

Já, Robinson....

Před týdnem jsem si při sjezdu tratě singe trail na kole zlomila pažní kost. Je to moje první zlomenina v životě (pokud tedy nepočítám ty psychické). Co mně překvapilo, bylo množství reakcí veřejnosti na adresu mé levé paže. Přimělo mne to k zamyšlení, **kde je rozdíl mezi soucítěním, empatií a vměšováním? Proč máme potřebu druhé hodnotit, poučovat, komentovat, udílet nevyžádané rady?**

Po chvíli, kdy jsem sebou praštila na šotolinové cestě a zařvala bolestí, pochopila jsem, že to rameno je minimálně vykloubené. Nahodit je zpátky a dojet těch pár kilometrů k cestě, kam pro mne mohl někdo přijet, se obešlo bez soucitu. Zde nebylo pro soucítění místo. Před sebezáchovou spustil reakci, kdy ani nevím, jak jsem se z lesa k silnici těch pár kilometrů dostala. Měla jsem před očima mžitky, v hlavě černo. Dojeli mne dva cyklisté, zhodnotili věcně, že to bude chtít okamžitý převoz do úrazovky a ledový obklad. Ten soucitnější z nich navrhl z vlastní zkušenosti ihned aspoň obklad mražené mrkve s hráškem z mrazáku, mám-li. Zavolala jsem si rodinné posily s velkým vozem a vyrazili jsme na pohotovost.

Můj manžel projevil v této nečekaně velkou dávku empatie. Pomohl mi najít kartičku pojišťovny (zdravá jako řípa jsem ji léta nepotřebovala) a přes několikery železniční koleje zpomalil na 40 km/h, když viděl, že trpím jako zvíře při sebemenším otřesu. Asi si dokázal z mé neverbální a pak už i verbální komunikace přestavit, jak strašně mě bolí každý hrbol, každá levotočivá zatáčka. Za těch společných 30 let jsme toho už taky zažili dost, empatie byla zcela na místě. Myslím, že Dr. Plzák kdysi prohlásil, že manželská láska funguje na principu 3S: Stesk, Soucit a Starostlivost. Je to přesně tak.

Empatii lze dělit na afektivní (citovou, emoční) a kognitivní (rozumovou)... Empatie ve vnímání cizí a vlastní bolesti je soustředěna do jiné části mozku a nejedná se tedy v případě empatie o vrozenou senzoryckou záležitost.

Při příjezdu na pohotovost jsem musela empatii projevít JÁ. Lékařka měla službu do 20,00 a my přijeli za deset minut osm. Chápala jsem svými zbytky rozumu (tedy kognitivní empatie), že už se asi vidí doma, ale moje bolest toužila aspoň po jakékoli úlevě, injekci, po informaci, že to bude v pořádku. Nebylo. Naštvaná lékařka prohlásila, že už nejsem nejmladší 😊, kost pažní je zlomená, pravděpodobně už nikdy nebude plně funkční a musí se do šesti hodin operovat. Spádově patříme do Vojenské nemocnice, kam nás tímto odesílá. Tečka. Zafixovali mne do jakéhosi kokonu a nazdar! Stihli jsme to do 20,00.

Začala jsem soucítit sama se sebou. Kromě bolesti fyzické se začaly hlásit pocity. Pocity přicházejí po citu. Pořád něco cítíme, ne vždy ovšem vědomě dokážeme rozpoznat, co. Já jsem byla soucitná teď.

Soucít se sebou je rozšířením soucitu na sebe sama ve chvílích, kdy zažíváme nějaké trápení, bolest, selhání nebo si uvědomujeme nějaký svůj nedostatek. Sestává se ze tří hlavních složek – laskavosti k sobě, lidské sounáležitosti, a všímavosti.

- Laskavost k sobě: Soucítit se sebou znamená být k sobě vřelý a laskavý i ve chvílích, kdy se setkáváme s nějakou bolestí nebo s vlastními nedostatky. Takový postoj je opakem ignorování nebo zraňování se přehnanou sebekritikou.

- Lidská sounáležitost: Soucítění se sebou zahrnuje také pochopení, že trápení a osobní neúspěchy, bolest či emoce patří k obecné lidské zkušenosti, kterou sdílíme všichni.
- Všímavost: Soucit se sebou vyžaduje dále schopnost zaujímat vyvážený postoj k vlastním emocím, takže pocity nejsou ani potlačovány ani zveličovány. Všímavost zaznamenává myšlenky a emoce se zájmem a otevřeností. Je to receptivní, akceptující stav mysli, díky němuž pozorujeme vlastní myšlenky a pocity takové, jaké jsou, beze snahy je potlačit nebo se jim vyhnout.

Ve Vojenské nemocnici pan doktor (odpočatý a dobře naladěný, neboť mu služba teprve začínala) znovu ruku zrentgenoval, rozšafně prohlásil, že jsem mladá, zdravá s pevnou kostrou a že to sroste i bez operace. Hle jak subjektivně může být vnímaná blížící se padesátka. Rozradostněna, že nemusím na operační sál a vůbec zůstat v ponuré nemocnici, jsem ihned obvolávat své klienty, kadeřnici i kolegy, abych je informovala o tom, že v nejbližších dnech budu fungovat zatím jen online. Takže koučování přesuneme na skype, semináře na září a vlasy na ramena. Byla to právě **empatie**, která mi velela k zodpovědnosti, aby na mne zítra zbytečně nečekalo X lidí. Schopnost vcítit se, jak by mi bylo na jejich místě, po absolvované dlouhé cestě za mnou do Brna, kdyby mou kancelář našli zamčenou. Bez vysvětlení.

Empatie neboli **vcítění** označuje porozumění [emocím](#) a [motivům](#) druhého člověka. Pro schopnost empatie je užitečné umět odložit svoje vlastní názory, hodnoty a předsudky. Jde o to být schopný pochopit, jak a proč člověk jednal tak, jak jednal, jaké z toho má pocity a jaký má na kterou věc názor, kdy jedná proti svému přesvědčení a kdy se naopak to, jak se chová navenek, plně ztotožňuje s tím, co cítí uvnitř.

Do člověka se můžeme vcítit **jen na krátkou dobu** (při hovoru, při jednání, při sporu...) a pokud ho neznáme a není pravděpodobné, že se s ním vícekrát setkáme, pak si všímáme především jeho aktuálního chování a reakcí.

Pro empatie můžeme mít zvláštní **nadání** (i [talent](#)), nebo ji lze **studovat** a naučit se ji používat. Všeobecně však platí, že se nedokážeme neustále zabývat a soustředit na pocity druhých. Vynikající je empatii využít v určitých situacích (jejich volba záleží na každém z nás) ale není dobré se neustále snažit soustředit na to, co se děje ve všech okolo: nejen, že je to nad lidské síly, ale navíc bychom takto mohli ztratit vlastní hodnoty a pocity a nemusel by se najít nikdo, kdo by nás dokázal pochopit.

Pokud si myslíte, že zkouška tímto skočila, mýlíte se. Druhý den, přestože jsem status „černé ruky“ neventilovala na facebooku ani jiné sociální síti (svůj zdravotní stav vnímám jako privátní záležitost), zpráva se začala kupodivu rychle šířit. Já procvičovala emoční inteligenci a psychickou resilienci reakcemi na mnohé (nevyžádané) rady. Proč jezdím na kole single traily, když na to nemám, proč jezdím na kole vůbec? Proč nemám zodpovědnost k rodině, kterou živím? Vměšování dalších lidí nebralo konce. No pravda, kdo nic nedělá, nic nepokazí. Ti důvěrnější zmínili můj pád z koně před pár lety (natržený meniskus). Kde se v lidech bere stálá potřeba hodnotit a komentovat životy druhých? Znají vždy jen malou část situace, ovšem hned mají jasno a už vynášejí své soudy a obecné „pravdy“.

Někteří odvážlivci i přihodili komentáře a doporučení, co že mi tím tělo jasně dává najevo. Abych zpomalila, že jsem si toho na ramena naložila příliš, že už nemohu unést tu tíhu, kterou léta zvládám, ať „nedělám ramena“ a podobně. Nic proti psychosomatice, na seminářích emoční inteligence sama na somatizaci neřešených emocí poukazují, ale vzpomněla jsem si na jeden článek MUDr. Hnízdila.

Psal v něm, že mu při běžkování praskl kolenní vaz. V psychosomaticke znamenají kolena pokoru – buď je jí nedostatek, nebo přebytek. A že si to vzal k srdci a druhý den se dal pokorně odvézt do nemocnice ve Vrchlabí, kde se svěřil do rukou ortopeda, protože je potřeba řešit akutní tělesný problém a ne se právě v té chvíli štourat v pocitech z dětství, zda má pokory dost nebo málo. Má ve velké úctě urgentní medicínu. To mi bylo velmi sympatické. Ani já v té chvíli nepotřebovala řešit, co mi tělo nemocí říká, potřebovala jsem jen znehybnit zlomenou kost, aby dobře srostla. Nic víc.

Na většině svých workshopů klienty vedu k praktickému využití empatie, zmírnění soucitu na únosnou míru (zde vznikají naše časté energetické ztráty, rozplakali bychom se pomalu nad každým bezdomovcem) a schopnosti pozitivně přemýšlet. Tedy podívat se na situaci realisticky, ale z jiného úhlu pohledu. Velmi dobře k tomu slouží nástroj zvaný Robinsonova metoda změny myšlení. Vychází z reálné situace a vždy hledá ještě několik jiných možností, jak se na situaci podívat z jiného úhlu.

Metoda čerpá z příběhu Robinsona Crusoe. První tvrzení je zdánlivě kruté: „Všichni kromě mne se utopili“. Než si začne Robinson házet mašli, z jiného úhlu pohledu může vidět: „Já jsem přežil. Jsem tu, živý, zdravý, mám hlavu, ruce a nohy“. Druhé tvrzení: „Nemám žádné oblečení!“ Jiný úhel pohledu: „Tady je ani nepotřebuji, naštěstí jsem ztroskotal na velmi teplém místě“. Další fakt: „Nemám žádné přístřeší“. Varianta: „Mohu si nějaké najít, postavit a ještě se u toho něco přiučít“. „Nemám žádné jídlo“. „Budu si muset nějaké obstarat.“ „Jsem tu úplně sám.“ „No konečně.“ „Přišel jsem o veškerý majetek“. „Tady nemám peníze za co utratit. Moje bohatství jsou moje zkušenosti.“

Prakticky v životě naší doby a v mém konkrétním případě by Robinsonova metoda vypadala asi takto:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| • Zlomila jsem si ruku. | X Naštěstí to není zlomená páteř. |
| • Je to zlomená levá ruka. | X Jsem pravák a uvidím, co jednoruč zvládnou. |
| • Omdlela jsem bolestí. | X Syn a manžel mi poskytl perfektní první pomoc. |
| • Museli mi rozstříhat podprsenu. | X Pro manžela vítané zpestření, vždy jen rozepínal. |
| • Měsíce nebudu moci jezdit na kole. | X Začnu zase běhat. |
| • Musím pár dní být v klidu na lůžku. | X Konečně si přečtu knížky, které mám koupené. |
| • Teď budu týden doma. | X Mohu se víc věnovat dceři, užijeme si zahradu. |
| • Nemohu do kanceláře za klienty. | X Dočasně souhlasili s koučinkem přes skype. |
| • Musela jsem posunout 2 semináře. | X Nikdo s klientů se neodhlásil, pochopili to. |
| • Nemohu dělat žádné domácí práce. | X Máme skvělou paní na úklid. |
| • Možná to bude mít trvalé následky. | X Jsem dobře pojištěná. |
| • Nevládnou řízení auta. | X Využiju MHD, auto s řidičem, manžel mě zaveze. |
| • Neukrojím si chleba. | X Koupím si krájený nebo přestanu jíst pečivo. |
| • Lidi se vměšují do mého života. | X Mám podněty pro tento článek, nemusím reagovat. |
| • Nemohu plnohodnotně fungovat doma. | X Rodina se zachovala skvěle a podporuje mně. |

Zaměříte-li se jen na jednu stranu, vidíte svět černě nebo přes růžové brýle. Svět a život je však pestrobarevný. I šedá má minimálně 50 odstínů. Je dobré vidět různé úhly situace a vybrat si ten, který s vámi souzní. Který ve vás vzbudí emoce, pomáhající v růstu. Může to být i vztek či strach. **Mysl zpočátku vždy nabízí spíše negativní varianty, pochybnosti. To proto, aby nás upozornila na nebezpečí, aby nás chránila.** Ostatně toto je i její funkce. „Mysl chce být vlastně jen užitečná“, říká

mi můj kolega lektor Martin Švihla. A my jí na ten jeho „černý krizový scénář“ nemusíme vždycky naletět. Můžeme hledat svůj vlastní úhel pohledu, svůj pocit, jinou myšlenku, než nám mysl nabídla.

Touto jednoduchou „Robinsonovou metodou“ se můžete podívat na jakýkoli (z vašeho pohledu) problém, na jakoukoli životní situaci. Ať už je to ztráta zaměstnání, rozchod s partnerem, nemoc dítěte nebo nedostatek peněz. Je vždy jen na vás, zda budete obětí okolností, nebo tvůrci svého života.

Moje babička říkala: „Kdo se bojí, sere v síni“. Nechci tím naznačit, že jakmile se uzdravím, naskočím na Single Trail trať III. Na kolo však sednu zas a znovu. Budu stále dělat zajímavé věci, nevzdám se aktivit, které mě těší, baví, živí, kvůli tomu, že bych se zase mohla zranit. Nebudu měnit svůj životní styl, protože se **někomu jinému** může zdát PŘÍLIŠ rozevlátý, hektický. To je vměšování.

Existuje krásného asijského přísloví: Kdo se vydá na lov tygra, musí počítat s tím, že na tygra narazí. Já chci ještě zažít ten vzrušující lov. A vlastně jen díky tomuto zranění jsem konečně napsala článek, který redakci Psychologie už několik měsíců slibuji.

PS. S Michalem Mynářem pro vás začínáme psát knihu o pozitivní inteligenci a pozitivním postoji v Čechách. Máte se na co těšit.