

DAR I PROKLETÍ EMPATIE

NIC NAPLAT, ČLOVĚK JE HOMO EMPATHICUS, EMPATIE DO NAŠEHO ŽIVOTA PATŘÍ. ALE PŘEJÍMAT CIZÍ EMOCE A PROŽÍVAT JE JAKO TY SVÉ, NENÍ ANI ZDRAVÉ, ANI ŽÁDOUCÍ. UDĚLEJTE SI NEJPRVE TEST, ABYSTE ZJISTILI, ZDA VY, NEBO NĚKDO Z VAŠICH BLÍZKÝCH NEJSTE NÁHODOU EMPAT.

Odpovězte ANO/NE na následující dvacítku otázek psychiatričky Judith Orloff, poslouží vám k rychlé sebediagnostice:

1. Označují vás ostatní za příliš citlivé, stydlivé nebo introvertní?
2. Jste často deprimovaní nebo úzkostliví?
3. Nedělají vám dobře hádky a křik?
4. Míváte často pocit, že nezapadáte?
5. Vyčerpávají vás davy a potřebujete čas o samotě, abyste se dali do kupy?
6. Zahlcuje vás hluk, pachy nebo upovídání lidí?
7. Máte alergii či precitlivělost na některé běžně používané chemikálie nebo vám vadí oblečení, které takzvaně „škrábe“?
8. Snažíte se na většinu míst dopravit vlastním autem, abyste mohli v případě potřeby odjet dřív?
9. Bojíte se, že vás intimní vztahy budou dusit?
10. Přejídáte se, abyste zvládli stres?
11. Vyděsíte se snadno?
12. Reagujete silně na kofein nebo léky?
13. Máte nízkou hranici bolesti?
14. Máte sklon k sociální izolaci?
15. Nasáváte stres, emoce nebo symptomy jiných lidí?
16. Vyčerpává vás multitasking a raději děláte jednu věc po druhé?
17. Dobýváte se v přírodě?
18. Potřebujete dlouhou dobu na zotavení, poté, co jste byli se složitými lidmi nebo s takzvanými energetickými upíry?
19. Cítíte se lépe spíš na malém městě či na venkově než ve velkých městech?
20. Dáváte přednost setkáním jeden na jednoho nebo v malé skupince před větším shromážděním lidí?

KOLIKRÁT JSTE ODPOVĚĎELI ANO? Jestli 1–5krát, jste jen mírný empat. Pokud 6–10krát, máte už střední empatické tendence. U 11–15 kladných odpovědí zbystríte, rysuje se u vás silná empatie. Šestnáct bodů a výš prý odkývají jen čistokrevní empati, tedy lidé s maximální mírou empatie. Je to dar? Určitě. Bohužel se však často stává prokletím. ➔

Možná jste v testu poznali i někoho blízkého. Někoho, kdo přejímá nálady, pocity a energie od ostatních lidí. Aby si empati aspoň trochu uchránili svůj vnitřní svět, mají tendenci vyhýbat se nákupním centřům, letišťům, open spacům a podobně. Někdy proto bývají mylně považováni na introverty.

Je pro ně důležité, aby se lidé okolo nich cítili dobře. Potřeby ostatních nadřazují svým, což je v dlouhodobém horizontu neudržitelné. Navíc jak do sebe spolu s pocity jiných absorbují i tíhu jejich problémů, často se potýkají s úzkostmi.

Abyste se nemuseli sbírat z popela

„TECHNIKY, JAK SE UBRÁNIT PŘEJÍMÁNÍ CIZÍCH EMOCÍ, SE DAJÍ NATRÉNOVAT,“ ŘÍKÁ LEKTORKA, MENTORKA A KOUČKA JITKA ŠEVČÍKOVÁ (JITKASEVCIKOVA.CZ), JEDNA Z NAŠICH NEJVĚTŠÍCH ODBORNIC NA OBLAST EMOČNÍ INTELIGENCE.

Jak vypadá zdravá empatie?

Nerozpláceme se nad každým bezdomovcem, psychicky se nesložíme kvůli susedčím problémům s partnerem a nebudeme ani do vyčerpání řešit problémy svých rodičů. Zdravá empatie zná míru odosobnění, nadhledu, selského rozumu a monitorování aktuální hladiny vlastní energie. Silně empatictí lidé se často nechávají vtáhnout do role oběti. Zde bych vřele doporučila útlou praktickou knihu od Pavla Špatenky *Taková normální oběť* – velmi užitečná příručka do každé dámské kabelky.

Co je typické pro empaty?

Příliš empatictí lidé se namísto orientace na detail citově rozdávali ve vztazích či emočně náročných situacích s druhými. Jsou manipulativnější, ovlivnitelnější náladou druhého. Často silně lpí na vztazích. Vynakládají energii na vcítování se do druhého a zpravidla tak i energii získávají, takže mohou být nazýváni energetickými upíry. V pracovních kolektivech jsou to někdy lidé nestálí, zmatení, „kam vítr, tam pláště“, tendenční, nerozhodní. Velikým úskalím silně empatických lidí je nedostatek jejich vlastní integrity a to, že často nevnímají a nestanovují si osobní hranice.

Povolání, jako je třeba to vaše, se pro empaty úplně nabízí.

Také lékař, sestra, učitel, sociální pracovník, ale i notář, soudce, advokát, prodavač, pracovník v hotelnictví či ve službách obecně. Ne náhodou jsou tohle přesně ta povolání, kde lidé nejrychleji vyhoří. Přílišné nasazení, vcítování se je ovšem prvním krokem k následné stagnaci, apatii a frustraci. Pak je hodně těžké se sbírat „z popela“.

Největší svízeľ nastává, když tito lidé se svým darem lomeno prokletím (podle úhlu pohledu) nepracují. Pak nejsou schopni rozeznat, které emoce jsou jejich a které do sebe „vcuclí“. Odtud už je pár kroků k únavě, přetížení a vyhoření.

NEJÍ PROTO DIVU, ŽE se ve společnosti tolik setkáváme se dvěma úplně protichůdnými postoji k empatii. Ten první tvrdí, že empatie je přežitok, který do našeho světa jedniček a nul nepasuje. Že je to takové lapání mlhy a že obecně empatie způsobuje spíš nedorozumění a komplikace. Na opačné straně stojí lidé, kteří empatii až adorují. Podporuje přece mezilidské vztahy a schopnost spolupráce, takže jen houšť a větší kapky.

Že je s empatií potřeba pracovat, dokazují školení manažerů v takzvaných měkkých dovednostech (soft skills). Vedle organizačních schopností, kreativity, asertivity, týmovosti nebo odolnosti vůči stresu se na nich probírá právě empatie jakožto jedna ze složek emoční inteligence. Lektorka tohoto oboru Jitka Ševčíková na svých seminářích upozorňuje, že zdravá míra empatie musí stát na pevných základech: „Nemohu být empatická k druhým lidem, pokud dostatečně neznám sama sebe. Svě silné a slabé stránky, zvyklostní vzorce, znalosti, talenty, vášně, reakce, pružnost, nebo naopak rigiditu, své povahové rysy... A nad tím už máme empatii jakožto schopnost vstoupit do situace a emoční polohy jiného člověka. Jako byste se na chvíli obuli do jeho bot, dívali se jeho očima, mysleli jeho mozkiem.“

Ale pozor – ty boty máte pouze půjčené, neměli byste si na ně zvykat. Zdravá empatie totiž znamená emoční pochopení a vcítění se do druhého, přestože s ním vnitřně nemusíte zcela souhlasit. Pro názornost používá Jitka Ševčíková příklad nevyžádaných hovorů z call center. Emočně nekultivovaná reakce je típnout telefon, v horším případě ještě volajícímu (sprostě) vynadat. Empatie nám dává možnost představit si, že je na druhém konci drátu například naše dospělé dítě. Nebo jsme tam my o pár let dřív na první brigádě. Jak by nám bylo? Neboli odmítnout se dá i slušně a laskavě ve dvou větech.

Jak se bránit přejímání cizích emocí?

Trénovat. Po smrti nejstaršího syna jsem pracovala v občanském sdružení Dlouhá cesta. Jezdila jsem do rodin v akutní fázi po náhlém úmrtí dítěte a dokázala si představit, jak obrovská je jejich bolest. Kdybych se tam psychicky složila s nimi a znovu a znovu se nořila do svých emocí, do svého příběhu, byla bych jim k ničemu. Právě ta vytrénovaná odolnost, odosobnění, určitá míra nadhledu, moje vědomí, že jsem na té dlouhé cestě vyrovnávání se s úmrtím syna už někde dál, že vím, jaké jsou jednotlivé fáze, mi umožňovaly být empatickou. Tedy pochopit jejich bolest, vztek, lítost, zoufalství a přitom mít dostatek energie jim vysvětlit, co je čeká a jaké teď mohou udělat kroky, aby neskončili v roli „doživotní oběti osudu“.

Jak se dá takové odosobnění vůbec udržet?

Důležité je porozumět, pochopit, a přesto zůstat ve svém středu. Být si vědoma sama sebe. Že já nejsem oni. Chápu je, dokážu být laskavá, nesoudící a udržet si odstup. Je to přece práce! Se zavřením klientovy složky zavírám i jeho příběh. S úctou, pokorou, vděčností. Umím věci i vztahy ukončovat. Každý večer se na vycházce sama se sebou vyvětrám od zážitků běžného pracovního dne. Nemůžu a nechci si brát příběhy klientů s sebou do ložnice, do spánku, do života. Taky si dvakrát třikrát do roka dopřeji dovolenou o samotě, s minimem lidí a maximem přírody. Dovedu být laskavá, a přitom dát hranice sobě i lidem okolo sebe. A taky blízkým, partnerovi, dceři. Jedině tak mohu vytvářet jakousi regenerativní přiměřenost. Být pevná a být tady pro druhé někdy. Ne vždy.

A TÍM SE PŘESOUVÁME od pomlouvání empatie k její chvále. Tváří se jako šestý smysl, ale tak úplně není, tím je spíš intuice. „Empatický člověk je schopen díky svému vyvinutému smyslovému vnímání, dobrému rozklíčování neverbální i verbální komunikace, tónu hlasu a atmosféry předvídat, jak se situace bude vyvíjet do budoucna,“ popisuje Jitka Ševčíková, proč jsou empatictí lidé často o pár kroků napřed. Což se může hodit.

Jestli jste ale během čtení tohoto článku pojali podezření, že to s „vcitčováním se“ přeháníte, tak vám k tomuto zjištění gratulujeme. Vážně, uvědomění si problému je první krok k nápravě. Pozorujte, co a v jakých situacích cítíte. Ptejte se sami sebe, které pocity jsou vaše a které jste nasáli. Další level je se přejímání už dopředu bránit, eventuálně učit se z cizích emocí „sprchovat“. Tyto techniky najdete pod heslem „emoční detox“. Patří mezi ně práce s dechem, meditace, ale i procházky a podobně. Ono ne nadarmo se říká, že je potřeba něco rozdýchat nebo rozchodit.

Hlavně si ale přestaňte hrát na samaritána. Vězte, že lidé nechtějí, abyste trpěli s nimi. Spíš uvítají, když tu pro ně budete. S podporou, energií a dobrou náladou. ■

LENKA BROŽOVÁ

BÝT ÚČASTEN A SOUCÍTIT, ALE UDRŽET SI ODPŮST

Některá povolání zvýšenou mírou empatie předpokládají. Lektor ze společnosti Adpontes Jiří Sobek ale upozorňuje, že i zdravá empatie může být vyčerpávající. I proto na toto téma pořádá akreditované kurzy pro sociální služby. Zde pár jeho profí tipů:

● **Budte k sobě empatictí.**

Berte své pocity a potřeby vážně. Nenakládejte si příliš velkou zátěž. Neposuzujte sami sebe přísně. Nebudte sami na sebe přehnaně nároční. Dobře pečujte především o sebe. Je to nutná podmínka, abyste se cítili spokojeně. A když se budete cítit spokojeně vy sami, budou se cítit dobře i lidé okolo vás.

● **Posilujte své sebeuvědomění.**

Párkrát za den se na chvíli zastavte a uvědomte si, jak se právě teď cítíte, co v tuto chvíli potřebujete. Zvláště v náročných situacích nepřestávejte vnímat své vlastní pocity. Vaše sebeuvědomění se posílí také tím, že na chvíli zaměříte

pozornost na své tělo a uvědomíte si nejrůznější tělesné stavy, které v danou chvíli cítíte.

● **Stanovte si, kde jsou vaše hranice.**

Uvědomte si, co můžete dát druhým a co potřebujete sami pro sebe. Stanovte své hranice i v běžných každodenních situacích. Například: „Rád bych si s tebou popovídával o tom, co tě trápí, ale jsem na to příliš unavený. Můžeme si najít nějaký čas třeba zítra?“

● **Nejste odpovědní za pocity druhých.**

Nechte jim jejich prostor. Vězte, že jsou schopni si se svoji situací poradit lépe, než se možná na první pohled zdá.

INZERCE

RADOST

JAKOU SI JINDE
NEUDĚLÁTE

T...

PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

SAMSUNG

GALAXY S21 5G

11 499,-

MŮJ TARIF M
a NEOMEZENÁ MAX DATA



Platí do konce července při uzavření nebo prodloužení Účastnické smlouvy na tarif Můj tarif M a Neomezená MAX data na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/telefony