

Monika Stehlíková



ŽIVOT S VYSOKOU INTELIGENCÍ

Průvodce pro nadané dospělé
a nadané děti

Pro Natálku

Monika Stehlíková



ŽIVOT S VYSOKOU INTELIGENCÍ

Průvodce pro nadané dospělé
a nadané děti

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.

Mgr. Monika Stehlíková, MBA

Život s vysokou inteligencí

Průvodce pro nadané dospělé a nadané děti

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 6419. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 176

První vydání, Praha 2016

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-271-9506-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-9505-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-0101-6 (print)

OBSAH

O autorce	9
Poděkování	10
Z ohlasů	11
Předmluva	13
Zdravím vás, nadaní!	15
Úvod	17
1. Kdo je nadaný?	19
Lidé nadaní, vysoce inteligentní, nebo s vysokým potenciálem?	19
Předsudky mají tuhý život	22
2. Trochu neurověd	25
Odlišné fungování mozku	25
Divergentní způsob myšlení	27
„Neuro-praváci“	29
Nízká latentní inhibice	31
Heterogenní a homogenní inteligence	32
3. Emoce, emoce a zase emoce	35
Když je emocí příliš	36
Hyperestezie	39
Synestezie	41
Empatie	41
4. Další rysy osobnosti nadaných	45
Intelektuální hyperstimulace	45
Psychomotorická hyperstimulace	46
Velká představivost	47

Smysl pro spravedlnost	47
Křehké sebevědomí	48
Perfekcionismus	50
Idealismus	51
Jak nadaní vnímají svět?	51
Jak nadaní působí na druhé?	52
5. Nadaný dospělý byl kdysi nadaným dítětem	55
Nadané dítě skenuje pohledem	55
Nadané dítě na sebe bere příliš mnoho zodpovědnosti	56
Vášně poznávat a rozumět	57
Proč, proč, proč?	57
Pochybuji... ..	58
Tak málo lásky	59
Aspoň nějaká jistota... ..	59
6. Když přijde škola	61
Šest skupin nadaných dětí ve škole	68
Vztahy s vrstevníky	74
7. Přichází puberta	77
8. Co všechno se může stát?	81
Kognitivní obrana – hlavně už nic necítit	81
Intelektuální inhibice	82
Falešné já	82
Poruchy sebevědomí a deprese	84
Pasivita	85
Obrana proti zamilovanosti	85
Závislost na pohledu druhých	86
Úzkostné poruchy a školní fobie	87
Sebepoškozování	88
Pokus o sebevraždu	88
9. Jsem dospělý!	89
Nadaní lidé a svět práce	89
Nadaní muži, nadané ženy	93

10. Jsem nadaným jedincem?	99
Jste nadaným jedincem? Otestujte se...	102
Trpíte ADHD?	106
Máme doma nadané dítě?	107
11. Nadání a inteligence v širších souvislostech	109
Inteligence a IQ	110
Netradiční pohledy na lidskou inteligenci	113
Genialita	114
Citlivost a vědomí	115
IQ a komunikace	116
12. Jak z toho ven?	119
Být mezi „svými“	121
Sebevědomí a sebedůvěra	122
Soucit se sebou	125
Všímavost	127
Přítomnost	131
Být sám sebou	132
Postavit se za sebe	137
Vyhýbat se tomu, co škodí	138
Samota	139
Smysly	140
Vyrovnat se se životem, jaký je	142
Vyrovnat se s neurčitostí	144
Empatie, altruismus a soucit	148
Intuice	155
Psychohygiena	158
Nadání a poslání	159
Zastavit myšlenky	162
Co potřebují nadané děti?	164
Závěrem	167
Informační zdroje	168

O AUTORCE



Mgr. Monika Stehlíková, MBA

Monika Stehlíková je lektorka a terapeutka. Pořádá kurzy *mindfulness* – všímavosti pro veřejnost, ve školách i ve firmách. Její kurz určený pro učitele s názvem „Rozvoj pozornosti a všímavosti žáků“ byl akreditován MŠMT ČR. Ve všímavosti se vyškola v Paříži pod vedením dr. Ch. Andrého, psychiatra a psychoterapeuta, který je jedním z hlavních průkopníků a propagátorů této vědecky ověřené metody ve Francii. S nadanými jedinci pracuje individuálně na bázi **pozitivní psychologie a Terapie přijetí a odevzdání ACT**, ve které se vyškola na Institutu pro kontextuální psychologii v Québecu. Monika Stehlíková se ve své práci také hodně věnuje dětem a dospívajícím, a to v rámci workshopů a kroužků **Sociálního a emočního učení a všímavosti**. S nadanými dětmi pracuje individuálně formou koučinku nebo terapie. Autorka je také mentorkou a příležitostně publikuje a přednáší.

Původně vystudovala bohemistiku, francouzštinu, pedagogiku a pedagogickou psychologii na Pedagogické fakultě UK a postgraduálně Řízení podniku na IFTG/IAE při Univerzitě Jean Moulin III. v Lyonu. Pracovala ve školství a ve firemním prostředí. Posléze se zaměřila na studium *mindfulness* a psychoterapie ACT a především na téma nadaných a nadání. S tématem nadaných jedinců, osobnostním rozvojem a meditací má dnes dvacetiletou osobní zkušenost.

Více informací se dozvíte na www.monikastehlikova.cz
nebo na www.facebook.com/mindfulness.monika.stehlikova.

Moniku Stehlíkovou můžete kontaktovat pomocí stehlikova.monika@seznam.cz.

PODĚKOVÁNÍ

Nejdříve bych chtěla poděkovat svému muži Ondřejovi za to, že mě vždy podporoval v tom, abych dělala, co mě baví a naplňuje. A také za to, že mi věřil, že knížku dopíšu, a to i v těch těžkých chvílích, kdy jsem říkala, že to nemá cenu, že píšu jen nesmysly, které nebudou nikomu k užítku.

Velice si vážím odborné podpory, kterou mi poskytl doc. RNDr. Omar Šerý, Ph.D., a mnohokrát mu za ni děkuji. Stejně tak patří moje poděkování MUDr. Jiřině Slezákové za její pozitivní zpětné vazby během psaní, které mi dodávaly chuť pokračovat dál.

A nemohu na tomto místě nepoděkovat francouzskému psychiatrovi a psychoterapeutovi Christophovi Andrému a francouzským psycholožkám Jeanne Siaud-Facchin a Monique de Kermadec, kteří mi v průběhu let osobně zprostředkovali přístup k tomuto krásnému tématu nadaných lidí a tématům s ním souvisejícím, která mě tolik fascinují.

A děkuji i všem svým českým i francouzským klientům – dětem i dospělým – a členům skupin nadaných lidí, kteří mi umožnili svými životními příběhy a přínosnými diskusemi proniknout hlouběji do tématu a s jejichž kazuistikami se můžete na stránkách této knížky blíže seznámit.

Jsem velmi vděčná paní šéfredaktrice Kateřině Ščudlíkové za projevenou důvěru a podporu při práci na této knize. Obdivuji její profesionalitu a veskrze lidský přístup.

Z OHLASŮ

„Kniha je moc vydařená a věřím, že mnoha nadaným lidem pomůže nalézt se a pochopit sebe sama. Opravdu myslím, že se v ní někteří lidé najdou a pomůže jim v životě...“

doc. RNDr. Omar Šerý, Ph.D., Masarykova univerzita v Brně

„Chci ti moc poděkovat za výstižné zpracování tématu. Nacházím se tam... Ano, je to o mých pocitech, které mám od útlého dětství – snad od dob mateřské školy. Strašně dlouho jsem žila s tím, že jsem ‚divná‘, a úplně jsem se toho nezbavila dodnes. Kazuistika, kterou uvádíš, ta je o mně, jen s malými obměnami – nebylo mi 10 let, ale 7...“

MUDr. Jiřina Slezáková, Ústí nad Orlicí

„Úplně výborně jsi vystihla náš osobní příběh a mého syna! Jako přes kopírák – se vším všudy! A já z mateřské zkušenosti dodávám, že to mělo i dramatické důsledky v rodině – v její harmonii, klidu, pohodě, spokojenosti. Byli jsme tlačeni do užívání léků, psychiatricko-diagnostických pobytů, fakt hrůza, když si uvědomím, jaký může mít okolí vliv z důvodu nepochopení, nevstřícnosti, z nedostatku empatie, bez snahy pomoci. Naštěstí vše dobře dopadlo, tak jak je zmíněno i v tvém příběhu o Vincentovi – syn je se mnou na domácím vzdělávání a já se snažím díky nadačnímu fondu QIIDO vést učitele v cestě podpory těchto ‚jinak myslících‘ dětí. Moc ti děkuji, že na nás myslíš!“

Miriam Janýšková, zakladatelka a ředitelka nadačního fondu Qiido

„Když jsem si přečetl váš příběh o Vincentovi, jako bych četl o svém vlastním životě, s výjimkou toho o rodičích a domácím vzdělávání, jinak je to přesné. Je to tak dojemné, skoro k pláči.“

Jean Cérien, Francie

„Mám syna, který patří k nadaným, neboť když jsem četla úryvky z vaší knihy, jako bych četla o svém synovi. Bude mu 19 let. Velmi si uvědomuje svou izolovanost ve škole. Cítí se osaměle a prožívá úzkosti až deprese, nevím, kam patří. Jeho kamarád – jediný – mu nedávno řekl, že ho vlastně nikdo nemá moc rád. Je mi ho moc líto, ale nevím, jak mu pomoci. Je moc smutné, že nadané děti musí prožívat takové věci, jejich dar se pak dá nazvat danajským.“

Hana Hoberlová, Brno

„Nádherné, osvětlující, ulevující... Těším se, až kniha vyjde!“

Lenka Horáčková, Zlín

„Moniko, vy bydlíte s námi doma? To, co popisujete, je úplně přesné. Jednu takovou nadanou slečnu bych měla v zásobě, včera jsme od vozu... přes kola... přešli na Velký vůz... Malý vůz... Polárku. ‚A mami, jak je to daleko? Mléčná dráha je mléčná? Kolik má Malý vůz hvězd v oji a kolikátá je Polárka?‘ – ‚Už spinkej... psst.‘“

Alena Patrovská, Praha

PŘEDMLUVA

Už i v češtině existuje několik publikací o nadaných dětech, ale kniha o nadaných dospělých, která by byla určena široké veřejnosti, není snad žádná! A rozhodně ani jedna, která by se zaměřovala na osobnostní aspekty života s nadáním, která by kromě popisu nadání přinášela i konkrétní tipy, jak rozvíjet osobnost nadaných dospělých a jak s touto psychologickou charakteristikou spokojeně žít. A to je ambicí právě této knihy.

K napsání knihy o nadaných lidech mě přiměla především vlastní zkušenost. A pocit nutnosti věnovat jim několik desítek stránek. Když totiž jste takovým člověkem a nevíte to, protože jste se o tom nedoslechli nebo si o tom nepřčetli, s velkou pravděpodobností v životě zažíváte hodně zbytečných problémů a nedorozumění. A naopak od řady lidí vím, že ve chvíli, kdy pro sebe poznali, že jsou nadanými lidmi, a dovtípili se, co to přesně říká o jejich osobnosti a co to znamená v jejich životě, najednou jako by pochopili – nejen sebe, ale i ostatní. A to nemluvím o tom, že hodně lidí už při pouhém poznání toho, kým ve skutečnosti jsou, prožijí skutečnou proměnu, nové nastartování, nové nasměrování. A navíc toto poznání jako by proměnilo i jejich vnímání různých situací v minulosti a přineslo jim zpětné pochopení. A obrovskou úlevu. A protože ve svém okolí mám dost takových lidí a vidím, jak se trápí, jak bojují, stali se pro mě nakonec motivací pro napsání knihy.

Mým cílem není vytvořit elitní skupinu nadprůměrně inteligentních, kteří si budou moci připadat lepší než ti ostatní. Nechci v nadaných lidech vytvořit pocit nadřazenosti a výjimečnosti. Jediné, co si přeji, je, aby dokázali projevit svůj potenciál a naučili se spokojeně žít se svou odlišností. Proto s nimi chci prostřednictvím tohoto textu sdílet to, co jsem v práci s nadanými lidmi – dětmi i dospělými – poznala, a předat jim svůj pohled na nadané jedince a jejich život i to, v čem jsem se inspirovala z rozličných, převážně frankofonních zdrojů. A nepřistoupila jsem k tomuto úkolu dříve než po několika letech čerpání zkušeností, intenzivního studia a promýšlení širších souvislostí.

Další důležitou motivací je snaha vysvětlit a odstranit stereotypy a nepochopení, se kterými se tito lidé ve společnosti setkávají. Doplnit chybějící. Více méně všichni už dnes ve společnosti projevují pochopení pro lidi s nízkým intelektem či mentálním postižením, společnost s nimi soucítí a snaží se je podporovat – a to je výborná informace o úrovni naší společnosti. Kdybychom šli do minulosti, zjistili bychom, že takový přístup dříve nebyl vůbec samozřejmý. Doposud ale do určité míry chybí povědomí o lidech, kteří se nacházejí na opačné straně Gaussovy křivky rozložení inteligence v populaci: o lidech s vysokou inteligencí. A právě to chce tato publikace napravit. Chybí povědomí o tom, jakými osobnostními rysy se vyznačují, jak fungují a jednají, s jakými problémy se potýkají a co musí sami překonat a udělat pro to, aby byli šťastní. Věřím, že i oni postupně najdou skutečné pochopení a nic nebude bránit jejich spokojenosti, úspěchu a seberealizaci.

ZDRAVÍM VÁS, NADANÍ!

... protože jste citliví v necitlivém světě, nemáte žádnou jistotu ve světě vystavěném z jistot.

... protože cítíte druhé, jako byste to byli vy sami.

... protože vnímáte úzkost světa, jeho malost bez konce a nadutost.

... protože si odmítáte umýt ruce od špíny tohoto světa, protože se bojíte, abyste se nenechali uvěznit v omezeních světa, protože máte strach z absurdity existence.

... pro vaši subtilnost neříkat druhým, co v nich vidíte.

... pro těžkost, se kterou zvládáte praktické věci, a pro vaši praktičnost ovládat neznámé.

... protože jste transcendentálně realističtí, ale nerealističtí v každodennosti.

... pro váš smysl pro výlučnost a strach, že ztratíte blízké přátele, pro vaši tvořivost a vaši schopnost vzletu a nadšení.

... pro vaši nepřizpůsobivost „tomu, co je“, a vaši schopnost přizpůsobit se „tomu, co by mělo být“, pro všechny vaše nevyužívané schopnosti.

... pro opožděné uznání skutečné hodnoty vaší velikosti, která nedovolí uznat velikost těch, kteří přijdou po vás.

... protože se cítíte ponížene, přestože se snažíte neponížit druhé.

... protože vaše obrovská vnitřní síla je vždy sražena k zemi brutálním násilím; a pro to všechno, co jste schopni uhodnout, pro to všechno, co tajíte, i pro to, co je ve vás nekonečné.

... pro samotu a zvláštnost vašich životů.

Buďte pozdraveni!

Kazimierz Dabrowski¹

¹ Polský psychiatr, autor teorie pozitivního rozpadu; z francouzštiny přeložila Monika Stehlíková

ÚVOD

Tato kniha je napsaná především pro vás, nadané a citlivé lidi, kteří si někdy připadáte, že sem nepatříte, nechápete druhé lidi, jejich motivaci ani jejich způsob myšlení a oni nechápou vás. Má snahu podpořit vás v tom, abyste objevili a hlavně přijali svoji jedinečnost a dokázali žít naplňující a spokojený život, třeba i navzdory. Kniha je psána poměrně zhuštěným stylem, což doufám spíš uvítáte, je mi jasné, že dlouhé věty, kde není žádná nosná informace, prostě nejsou pro vás a začaly by vás brzy nudit. Věřím, že text je nabitý informacemi, které pro vás mohou být přínosné a inspirativní. Přeji vám mnoho radosti, tvůrčích sil a nadšení i odvahy žít život podle sebe.

