

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.

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

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

O autorce	9
Poznámka	10
Předmluva s cítem	11

Ven z emoční pasti	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

Cítit se skvěle!	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

Poslouchej svůj vnitřní hlas!	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

Jak si zachovat silné srdce	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

Nejlepší ze všech pocitů	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

Práce musí být zdrojem radosti!	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

Osvobodte se!	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 jednání?	168
A co teď?	169
„Příliš rychle podléhám emocím!“	169
Shrnutí: Management nálad	170

8

Silná a sebevědomá	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
Doslov	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

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.

„Typicky 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: Nekuž 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 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