

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

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

Č Á S T 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
Čtěte 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

Č Á S T 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

Č Á S T 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 psychiatrická, 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* 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, pocítujeme 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