

Judith Orloff

# GENIALITA EMPATIE

Praktické dovednosti  
k uzdravení vašeho  
citlivého já



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 re-produkována 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](http://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

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>O autorce .....</b>           | <b>9</b>  |
| <b>Napsali o knize... ..</b>     | <b>11</b> |
| <b>Předmluva .....</b>           | <b>13</b> |
| <b>Vydejme se na cestu .....</b> | <b>15</b> |

## Č Á S T 1

### Uzdravení sebe sama, zklidnění nervové soustavy

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Co je to genialita empatie? .....</b>                         | <b>21</b> |
| Rozdíl mezi empatií a soucitem .....                                | 23        |
| Objevte genialitu empatie .....                                     | 24        |
| Má empatie potenciální nevýhody? .....                              | 28        |
| Jak pracovat s touto knihou .....                                   | 29        |
| Čtěte své skutečné potřeby .....                                    | 31        |
| <b>2. Probuzení léčivé síly empatie .....</b>                       | <b>35</b> |
| Objevení vyššího já .....                                           | 37        |
| Čtyři typy empatie .....                                            | 42        |
| Neurověda a empatie .....                                           | 50        |
| <b>3. Rozvíjení sebeempatie .....</b>                               | <b>57</b> |
| 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        |

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

## Č Á S T 2

### Uzdravení vztahů

|                                                                                 |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>5. Umění empatického naslouchání .....</b>                                   | <b>101</b> |
| Příprava na empatické naslouchání .....                                         | 104        |
| Deset kroků k empatickému naslouchání .....                                     | 108        |
| Zpětná vazba je volitelná .....                                                 | 114        |
| <b>6. Jak být empatický k rodině,<br/>přátelům a spolupracovníkům .....</b>     | <b>117</b> |
| 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<br>s problémy ..... | 129        |
| Jak empatie léčí v práci .....                                                  | 133        |
| Strategie, jak se vypořádat s nepříjemným chováním v práci .....                | 136        |
| <b>7. Zdravé dávání .....</b>                                                   | <b>141</b> |
| 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        |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <b>8. Narcisté, sociopati a psychopati</b>  | 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 |

### Č Á S T 3

#### Uzdravení světa

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>9. Empatické vedení</b>                                     | 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 |
| <b>10. Uzdravující milost odpuštění</b>                        | 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 |
| <b>11. Záleží mi na vás: Síla vzájemnosti</b>                  | 229 |
| <b>Poděkování</b>                                              | 233 |
| <b>Poznámky</b>                                                | 235 |





## O autorce

**Judith Orloffová, MD**, je psychiatrická, která působí na psychiatrické klinické fakultě Kalifornské univerzity v Los Angeles (UCLA), a autorka best-sellerů 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](http://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* psychiatricky 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. Nabídnou 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. Nabídnou vám jednoduchá cvičení, která vám pomohou projevat 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, obzvláště 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 *empathia*, 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 zvů, 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 miskuvah 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 neprojevíte 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 uvízlí 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 útechy 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 čistou 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.

Soucít 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.“<sup>1</sup>

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,