

Příručka přežití  
pro citlivé lidi

# CITLIVÍ, A PŘESTO ŠŤASTNÍ





Příručka přežití  
pro citlivé lidi

# CITLIVÍ, A PŘESTO ŠŤASTNÍ



Christine Rose Elle

**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**.

Christine Rose Elle

## **Citliví, a přesto šťastní**

Příručka přežití pro citlivé lidi

Přeloženo z anglického originálu knihy Christine Rose Elle *The Happy Empath – A Survival Guide for Highly Sensitive People*, vydaného nakladatelstvím Rockridge Press, Emeryville, Kalifornie, USA, 2019. First published in English by Rockridge Press, a Callisto media Inc imprint, under the title *The Happy Empath*.

© 2019 Callisto Media, Inc.

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 7795. publikaci

Překlad Lenka Vlčková  
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová  
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková  
Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký  
Počet stran 144  
První vydání, Praha 2020  
Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1908-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-1907-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-1722-2 (print)

# Obsah

O autorce ..... 10

Vítejte ..... 11

## 1

Duhový kvíz: Jakou barvu má vaše empatie? ..... 15

Duhový kvíz ..... 19

Osm typů empatiků ..... 22

Jak tuto knihu nejlépe používat ..... 25

## 2

Výhody a nevýhody toho, že jste empatik ..... 29

Co to znamená být empatik ..... 30

Podobnosti a rozdíly mezi introverty a empatiky ..... 30

Empatické děti ..... 31

Empatictí rodiče ..... 33

## 3

Hromadná doprava ..... 39

Spolujízda ..... 40

Chůze po městě ..... 42

Letiště a terminály ..... 43

Vlaky, letadla a autobusy ..... 45

<b>4</b>	<b>Práce a pracoviště</b> .....	51
	Život v kanceláři a potřeby empatika .....	52
	Prezentace .....	54
	Neformální setkání s kolegy .....	56

<b>5</b>	<b>Rušné veřejné prostory</b> .....	63
	Nákup potravin a pochůzky .....	64
	Restaurace a kavárny .....	66
	Obchodní centra .....	68
	Nemocnice a čekárny .....	70

<b>6</b>	<b>Doma</b> .....	77
	Důvěrné vztahy .....	78
	Děti .....	80
	Příbuzní .....	81
	Zvědaví sousedé a milí sousedé .....	83

<b>7</b>	<b>Sociální síť</b> .....	89
	Příliš mnoho známých .....	90
	Staří přátelé a dávné lásky .....	92
	Negativní podněty a diskuse .....	94
	Trollové a upíři .....	96

<b>8</b>	<b>Péče o sebe se netýká jen vašeho těla .....</b>	<b>103</b>
	Čtyři pilíře péče o sebe .....	104
	Vyvážení pilířů .....	110

<b>9</b>	<b>Nadějně vyhlídky: My empatici měníme svět k lepšímu .....</b>	<b>117</b>
	Při určování cílů se řiďte pěti pravidly .....	119
	Pár postřehů na závěr .....	123

	<b>Deník empatika: Zapisujte si své reakce .....</b>	<b>128</b>
	<b>Další úroveň empatie: Pohled na „new age“ názory ....</b>	<b>138</b>
	<b>Doporučená literatura .....</b>	<b>140</b>
	<b>Použitá literatura .....</b>	<b>142</b>
	<b>Poděkování .....</b>	<b>143</b>





*Za to, že mi svou bezpodmínečnou láskou  
pomohla ze zoufalství, věnuji tuto knihu Sabrině.*

*Za to, že mě naučila, jak naslouchat jazyku  
všech chlupatých stvoření, věnuji tuto knihu Belle.*

*Jste ty nejdražší pozemské průvodkyně, jaké znám.*

## O autorce

© Christine Rose Elle



Christine Rose Elleová je životní koučka, tvůrkyně online kurzů, umělkyně, návrhářka a empatička. Je ženou mnoha vášní, která pomáhá lidem vytvářet jejich vize a tvořit způsobem, jenž vyjadřuje, kým jsou jako lidé, odborníci a umělci.

Pracovala jako módní stylistka v reklamě a ve filmu a později se stala fotografkou a spisovatelkou. Setkání s mnoha lidmi, kteří si neplnili své sny a neposlouchali volání své duše proto, že byli emočně zahlcení, ji inspirovala k tomu, aby se vydala na dráhu životní koučky. Klientům pomáhá najít oblasti, v nichž se nejlépe projeví jejich kreativita, a používá k tomu metodu vedení deníku, intuitivního dotazování a práce s nástěnkami vizí a s archetypy.

Od chvíle, kdy se stala certifikovanou životní koučkou, Christine vystupuje na akcích koučingové akademie Beautiful You Coaching Academy a sdružení spisovatelů Romance Writers of America. Jako spisovatelka uveřejňuje své práce v časopisech *Inspired Coach*, *Skirt*, *Paper* a *Where Women Create*.

Další informace o autorce najdete na webu  
[www.ChristineRoseElle.com](http://www.ChristineRoseElle.com)

## Vítejte

Jaký je život pro empatika? Když poznáváte svět a zpracováváte podněty z okolního prostředí, používáte své smysly k tomu, aby vedly vaši intuici. Všimáte si, že pokud kolem sebe máte negativní lidi, cítíte se vykořelení. Přitahujete neznámé osoby, které mají velkou potřebu sdílení, a energetické upíry, kteří se dožadují vaší maximální pozornosti. Dobíjíte se tím, že jste o samotě. Máte velmi bohatou představivost a jste velice tvořiví. Máte vášnivě rádi více věcí. Pokud vám tento popis připadá povědomý, jste nejspíš empatici.

I když většina lidí zažívá empatii a soucit, empatici jsou o krok dál: velice dobře znají své vlastní emoce i emoce dalších živých bytostí. Ať už jste introvert, extrovert nebo ambivert, empatie tvoří klíčovou část lidského prožívání, a když víte, jak šikovně proplouvat řekou emocí, můžete se přizpůsobit téměř jakékoli situaci a dovedete téměř jakoukoli situaci ustát. Ovšem bez dovedností potřebných k takovému plutí vlastní řekou emocí a emocemi druhých vnímají mnozí empatici svou vysokou citlivost ne jako dar, ale jako prokletí.

V sedmdesátých a osmdesátých letech 20. století neexistovaly žádné přesné definice introvertů, extrovertů nebo vysoce citlivých lidí. Když si ale vybavím svoje chování

v dětství, moje empatická povaha je evidentní. Před hlučnými sourozenci a chaotickým rodinným systémem jsem se schovávala v temných skříních a pod postelí. V těchto tmavých prostorech, kam nedoléhal vnější ruch, jsem dovedla zvládat své vzrušené emoce. Celé dětství mě bolívalo břicho, protože jsem vnímala úzkost dospělých, kteří o mě pečovali, a jejich úzkosti jsem přebírala. Útěchu a klid jsem pak nacházela u zvířat, na něž jsem se dovedla naladit.

Se svou empatickou povahou jsem se naučila pracovat a vím, že k tomu, abych se zregenerovala, nutně potřebuji omezení podnětů a ticho. Dovednosti empatika využívám ve své praxi životního kouče k tomu, abych se naladila na své klienty a více se s nimi propojila. Můj vnitřní empatik mi také pomáhá pochopit lidi, jejichž hodnoty se liší od mých. Zjistila jsem, že když nevědomky přeberu emoce někoho jiného, je pro mě těžké rozpoznat, které emoce jsou mé. Uvědomila jsem si také, že schopnost vnímat emoce druhých je velice mocným nástrojem k vytváření pocitu sounáležitosti a propojení.

Jakmile se naučíte nasměrovat empatii na sebe, můžete i vy proměnit emoční problémy, které máte jako empatici, v sílu. V této knize najdete praktické nástroje k řízení života empatika. Naučíte se rozeznat neúčinné naučené chování a zjistíte, jak jej změnit ve vědomé konání, které vám umožní

zaměřovat se na smysluplné části vašeho života a současně vás ochrání před zneklidňujícími emocemi druhých.

Díky Duhovému kvízu si ověříte, kterému z osmi typů empatiků se nejvíce přibližujete. Barevně odlišené typy v této knížce pak budete moci použít k tomu, abyste si osvojili nástroje k uplatňování svých silných empatických stránek. Některé z těchto rad budou užitečné pro empatiky všech typů – stejně jako pro kohokoli dalšího, kdo si přeje prohlubovat své vztahy s okolím.

Tato kniha bude vaším každodenním průvodcem životem empatika se všemi jeho nástrahami a výzvami. Pomocí praktických nástrojů posílíte svůj dar empatie, naučíte se rozpoznat neúčinné naučené chování a dokážete jej proměnit v optimální vědomé konání. Budete schopni využít svou cennou empatickou povahu a zároveň se chránit před zneklidňujícími emocemi, které nejsou vaše. Díky tomu, že si osvojíte tuto účinnou formu péče o sebe sama, budete žít vyvážený a naplněný život šťastného empatika.



+

# 1

## Duhový kvíz: Jakou barvu má vaše empatie?

Účelem Duhového kvízu je pomoci vám určit váš typ empatie. Díky tomu pak budete moci vybrat správné nástroje, které jsou určeny konkrétně vám. Možná se najdete ve více než jednom typu, zaměřte se proto na své hlavní silné stránky. Intuitivní empatik používá své schopnosti k tomu, aby odhalil nevyslovené emoce druhých, a lépe tak komunikoval se svým partnerem. Ekologický empatik, který pracuje v kanceláři, využije svůj talent k vytváření harmonického prostředí, aby inspiroval své kolegy k větší aktivitě.

Každý empatický typ má své jedinečné rysy, ale zároveň se vyznačuje i vlastnostmi, jež jsou pro všechny empatiky společné.

**Máme zesílené smyslové vnímání.** Empatici se ve vnějším světě řídí všemi pěti smysly, které zároveň využívají ke zpracování vnějších podnětů. Své smysly používáme k tomu, abychom zjistili, jak se druzí chovají, a abychom jejich chování interpretovali. Získané informace pak zpracujeme, a budujeme si tak emoční inteligenci. Naše smyslové vnímání se posiluje od dětství v návaznosti na naše zážitky a vlivem vazeb, jež vytváříme s dospělými, kteří o nás pečují a u nichž jsme hledali emoční útěchu. Schopnost empatie může být důsledkem strategií přežití z dětství, avšak zesílené smyslové vnímání může plynout také z prožívání pozitivních a láskyplných vztahů či z bohatých a silných prožitků.

**Chováme se intuitivně.** Intuice je dovednost, kterou získáváte, když se učíte důvěřovat informacím posbíraným skrze smysly a když následně na základě těchto informací správně jednáte. Všichni jsme zažili situaci, kdy jsme měli neurčitý pocit v břiše, ale neuposlechli jsme jej. Později jsme toho litovali, protože jsme si uvědomili, že náš instinkt byl správný. Svou intuici prohloubíme, když si uvědomíme, kdy nám smysly vysílají signály, jimž můžeme bezvýhradně věřit. Když pocítíme mrazení v zádech, víme, že je čas vzít nohy na ramena.



**Potřebujeme hodně času o samotě.** Potřeba trávit čas o samotě není jen způsobem, jímž jako empatici vyjadřujeme svou velikou citlivost. Chvilé, kdy jsme sami, vyčistí naši předdrážděnou smyslovou paletu, abychom mohli existovat ve vnějším světě, aniž bychom se hroutili. Všichni empatici potřebují čas o samotě k tomu, aby zpracovali smyslové informace a dobili energii.

**Negativita se nás hodně dotýká.** Negativita má vliv na každého, ale u empaticů může dlouhodobé vystavení negativitě, které není vyváženo pozitivními vjemy, způsobit v emocionálně citlivém těle fyzickou pohromu. Nezpracované trauma může poškodit tělo empaticů a spustit nepříjemné fyzické příznaky, jako je migréna či zažívací obtíže, nebo reakci typu útok, útěk či ustrnutí.

**Máme bohatý vnitřní život.** Spokojeně žijící empatic je tvořivý, má bujnou představivost a mnoho vášní. Milujeme poznávání všeho nového, užíváme si krásy života, a když přijde na náš osobní růst, nezastaví nás žádná překážka. Bažíme po znalostech, zpravidla nás zajímá hodně věcí a v hodně věcech jsme také dobří. Na náš vnitřní svět mají obrovský vliv i zkušenosti ze vztahů.

**Přitahujeme energetické upíry a narcisty.** Energetický upír je člověk, který nepřevzal zodpovědnost za uspokojování vlastních emočních potřeb, a hledá proto další lidi, kteří tyto potřeby naplní. Z tohoto důvodu jsou empatici pro energetické upíry a narcisty něčím jako ovocem, jež je krásně po ruce. Kdo by je lépe emočně uspokojil než empatik, který se dovede dokonale naladit na druhé a přebrat jejich emoce? Každý je schopen být něčím energetickým upírem, i empatik. Řešením pro vysoce citlivé lidi, pro introverty i empatiky, je upřednostňování vlastních potřeb a hlídání si hranic.

## Duhový kvíz

V Duhovém kvízu dostanete otázky, které odhalí váš dominantní empatický typ. Otázky si přečtete a odpovězte na ně buď „ano“, nebo „ne“, podle toho, nakolik je pro vás příslušná otázka relevantní. Pokud odpovíte kladně na všechny otázky, zkuste zjistit, které z nich popisují okolnosti a témata, jež se jako červená nit vinou celým vašim životem, a zvolte empatický typ, který nejlépe vystihuje vaše převažující zkušenosti. Na rozdíl od většiny podobných kvízů, jimiž máte projít rychle a dát na první instinkt, mohou odpovědi na tyto otázky vyžadovat delší zamyšlení, proto nespíchejte.

**■ FIALOVÁ** Zažíváte silný tísnivý nebo znepokojivý pocit, když druhý člověk řekne něco, co neodpovídá tomu, jak se skutečně cítí?

**■ ČERVENÁ** Vnímáte v sobě zničehonic hněv, když jste v blízkosti nepřátelsky naladěného nebo pasivně agresivního člověka?

**■ RŮŽOVÁ** Vyvolává ve vás sledování výsledků tvůrčí práce, jako je obraz, tanec nebo film, intenzivní emoce a vyplavuje na povrch silná uvědomění?