšlenek, je to nepříjemné, obzvlášť ve tři hodiny ráno, když nemůžete spát, ačkoli jste už napočítali spoustu oveček. Vysvětlím vám, jak se spojit s vyšším, svobodnějším já. Je to ta část vaší osobnosti, která se nemusí vyčerpávat prosazováním řešení, ani nemusí naslouchat nekonečnému žvanění vaší „opičí" mysli plné názorů a soudů, které vás obvykle nedostanou jinam než do mrtvého bodu. Můj taoistický učitel o sobě řekl: „Judith, některé věci mě tolik netrápí, protože nepřemýšlím tolik jako ty!" Jako lékařka jsem se naučila, že analytická mysl sice má řadu skvělých vlastností, ale sama o sobě nám kvůli svým omezením neumožní plně rozvinout potenciál hlubokého léčení a klidu.

Ačkoli je utrpení neodmyslitelným aspektem života – někdy ho máme více a někdy méně –, byla jsem také svědkem vítězství svých pacientů, kterým se díky empatii daří zmírňovat vlastní utrpení. Jsem přesvědčená, že život nám přináší požehnání, nebo přinejmenším skryté požehnání, alespoň v určitém ohledu. Můžeme se tedy rozhodnout, že budete vše brát jako příležitost k poučení. Empatie je mnohem víc než jen „správný přístup". Může zmírnit utrpení a zabránit vám pouštět se do války se sebou samými nebo s druhými. Ve službě srdci je hrdinským činem.

Empatie zmírňuje potíže,
ztišuje kruté hlasy a umožňuje vám
stát se opět svým nejlepším přítelem.

Fascinuje mě, že slovo **empatie** pochází ze starořeckého výrazu *empatheia*, což znamená vášeň nebo utrpení. S „vášní" souhlasím, ale nesouhlasím se stereotypem, který spojuje empatii převážně s nepříjemnými pocity nebo s pocity, že je toho na nás příliš. Jak se sami přesvědčíte, se správnými nástroji není „utrpení" nutné. Slovo empatie používáme také tehdy, když chceme popsat estetické souznění s inspirativním uměním nebo hudbou. To se mi líbí, protože každý jsme takovým uměleckým dílem a vytváříme si vlastní jedinečnou hudbu. Empatie nám pomáhá uvědomit si to o druhých.

S velkým nadšením vás proto zvu, abyste se se mnou vydali objevovat tuto málo vyšlapanou cestu plnou laskavosti. Je mi ctí, že mohu být vaší průvodkyní, že vám mohu pomáhat rozvíjet a cizelovat schopnost empatie a překonávat případné překážky a obavy. Čím déle po této cestě půjdete, tím širší a výraznější bude. A navíc plná překvapení a momentů prozření, které vás přiblíží k vnitřní moudrosti.

Rozhodla jsem se žít v souladu se zásadami empatie a lásky. Rozhodla jsem se, že když začnu pochybovat o sobě nebo o světě, zhluboka se nadechnu a začnu znovu. Každý den vnímám očima studenta, který se stále učí – je to úžasný a neotřelý přístup k životu. Přidejte se ke mně na této cestě k soucitu a bezmeznému rozkvětu srdce.

ČÁST 1

Uzdravení sebe sama, zklidnění nervové soustavy



Co je to genialita empatie?

Staňte se nejlepší verzí sebe sama

Žijeme v divoké, posvátné době.

V této éře polarizace, rozdělenosti, závislosti a nedostatku je empatie klíčovým prvkem přežití. Jsme izolovanější a osamělejší než kdy dřív. Můžeme si oprávněně myslet, že je toho na nás „přespříliš“, a je to tak – alespoň pro vaši logickou mysl. Tady přichází na scénu genialita empatie. Otevírá cestu k moudřejšímu, laskavějšímu vnitřnímu zdroji, který vás povede a umožní vám vnímat těžkosti empatičtějším, bystřejším pohledem.

Hlavní důvod, který mě vedl k napsání této knihy, je ujistit čtenáře, že existuje větší naděje – a že klíčem k tomu, abychom v současné době dokázali přežít a aby se nám dařilo, je empatie. Nikdy není pozdě naklonit misku vah směrem k soucitu a dobru. Do aktuální osobní i globální šlamastyky nás přivedl nedostatek empatie. Její opětovné rozvíjení nám pomůže se z potíží dostat. Empatie naplňuje lidskost a dává nám sílu hledat moudrost za úzkými hranicemi naší mysli. Ukážu vám, že máte šanci zazářit a vnímat krizi nejen jako nebezpečí, ale i jako příležitost, jak naznačuje význam čínského výrazu pro krizi.

Knize jsem dala název *Genialita empatie*, protože oproti obvyklé definici empatie pokrývá širší oblast. Věnuje se mimo jiné i úžasné impulzivní schopnosti pečovat ve stresových obdobích o druhé.

Chci vám ukázat praktické příklady, jak vypadá empatie v okolním světě, abyste ji také dokázali objevit. Kniha není o tom, že bychom měli zůstat stejní. Je o změnách a růstu i o úžasných věcech, které vás potkají, když budete v životě empatičtí. Je o tom, že byste měli mít prostor k objevování, kdo skutečně jste, a neměli byste se omezovat na škatulku, do níž vás zařadila vaše rodina nebo společnost.

Empatie je vaše šance být jedineční. Může mít tak neočekávaný vliv, že změní pravidla mocenských her „něco za něco" a otevře nové komunikační možnosti. V této knize vás vyzvu, abyste byli jiní, lepší, a ano, abyste se změnili. Na rozdíl od běžné snahy řešit problém na úrovni problému, což nebývá vždy účinné, vám genialita empatie pomůže dívat se srdcem a hledat správná řešení a nové perspektivy. Stanete-li se empatickými lídry a týmy, empatickými zdravotníky a empatickými rodiči, rodinami a přáteli, otevřou se vám nové vzrušující možnosti ve vztahu k druhým. Tato kniha je o tom, jak vnést empatické paradigma do každodenního života novým a kreativním způsobem.

Empatie je nakažlivá. Jeden empatický skutek vyvolává další a ten zase další. Ale musíte to být vy, kdo začne. Každodenní praktikování empatie je důležité. Chcete-li změnit energii ve svém životě a okolním světě a proměnit válku ve spolupráci, jsou důležitá i ta nejmenší gesta vůči sobě, druhým nebo planetě. Šlechetným cílem je jednoduše se snažit pochopit druhé.

Empatii neprojevujete proto, že byste museli. Tento dar tak nefunguje. Musíte sami chtít. Pokud nechcete, kéž je vámi zvolená cesta přesně taková, jakou potřebujete. Jako lékařka jsem se nikdy nesnažila nikoho přesvědčovat, aby dělal něco, s čím nesouzní. Nicméně pokud vás empatie přitahuje nebo vás alespoň trochu zajímá, jak by vám mohla zlepšit život a vztahy, abyste se tolik netrápili, pak je tato kniha určena pro vás. Máte-li pocit, že jste uvízli na mrtvém bodě, a jste-li frustrovaní doma, v práci nebo v jiné oblasti, empatie ve vás zažehne možnost být nejlepší verzí sebe sama.

Empatii prezentuji jako dovednost, kterou můžete intenzivně rozvíjet a která vás bude provázet jak těžkostmi, tak okamžiky štěstí, na rozdíl od soucitu, který je především projevem smutku nad tím, že má někdo těžkosti. Jste-li empatičtí vůči tomu, čím si procházíte, dostává se vám útěchy ve chvílích, kdy je toho na vás příliš, kdy vás něco bolí, pociťujete prázdnotu nebo ztrácíte víru v sebe sama, i ve chvílích, kdy chcete oslavovat čirou radost z laskavosti a velkorysosti. Empatie je protilékem na roztěkaný stav přehnaného přemýšlení a chronických obav. Napojení na srdce může pomoci léčit bolest a strnulost. Empatie spouští změnu energie, začíná u vás a šíří se pak dál a přináší další příznivé změny.

Podobně jako někteří moji pacienti si ale můžete říkat: „Co zmůže empatie, když mi mé problémy i problémy světa připadají tak skličující?“ V následujících kapitolách zjistíte, jak účinně působí, když si jen v tichosti sednete, zapálíte si svíčku a hledáte empatii ve vlastním srdci. Když si srdce jednoho člověka přeje dobro pro druhé, je úžasným zdrojem transformace.

Rozdíl mezi empatií a soucitem

Empatie a soucit spolu souvisejí, ale v drobných detailech se liší.

Empatii obvykle definujeme jako schopnost naladit se na emoce druhých lidí, jako způsob „soucítění“. Empatie znamená, že nejprve vnímáme emoce a perspektivu druhého člověka. Když například dostane kamarádka výpověď, cítíte její bolest. U empatie se však musíte naučit, jak se naladit na druhého člověka, **aniž byste od něho přejímali jeho nepříjemné pocity**. Tato intimní úroveň spojení skýtá úžasný pocit naplnění a hloubky.

Soucit znamená, že s někým „soucítíte“ a aktivně se mu snažíte pomoci. Spočívá spíše v projevech milující laskavosti vůči člověku, který trpí, nikoli v prožívání jeho pocitů. V případě soucitu máte trochu větší odstup, takže je méně pravděpodobné, že byste přejímali stres druhých a cítili se vyčerpaní. Na biologické úrovni signalizuje soucit našim hormonům a chemickým procesům v mozku, že máme být užiteční. Takže když dostane kamarádka výpověď, můžete vymyslet konkrétní formu podpory v náročném období.

Zaměřujete se hlavně na druhého člověka, a ne na vlastní emoce a reakce. Obecně je soucit spojován s větší uvolněností, zatímco netrénovaná empatie může člověka vyčerpávat, dokud se nenaučí strategie, které mu pomohou udržet si vyrovnanost a těšit se z této formy péče o druhé.

Empatie a soucit hrají zásadní roli při léčení. Možná je pro vás snadné projevovat empatii lidem, na nichž vám záleží, a zároveň s nimi i soucítit. Provedu vás ale i různými scénáři, kde se empatie a soucit hledají obtížněji, například když někoho nemáte rádi. V celé knize se věnuji jak empatii, tak soucitu, i když větší důraz kladu na empatii, která vyžaduje určitý soubor dovedností, abychom se vyhnuli zahlcení stresem převzatým od ostatních. Soucit často bývá reakcí na empatický přístup k druhým, který v nás může zažehnout touhu pomáhat, ale ne každý empatický člověk se odhodlá k činům. Fascinuje mě jedinečné spektrum uspokojení a výzev, které empatie nabízí, i to, jak může v našem životě posílit soucit.

Objevte genialitu empatie

Empatie přesahuje rámec skutečně „milého jednání" i způsobu, jakým spolu obvykle komunikujeme, v řádu světelných let. Empatie je formou emoční inteligence, kterou si můžete osvojit a rozvíjet. Je to každodenní léčivá technika zahrnující konkrétní dovednosti, jež vnese světlo do každé oblasti vašeho života.

Tato kniha je výzvou, abychom empatii zakomponovali do co nejvíce situací (dovolí-li vaše ego!), abychom její roli nebrali jen jako vágní nebo mimovolní. Věnuje se nejen obvyklému významu slova empatie, ale navíc přináší i smělý, proaktivní, ba dokonce radikální způsob ohleduplnosti k sobě, druhým a světu, ať už právě čelíte jakékoli situaci. Spisovatelka Maya Angelouová má pravdu, když tvrdí: „Lidé možná zapomenou, co jste říkali… ale nikdy nezapomenou, jak se díky vám cítili."[1]

Rozvíjení empatie neznamená, že byste snad měli být otupělí nebo pouze společensky korektní. Jde spíše o trénink pokojného bojovníka. Obnáší dávání a péči o druhé se záměrem. Naučíte se být nejen silní, ale i laskaví,

nestanou se z vás žádní slaboši ani zkostnatělci. Ať se v současnosti nacházíte v jakékoli životní situaci, tato kniha vás v ní podpoří a pozvedne.

Empatie možná není přesně tím, co si myslíte. Ano, souvisí s křehkými pocity, protože sdílíte radost i smutek druhých. Ano, umožňuje vám vnímat potřeby druhých, abyste jim mohli pomoci. Ale spočívá i v chápavém přístupu k lidem, které možná ani nemáte rádi, a také – a to je možná mnohem těžší – k sobě. Jako psychiatrička vím, že často bývá snadnější pomáhat druhým než sobě.

Empatie je lékem pro mysl, tělo i duši. Je to živá léčivá energie a já vám ukážu, jak se na ni napojit a zvýšit svou vitalitu. Nabízí chybějící katalyzátor, který dokáže zklidnit vaši nervovou soustavu a také vnáší harmonii a pohodu do všech oblastí života.

Empatie je současně stavem citlivosti a srdečnosti, pomáhá dosáhnout nejobdivuhodnějších lidských vlastností i vnitřní laskavosti – a zároveň se postavit proti špatnému chování. Umožňuje vám projevit druhým úctu, což někdy jednoduše znamená, že je jen vyslechnete nebo je necháte dokončit větu. Zahrnuje také duchovní empatii, díky níž se můžete napojit na vesmírnou sílu lásky a posvátné tajemství Existence.

Tajemství síly empatie spočívá v tom,
že využijete moudrost srdce i mysli,
což umožní intenzivnější léčení.

Klíčovou součástí mého učení je umění nastavit si jasné emoční a energetické hranice tak, abyste nepřejímali stres druhých. Tato schopnost je základem zdravých vztahů a pomáhá udržet si a chránit citlivost.

Jako lékařka a vysoce citlivý člověk tak například chci zjistit, kde vás to bolí, ale zároveň nechci cítit vaši bolest na svém těle. To je hranice, kterou jsem si nastavila, abych mohla pracovat s pacienty a nebyla z toho unavená. I vy můžete udělat totéž, až budete někomu projevovat empatii.

V rámci rozvíjení empatie vám rovněž ukážu, jak se oprostit od potřeby mít vždy pravdu, která je překážkou na cestě k srdci. K tomu je nutné umět rozpoznat vnitřní protivníky empatie, jako jsou strach, pýcha a ego, a vědět, jak je zkrotit. Pak se budete moci trochu uvolnit a nebudete muset tolik bojovat. Lidé rádi slyší: „Víš, vlastně máš možná pravdu." nebo „Chápu, co říkáš." Podobné uznání se velmi liší od snahy zavděčit se každému nebo od jednání v rozporu s vlastními hodnotami. Vědomě se rozhodujete, že budete flexibilní a uznáte stanovisko druhého člověka, místo abyste se hašteřili kvůli drobnostem či opačným názorům.

Podívejte se například na mou kamarádku, která si byla jistá, že románek její dcery je odsouzený k neúspěchu. Intuitivně jsem s ní nesouhlasila, a tak jsem jednoduše řekla: „Dobře, vypadá to, že seš si tím jistá." Usmála se a s očividným potěšením přesvědčivě přitakala: „To rozhodně jsem." Nechala jsem jí její pravdu, což ji potěšilo, ačkoli vztah její dcery je pevný i po několika letech.

Říká se, že nejvyšší formou vědomí je empatie, protože vyžaduje, abychom odložili ego a žili ve světě druhých. Nechci tím říct, že byste se měli ega úplně vzdát. I ono má své silné stránky. Ale jak se brzy přesvědčíte, to, co ego chce, nebývá ve vašem nejlepším zájmu. Vysvětlím vám, jak si můžete s pomocí empatie začít utvářet pozitivnější scénář. Nedopusťte, aby ego sabotovalo srdce jen proto, že je zatvrzelé, ublížené nebo sebestředné a odmítá ustoupit od neproduktivního jednání.

Život je plný výzev. Narazíte na spoustu věcí, které vás zneklidní. Každodenní nepříjemné situace jako například komunikace se sarkastickým kamarádem, vystresovaným partnerem nebo hrubými spolupracovníky vás mohou frustrovat a vyčerpávat. Možná jste přišli o práci a žádná nová není na obzoru. Nebo vás trápí deprese, úzkost či nějaká nemoc. Tradiční metody, které jste vyzkoušeli, abyste se cítili lépe, už možná nezabírají nebo nikdy nebyly zcela účinné. V takovém případě je empatie tím správným učitelem ve správném čase.

Genialita empatie spočívá v tom, že se chcete naladit na stejnou vlnu jako druhý člověk a rezonovat s ním v jeho aktuální situaci. Je to podobné

jako ladění hudebního nástroje na nejčistší tón, frekvenci a výšku. V rámci duchovní praxe vás podobné naladění přibližuje k posvátnému zdroji, takže se můžete napojit na jeho nekonečnou milující laskavost.

Někdy je snadné být empatický: vaše dcera právě přivedla na svět miminko a vy s ní přirozeně sdílíte její radost. Nebo kamarádce onemocněl manžel či domácí mazlíček a vy nabízíte útěchu. Ale v některých případech je empatie vůči sobě a druhým komplikovanější. Například když se kamarádka chystá už potřetí udělat tu stejnou chybu a vy ztratíte trpělivost a řeknete něco, čeho později litujete; nebo když hluční sousedé ruší váš klid a vy je vzteky bez sebe žádáte, aby se zklidnili. Já jsem měla problém být empatická vůči kamarádovi, který se rozhodl nechodit na kontrolní vyšetření po absolvování léčby rakoviny, ačkoli hrozilo, že se nemoc může vrátit. Když jsem s ním o tom citlivě promluvila, řekl mi: „Jo, zajdu tam.“, ale zatím pro to nic neudělal.

Jako spousta mých pacientů se pochopitelně zeptáte: „Proč bych měl být empatický k lidem, kteří mi ubližují, nebo k těm, kteří dělají pochybná či destruktivní rozhodnutí?“ Jednoduše proto, že vám to pomůže osvobodit se od případných škodlivých vazeb s těmito lidmi a zbavit se zloby. Nosíte-li v sobě spoustu zášti, nepodporuje to léčení.

Druh empatie, o níž mluvím, vám ulehčí život. Dokážete-li projevit i sebemenší empatii vůči emočním nedostatkům (nikoli neomluvitelnému chování) člověka, který vám ublížil, stane se něco pozitivního. Oprostíte-li se od odsuzování a zášti, byť jste možná v právu, budete svobodnější. Někteří lidé za sebou mají tolik zraňujících zkušeností, že jejich schopnost „dělat to nejlepší“ pro druhé nebo pro sebe je značně omezená. Nechcete však na ně pořád myslet. Na to vše se zaměříme, až se hlouběji ponoříme do jednotlivých témat.

Budete-li naslouchat empatii, můžete se dostat do bodu, kde jste nikdy nebyli, možná jste ani netušili, že byste se tam chtěli vydat. Přibližujete se k magickému bodu zlomu, kterému se říká velký předěl. V geografii bychom ho přirovnali k jednomu z mála míst na Zemi, kde řeky mění směr toku kvůli hřebenům hor, jako je například Velké kontinentální rozvodí ve

Skalistých horách. Schopnost zvrátit nebo změnit směr má ve vašem nitru svůj duchovní protipól. Bez ohledu na to, jak hluboko jste se propadli nebo jak osamělí se cítíte, praktikování empatie může proměnit vaši životní cestu a přivést vás ke zdravějšímu chování a vnímání světa.

Má empatie potenciální nevýhody?

Možná s rozvíjením empatie stále váháte, navzdory všem příznivým účinkům. Můžete si říkat: „Je možné být příliš empatický a odchýlit se od zdravého selského rozumu? Budu kvůli empatii náchylný k přebírání bolesti druhých? To nechci!“ Odpověď na tyto otázky je „ano“, ale pouze pokud neznáte strategie, které vás ochrání a zajistí vám vyrovnanost. V knize vás naučím, jak o sebe pečovat a jak si nastavit zdravé hranice.

Musíte se naučit používat empatii vyváženě,
abyste dokázali druhé jasně vnímat,
ale abyste přitom nevyhořeli.

Bez těchto dovedností riskujete, že budete chtít všechny zachraňovat, budete se chtít každému zavděčit, budete nadmíru laskaví ke špatným lidem nebo budete přehnaně pomáhat těm, které máte rádi. Možná se mylně domníváte, že je vaší povinností řešit problémy druhých, i když to tak není. V důsledku toho se vyčerpáte nebo budete natolik empatičtí vůči jejich těžkostem, že to oslabí váš úsudek. Proto je tak důležité udržet si vyrovnanost a čistou hlavu a spoléhat se i na rozum. Například když k vám budu chtít být empatická, mohu empatii vyjádřit, ale nemusím svou laskavost přehánět.

Zdravá empatie neznamená, že bychom každého bez rozdílu zahrnovali nekonečnou láskou. Vyžaduje dobrý úsudek a také to, abychom naslouchali intuici, brali ohled na svou hladinu energie a chránili se.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Genialita empatie*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.