

Cornelia Topf

# EMOČNÍ INTELIGENCE PRO ŽENY

Jak ji rozvíjet a využívat



Cornelia Topf

# EMOČNÍ INTELIGENCE PRO ŽENY

Jak ji rozvíjet a využívat



Grada Publishing

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Cornelia Topf

## Emoční inteligence pro ženy

### Jak ji rozvíjet a využívat

---

#### TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Podle německého originálu knihy Cornelia Topf *Emotionale Intelligenz für Frauen, Gefühle und Intuitionen als weibliche Stärken einsetzen*, vydaného nakladatelstvím Redline Wirtschaft, FinanzBuch Verlag GmbH v Mnichově, Německo 2008.

First published as „Emotionale Intelligenz für Frauen“ by Cornelia Topf.

© 2008 by Redline Wirtschaft, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany.

[www.redline-verlag.de](http://www.redline-verlag.de).

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 5516. publikaci

Překlad Bc. Natalie Vrajová

Odpovědná redaktorka Eva Modrá

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 192

První vydání, Praha 2014

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5135-1

---

#### ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9223-1 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9224-8 (ve formátu EPUB)

---

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	9
<b>Poznámka</b> .....	10
<b>Předmluva s cítem</b> .....	11

<b>Ven z emoční pasti</b> .....	14
Příliš měkké srdce .....	14
Ženy v emoční pasti .....	16
Pocity nejsou myšlenky! .....	16
Oblíbené emoční pasti .....	17
Restrukturujte .....	19
Proč ženy tak rády trpí .....	21
Konec hysterčení! .....	23
Cítit, nikoli ztotožnit se! .....	24
Disociujte .....	26
Dnes potlačíš, zítra ochoříš .....	27
Co nám chtějí pocity sdělit? .....	28
In medias res: Romana .....	29
Fitness centrum emoční inteligence .....	31
Shrnutí: Ven z emoční pasti .....	32

<b>Cítit se skvěle!</b> .....	33
Buď vůle tvá .....	33
Šťastná proti své vůli? .....	34
Kdo chce cítit, musí chtít .....	35
Zbavte se role oběti .....	36
Dělat, jako kdyby .....	38
Self-modelling .....	41
Technika mladší sestry .....	42
Můžeme změnit jen to, čemu rozumíme .....	43
Vnější a vnitřní postoj .....	44
Dýchejte .....	45
Pryč odtud! .....	46
Potlačujte .....	46

1

2

V náručí Morfeově .....	47
Prohlédněte své úmysly .....	48
Diskutujte se sebou .....	50
Když vás pronásleduje minulost .....	51
Jak změnit budoucnost .....	52
Shrnutí: Cítit, co chcete .....	53

## 3

<b>Poslouchej svůj vnitřní hlas!</b> .....	54
Martina je ve stresu .....	54
Typická ženská! .....	56
Co vás žene vpřed? .....	58
Rozhodujte samy .....	59
Buďte ve střehu – co se s vámi děje? .....	61
Dovolují si to! .....	62
Jak jen můžeš! .....	63
Rychlá metoda .....	65
Důkladná metoda .....	66
Poslouchejte .....	67
Ženská intuice .....	68
Objevte cestu ke své intuici .....	69
Vypusťte svůj vnitřní hlas ven .....	71
Úplně jiný život .....	72
Shrnutí: Důvěřujte svému vnitřnímu hlasu .....	73

## 4

<b>Jak si zachovat silné srdce</b> .....	74
Pozor, hrozí nebezpečí nákazy! .....	74
Slavná ženská empatie .....	76
Empatie? Projekce! .....	77
Proč se ženy uchylují k projekci? .....	77
Dát, co je třeba .....	79
Vlastní ego, cizí ego .....	80
Šéf cholerik .....	82
Co lidé potřebují .....	84
Princip emoční inteligence .....	86
Rozumět mužům – je to vůbec možné? .....	88
Shrnutí: Jak se emočně chránit .....	90

<b>Nejlepší ze všech pocitů</b> .....	92
Protože vy si za to stojíte .....	92
Pity party .....	93
Test Marianne .....	94
Chraňte svou osobní hodnotu .....	95
Vnitřní kritička .....	97
Nejsi dost dobrá! .....	99
Jak by reagovala sebevědomá žena? .....	103
Duševní sprcha .....	104
Samochvála je v pořádku! .....	106
Proč se nechválíme .....	108
Co si myslíte? .....	109
Tajemství zdravého pocitu osobní hodnoty .....	111
Zkuste pochopit samy sebe .....	112
Odpusťte si .....	113
Respektujte své potřeby .....	113
Otevřete pusu .....	114
Silné ženy nenajdou muže .....	115
Shrnutí: Zdravé vědomí vlastní hodnoty .....	116

<b>Práce musí být zdrojem radosti!</b> .....	117
Emoční inteligence na pracovišti .....	117
Jak navzdory mužským útokům zachovat klid .....	118
Jak čelit mužským výpadům .....	119
Zapomenout, nebo změnit .....	120
Každá žena potřebuje krtka .....	122
Jak na sobce .....	123
Syndrom zdravotní sestry .....	123
Prosadit se bez násilí .....	125
Být spokojená v práci .....	127
Hledání výjimek .....	129
Nebojte se být šťastné .....	130
Atmosférické poruchy .....	132
Překonejte ostýchavost .....	133
Jak lépe zvládat konflikty .....	135
Chronické přetěžování .....	137
Potřeba harmonie .....	140
Bezbolestná kritika .....	141
Shrnutí: Zůstat ženou v mužském světě .....	142

## 7

<b>Osvobodte se!</b> .....	143
Pocity frustrace .....	143
„Jak být méně zranitelná?“ .....	144
Proč se vždy musí přizpůsobit ženy? .....	145
Hroší kůže není řešení .....	146
Jak zacházet se zranitelností .....	147
Buďte autentické .....	149
Kierkegaardův princip .....	151
Odlišujte slova a myšlenky .....	152
Máte na výběr .....	153
Sémantický diferenciál .....	154
Proč jsme někdy citlivky .....	155
Červený knoflík uznání .....	156
Příležitosti k pochvale .....	157
Proč ženy prahnou po uznání .....	159
„Mě to tak vyčerpává!“ .....	161
Velké osvobození .....	162
Řekněte to .....	163
Soukromý život vyloučen? .....	164
„Můj muž mi závidí...“ .....	165
„Šéf má své oblíbence!“ .....	167
Projevit emoce při jednáních? .....	168
A co teď? .....	169
„Příliš rychle podléhám emocím!“ .....	169
Shrnutí: Management nálad .....	170

## 8

<b>Silná a sebevědomá</b> .....	172
Když vás to tvrdě zasáhne .....	172
Vytráďte odpad .....	174
Pozor, Freudův syndrom! .....	176
Změňte své chování .....	178
Změňte své vzorce výkladu .....	180
Nepřestávejte věřit .....	183
Mějte se rády .....	186
Shrnutí: Svobodné a šťastné! .....	188
<b>Doslov</b> .....	190



---

## O autorce



Cornelia Topf je již od roku 1988 samostatnou školitelkou, trenérkou a koučkou, úspěšnou autorkou několika bestsellerů a také jednatelkou společnosti *metatalk* v německém Augsburgu, zabývající se poradenstvím v podnikání.

Kontakt:  
metatalk Kommunikation + Training  
Dr. Cornelia Topf  
Weichselweg 1  
86169 Augsburg  
Telefon: +49 08 21-70 48 82  
e-mail: [info@metatalk-training.de](mailto:info@metatalk-training.de)

# Poznámka

*Abychom vám co nejvíce usnadnili a zefektivnili práci s touto knihou, označili jsme důležité pasáže textu následujícími symboly:*



Tip



Pozor, důležité!

STOP

Varování! Čemu se raději vyhnout

**CVIČENÍ**

Cvičení, úkol

**PŘÍKLAD**

Příklad

# Předmluva s citem

*Vědění je k ničemu. Člověk musí vnímat a cítit.*

Stendhal

## Jak se cítíte?

Je až neuvěřitelné, jak se k jedné prosté otázce může pojit tak ohromné množství různých emocí, jež otvírají dveře k našemu duševnímu bohatství. Pestrý citový život je na jednu stranu nevyčerpatelným zdrojem radosti, na stranu druhou však s sebou někdy přináší problémy.

Když jako poradkyně, trenérka, koučka, nadřizená nebo jen jako dobrá kamarádka mluvím se ženami, téměř bez výjimky skončíme u stinných stránek pocitů bez ohledu na to, od jakého tématu se náš rozhovor odvinul:

„Cítím, tedy jsem,“  
což Descarta  
nenapadlo

### PŘÍKLADY

- „Jsem tak vyčerpaná – já už to dál nevládnou!“
- „Už je to několik dní, co jsem se pohádala s... , ale pořád mě to ještě nepřešlo!“
- „Vždycky zabřednu do nepříjemných myšlenek, kterých se pak nemůžu zbavit a všude je tahám s sebou – domů, do rodinných vztahů, když jdu sportovat...“
- „Je deprimující být ženou v mužském světě.“
- „Jak se mám zbavit té své pitomé ostýchavosti?“
- „Ráda bych se prosadila, ale nechci při tom nikomu ublížit.“
- „Vím přesně, co bych měla udělat, jenže mi k tomu většínou chybí odvaha.“
- „Nemám zkrátka potřebnou sebedůvěru.“

Co ženy trápí

- „Svou práci dělám dobře – ale zábava podle mě vypadá úplně jinak.“
- „Práce, partner, děti... Mám toho všeho už po krk!“

Asi byste ještě leccos doplnily, že? Není to zarážející? Naučily jsme se, jak se má žena v dnešní době oblékat, jak se chovat a komunikovat, jak má v zaměstnání vést, delegovat a prezentovat a jak si u nadřízeného vyjednat vyšší plat. Ovládneme všechny možné komunikační a manažerské techniky, jaké jen žena může znát – ale žádná metoda na světě nedokáže vyřešit jeden problém: naši emoční zátěž. A důsledky bývají vážné.

Nezáleží  
na znalostech,  
důležité jsou  
pocity

Když ženy, které jsou ve vedení prezentací podstatně lepší než jejich mužští kolegové, před zahájením prezentace řeknou: „Ale, to by přece zvládnul každý.“ Když ženy, jež jsou jednoznačně nejlepšími adeptkami na blížící se povýšení, odmítnou novou pozici s tím, že: „Nevím, jestli jsou mocenské hrátky ve vedoucích funkcích zrovna to, co bych chtěla.“ Když ženy, které před úkolem, jež by zvládly levou zadní, o sobě začnou pochybovat: „Zvládnou to vůbec?“ Když ženy za stejnou práci stále dostávají o 15 až 30 procent méně peněz než muži, a to jen proto, že je jim trapné žádat o zvýšení platu tak často jako oni – pak tu máme problém, který žádná manažerská strategie nevyřeší. Nejedná se totiž o zádrhel technického, nýbrž emočního rázu.

V literatuře i v dalším vzdělávání je toto téma značně opomíjeno (neboť žijeme v mužském světě a muži své pocity často vůbec neřeší). Kam se člověk podívá, všude se mluví jen o nejrůznějších metodách, nástrojích a návodech. Koho ale zajímají emoce, které všechny ty úžasné záměry, myšlenky, cíle a techniky dennodenně maří? Nás. Po přečtení poslední stránky naší expediční výpravy do vnitřního světa emocí:

- Již nebudete obětí, nýbrž **partnerkou svých pocitů**. Co získáte
- Dokážete během vteřiny přeměnit zábrany v konstruktivní pocity.
- Budete se umět **zbavit emočních strašáků**, které se vám čas od času uhnízdí v hlavě.
- Budete zažívat podstatně **méně zlosti, zklamání a zoufalství**.
- Dokážete i v největším stresu **zachovat klid** (budete-li chtít).
- Budete umět **lépe zacházet s vlastními pocity i pocity druhých**.
- Naučíte se **lépe rozumět a odpouštět samy sobě**.
- Budete **se sebou vnitřně srovnané** (možná se dokonce budete mít rády).
- Dlouhodobě budete mít **lepší náladu, více motivace a větší šmrnc**.
- Získáte **sebevědomí a duševní sílu**.
- Budete **spokojenější** samy se sebou, s vašimi blízkými, s Bohem i se světem kolem vás.

Co při těchto představách cítíte? Pojďme tedy začít.

# 1

## Ven z emoční pasti

*Člověk není zrozen pro zábavu, nýbrž pro radost.*

Paul Claudel

### Příliš měkké srdce

Skutečnost, že ženy jsou oproti mužům na trhu práce stále znevýhodněny z hlediska výše platu, společenského uznání, možností dalšího vzdělávání a kariérního postupu, je dostatečně známá. Napadlo vás ale někdy, že příčinou nemusí být jen nepříznivé okolnosti? Podívejme se na příklad z praxe.

#### PŘÍKLAD

Petra ví, že jako projektová manažerka by na mítinku měla věčného potíživistu Honzu odkázat do patřičných mezí. Současně je jí ho ale líto – Honza momentálně řeší rodinné problémy. Proto ho Petra šetří. Po skončení mírně bouřlivého jednání jí ředitel oddělení, který byl rovněž přítomen, řekne: „*Váš projekt pokračuje dobře, ale svůj tým absolutně nemáte pod kontrolou!*“ Petra podle něj není „schopnou manažerkou“. Úspěšnost projektu přičítá způsobilosti týmu, nikoli Petřiným vůdčím schopnostem a odborným kompetencím.

Ženský styl  
řízení – vlastní gól?

Nejenže danou situaci vyhodnocuje chybně a Petře křivdí, ale především jí upírá zasloužené uznání. Při některém

z dalších jednání o zvýšení platu nebo při rozdělování úkolů jí její domnělý nedostatek jistě pohotově předhodí. Petra může na vysněné povýšení na pozici produktové manažerky zapomenout a s hořkostí a zklamáním bude muset přihlížet tomu, jak některý méně kompetentní kolega získá funkci, která ve skutečnosti náleží jí.

Petra je v zaměstnání zcela evidentně znevýhodněná. A to i přesto, že má jednoznačně lepší vzdělání, odbornou způsobilost, řídicí schopnosti i celkovou bilanci úspěšnosti projektů než její mužští kolegové. Je poškozená – ne proto, že je žena, ale proto, že jako žena **řídí**, to znamená emotivně. A přitom časopisy pro ženy i knihy o managementu neustále vychvalují ženský přístup. Já a se mnou desetitisíce dalších žen jako Petra se samy sebe ptáme proč.

„Typický ženský styl vedení“ je v Petřině případě dokonalý „vlastňák“ s rozběhem. Její znevýhodněné postavení získává doslova absurdní nádech, když se dozvíme, že Petra velmi dobře ví, jak vést kritický rozhovor či hromadnou diskusi. Navíc ovládá všechny k tomu potřebné komunikační postupy a řídicí techniky, a to prokazatelně lépe než kterýkoli z jejích spolupracovníků, což ukazují i mnohé charakterové hry v manažerských seminářích.

Ženy cítí – proto jsou v nevýhodě

Co se týče dosaženého vzdělání, kvalifikace, úspěšnosti, odborných i řídicích kompetencí, má mnoho žen nad svými mužskými kolegy výraznou převahu. Jakmile však zavadí o své pocity, dostávají se často do podrázeného postavení.

Pro pracující ženy z toho vyplývá neslýchaná otázka: Měly bychom svým pocitům přestat věřit?



## Ženy v emoční pasti

Ženy v zaměstnání (i jinde) nezhřídkou naráží na své pocity. Stává se to dokonce tak často, že mnohé chytré hlavy mají tendenci přicházet s všelijakými moudrými doporučeními. Řada knih a koučů například radí: „*Některá rozhodnutí musí být promyšlená, jiná spontánní!*“ Zní to rozumně.

Nenechte si své pocity zakázat!

Už jste to ale někdy zkoušely? Řídit se touto radou by v určitých případech znamenalo své pocity přehlížet. Petra by tedy musela své pochopení pro Honzu ignorovat a racionálně se rozhodnout, že ho zpraží.

Pocity jsou zde od toho, abychom cítily

Pokud se vám při tom sevře žaludek, mohu vám gratulovat k vaší emoční inteligenci. Opomíjet své pocity a řídit se jen hlavou a) vyžaduje obrovskou disciplínu, b) neprospívá zdraví a c) žádná žena to dlouho nevydrží (protože žít v rozporu se svými pocity stojí člověka neuvěřitelné množství energie a značně ho to emočně zatěžuje). Ženy jsou zkrátka vysoce emocionální bytosti. Po muži v Petřině situaci by také nikdo nechtěl: „*Dej zkrátka na své pocity a pro dnešek Honzu ušetři.*“ (Téměř) každý by si v takovém případě nejspíš poklepal na čelo!

Petra se tedy řídí svým instinktem. Ten jí ale radí špatně! Kdo to tvrdí? Co Petra doopravdy cítí? Soucit s Honzou. A co **udělá**? Když Honza narušuje jednání, zavře oči a zatne zuby. A teď otázka za milion: Jak jedno s druhým souvisí?

## Pocity nejsou myšlenky!

Cožpak Petře její instinkt řekl: „*Nestírej ho!*“? Nikoli, řekl pouze: „*Mám pro Honzu pochopení.*“ Emoční inteligence v první řadě znamená: (Naučit se) rozlišovat pocity a myšlenky.

**Nezaměňujte prosím pocity s jejich interpretacemi.** Emoce vycházejí ze srdce, naproti tomu jejich výklad je výsledkem rozumové činnosti.



Pocity vám téměř nikdy neříkají, co byste měly dělat. Pouze vám naznačují, co byste měly cítit.



Pocity jsou zde od toho, abychom cítily – proto se tak jmenují. Nenazývají se „rady“. To znamená, a to je dobrá zpráva, že se na své pocity můžete stoprocentně spolehnout. Pocity nelžou! K omylu dochází teprve tehdy, když je začneme nevědomky interpretovat. Důvěřujte svým pocitům, ovšem ne (vždy) myšlenkám, které na ně náš rozum nabaluje!

Petra postupně zjistí, že i když má pro Honzu pochopení, neznamená to, že ho nemůže usadit. Může s ním soucítit a zároveň přemýšlet, jak ho slušně, ale rázně vyzvat, aby spolupracoval. Nemusí se rozhodovat buď jen hlavou, nebo jen srdcem. Může poslouchat obojí, což ženám ve výsledku vyhovuje nejvíce, neboť tento přístup je autentičtější, ženštější a harmoničtější.

## Oblíbené emoční pasti

Ve své podstatě je to, čím si ženy každý den procházejí, přece jen dost šílené. Většinou velmi přesně vědí, co by bylo dobré v dané situaci udělat, a nezřídka to **umí** lépe než přítomní muži. Přesto to ale **neudělají**, neboť se jim do cesty připlेतou emoce. Netušily jsme to už dávno?

Pocity jsou pro nás klíčem k úspěchu v zaměstnání i osobním životě – nikoli inteligence, zkušenosti, schopnosti nebo komunikační techniky. Když se však naše pocity, respektive naše výklady pocitů zblázní, ani ta nejúžasnější technika řízení nám nepomůže a my skončíme v emoční pasti. Není to nic výjimečného. Od účastnic svých seminářů jsem nasbírala několik příkladů:

## Ženy v pasti

### PŘÍKLADY

- „Jakmile přijde kolega X s problémem Y, nedokážu s ním mluvit rozumně, okamžitě se děsně naštvu!“
- „Když můj nadřízený hovoří déle než dvě minuty s některou kolegyní, rázem znejistím a říkám si: Nekužij tam spolu něco proti mně?“
- „Příšerně mě rozčiluje, když šéf nadržuje svým oblíbencům.“
- „Když mě kolega nepozdraví nebo je zamračený, okamžitě to vztáhnou na sebe a lámu si hlavu nad tím, proč se na mě zlobí.“
- „Partner mi závidí úspěch v zaměstnání.“
- „Když se mi přihodí něco nepříjemného a ostatní z toho mají škodolibou radost, hrozně mě to bolí.“
- „Neumím přijmout kritiku. Okamžitě ji vnímám jako osobní útok.“
- „Když má někdo vůči mně hloupé poznámky, jako třeba ‚naivní blondýna‘, vůbec nevím, jak zareagovat.“
- „Nevěřím si.“

Ve všech případech jde o situace, v nichž dotyčné velmi dobře vědí, jak by se měly zachovat, co by měly říct, co je třeba udělat. Jakmile se ale vynoří určité pocity, je jim to všechno k ničemu.

### CVIČENÍ

Kdy své emoce obvykle přestáváte zvládat? Je-li to možné, zkuste si vybavit tři konkrétní situace, s nimiž budeme pracovat na následujících stranách:

.....

.....

.....

## Restrukturujte

Zatím jsme se seznámili s jedním způsobem, jak se vyhnout emoční pasti – (naučit se) rozlišovat mezi pocity a myšlenkami. V emoční inteligenci však stejně jako u řady dalších životních úkolů platí, že čím více nástrojů máte k dispozici, tím lépe pro vás.

Pojďme si tedy ukázat další techniku, jejímž cílem je uvést srdce a rozum v soulad. Vraťme se nyní k Petřině problému – samozřejmě při tom můžete myslet na své vlastní citové pasti. Jak byste tyto situace popsaly? Petra tu svou s Honzou charakterizuje takto: „*Nedokážu zkrátka přenést přes srdce, že bych ho měla nějak srovnat.*“

### CVIČENÍ

Jak byste jednou větou popsaly své tři emoční pasti (viz výše)?

.....

.....

.....

Petra si pozorně přečte, co napsala. Po chvíli přemýšlení řekne: „*Vlastně je logické, že mi můj popis situace nedává žádnou jinou možnost, než Honzu chránit. Když něco nemůžu přenést přes srdce, nedá se s tím nic dělat. Mám totiž velké srdce.*“ Nevědomky tak odhalila jedno tajemství úspěchu emoční inteligence – **naše pocity a jednání nevychází ze situace jako takové, nýbrž ze způsobu, jakým ji popisujeme.**

Petra se v emoční pasti ocitá nikoli proto, že by jí okolnosti nedávaly jinou možnost nebo že by měla tak dobré srdce, ale z toho důvodu, že situaci (podvědomě!) **popisuje** jistým způsobem. Tato souvislost nabízí jednu elegantní

možnost – Petra si nesmí své pochopení pro Honzu zakazovat. Jak víme, potlačování pocitů vyžaduje nezměrnou dávku disciplíny a vnitřní síly. A navíc to nikdy nefunguje moc dlouho.

**STOP**

Přestaňte bojovat proti emocím, které vám nejsou příjemné. Nemá to cenu. Existují inteligentnější metody, jak je se s nimi vypořádat.

Jedním z nich je soustředit se nikoli na pocit, ale na vylíčení dané situace. Jelikož Petru její popis odsuzuje k tomu, aby byla zticha, pokouší se ho změnit. Znovu a znovu. Přibližně po desátém pokusu je s výběrem svých slov konečně spokojená. Nyní situaci podává zcela jinak: „*Honzu absolutně chápu. Současně ale musím být efektivní vedoucí týmu. Myslím, že obojí se dá skloubit.*“ To už zní mnohem lépe. Pro Petru to nepředstavuje takovou zátěž a nemusí to nutně skončit bezmocným mlčením. Dalo by se říct, že to tolik nezavání emoční pastí. Petra zůstává věrná svým přirozeným pocitům, a přitom jí nic nebrání v tom, aby Honzu jemně a kolegiálně usměrnila.

**CVIČENÍ**

Pokuste se pozměnit popisy svých tří situací a sledujte, jak se při tom přetváří vaše pocity.

.....

.....

.....

Účastnice na seminářích někdy reagují téměř zděšeně: „*Jak je to možné? Vždyť na mé situaci se přece nic nezměnilo.*“ Vlastně jen pro popis zvolily jiná slova, a přesto vnímají (drobný) posun v kvalitě a intenzitě svých pocitů.

Obměníte-li popis nějaké situace, změníte tím svůj pocit a chování a vyhnete se emoční pasti.

Zázrak? Ne, restrukturační, neboli přerámování. To je název techniky z oblasti neurolingvistického programování, kterou ovládaly již naše babičky: „*No tak, nedívej se na to tak pesimisticky.*“ Náš způsob vidění, vnímání a citového prožívání situací můžeme změnit tím, že upravíme jejich popis, to znamená „vidíme je jinak“. To věděli již staří Řekové: Věci nikdy nejsou takové, jaké jsou, nýbrž vždy takové, jak je vnímáme, jak je chceme vidět. Měly bychom si dát tu práci a podívat se na ně z jiného úhlu – a ten pak tak dlouho experimentálně posouvat, vybrušovat a pozměňovat, dokud nebude lépe odpovídat dané situaci i našim pocitům. To je emoční inteligence. Do jaké míry je Petřin nový přístup inteligentní, ukazuje realita sama – Petra se nyní cítí lépe, Honza upřímně také (protože byl přátelsky a s porozuměním přijat zpět do týmu), a spokojený je nakonec i Petřin nadřizovaný. Pokud je to tak, jedná se z emočního hlediska o dobré řešení. Takže restrukturujte!

Brát, nikoli  
nechávat věci  
takové, jaké jsou

Přerámování –  
angl. reframing;  
frame = rám; tedy  
reframing = volba  
jiné formulace

## Proč ženy tak rády trpí

Postupy emoční inteligence, jako například restrukturační, v podstatě každá žena zná. Řada nejlepších kamarádek již někdy někoho utěšovala: „*Ano, je to hrozné, ale zkus se na to podívat z té lepší stránky.*“ Také jste to mnohokrát říkaly/slyšely? A s dobrým výsledkem? Ne? Mám podobnou zkušenost.