

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. Nevyzažuje 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+

Ladu 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 Ladu 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