

Život s darem vysoké
citlivosti



Alena Wehle



Alena Wehle

Zážitková pedagožka a terapeutka, která se tématu vysoké citlivosti věnuje od roku 2016. Publikuje, přednáší a má vlastní terapeutickou praxi. Povědomí o vysoké citlivosti šíří na svém blogu, sociálních sítích a v médiích. Vede terapie v lese, workshopy a kurzy, které vychází ze zážitkově-pedagogického učení a psychoterapie.

www.alenawehle.cz

instagram: @jsem_citlivka

facebook: Citlivka - alenawehle.cz



Citlivka

Život s darem
vysoké citlivosti

Alena Wehle
2023

Život s darem vysoké
citlivosti

The title 'Citlivost' is written in a white, elegant script font. The word is split across two lines: 'Cit' on the top line and 'livost' on the bottom line. The letters 'i' and 'o' in 'Cit' and 'i' and 'o' in 'livost' have white dots above them. The text is centered and surrounded by several stylized, white-outlined clouds of various shapes and sizes, some appearing behind the letters and others in front, creating a dreamy, ethereal atmosphere.

*Cit
livost*

Alena Wehle

text © Alena Wehle, 2023

illustrations © Anežka Součková, 2023

graphic design © studio Datle, 2023

ISBN 978-80-11-02790-2 (elektronická verze)

Obsah

Úvod	9
Citlivka jako druh	13
Citlivé putování	29
Cesta k vlastní citlivosti	39
Co citlivka potřebuje	67
Kdo bere citlivým lidem sílu?	93
Když je to vážné	113
Citlivky ve vztahu	133
Spánek citlivých	159
Citlivka hledá práci	171
Citlivé rodičovství	181
Spiritualita citlivých	193
Síla citlivosti	205
Proč je skvělé být citlivka	221
Závěrem	237
Kam dál	238

Úvod

9

„Musíš to někam dotáhnout,“ říkala jsem si tak dlouho, až jsem to dotáhla k úplnému zhroucení. Tak by mohl začínat příběh o mém setkání s vlastní citlivostí, křehkostí a limitech, které jsem si tenkrát nechtěla připustit. Zřejmě jsem ten proces potřebovala důkladně prozkoumat, protože po několika letech jsem se složila ještě jednou. Stud, pocit neschopnosti, marnost, únava a nulová představa o tom, kam se chci vydat, to vše bylo umocněno tím, že jsem ten stav neprožívala poprvé. Přesto jsem cítila velkou motivaci k hledání odpovědí, proč se mi to děje a proč se cítím být natolik jiná. Opravdu jsem nechtěla, aby se to celé opakovalo potřetí.

Studium zážitkové pedagogiky mi otevřelo dveře k poznávání, jak funguje lidské tělo při fyzické i psychické zátěži, a moje jinakost v tu chvíli už byla natolik zjevná, že jsem si ze zvědavosti přidala studium psychologie. Průlomové zjištění mi ale nakonec nepřinesly „aha momenty“ z akademické půdy, nýbrž obyčejně působící útlá knížka dánské teoložky Ilse Sand s názvem Přecitlivělost není slabost. Přečetla jsem ji v anglickém překladu a pak jsem, jako malé dítě, co se nedočkavostí chvěje u štedrovečerní tabule, vyčkávala, až knížka vyjde v češtině a já ji budu moct ukázat svým blízkým. Toužila jsem zažít

pochopení a přijetí a ukázat jim, že nejsem úplný mimoň. K mému zklamání si ji ale vůbec nechtěli přečíst a já si uvědomila, že to vytoužené pochopení a přijetí sebe sama je můj úkol. Stejně jako najít způsob, jak téma vysoké citlivosti nenásilně komunikovat ostatním.

Vrtalo mi hlavou, jak je možné, že už více než dvacet let jsou k dispozici data z výzkumu americké psycholožky Elaine Aron a téma se v zahraničí zkoumá a diskutuje, ale u nás je stále ticho. Toužila jsem po nějakém semináři, kde bych potkala stejně citlivé lidi a mohla si ověřit, že skutečně existují a jestli je poznám. Co nejdříve jsem se chtěla přihlásit na nějaký kurz či alespoň konzultaci, kde bych dostala tipy, jak téma vysoké citlivosti zkoumat, na co se zaměřit a co jsou nejčastější trable vysoce citlivých lidí. Nic. Nikde. Tenkrát neexistoval Institut vysoké citlivosti ani žádný terapeut, který by se tomuto tématu více věnoval.

A tak jsem se rozhodla být iniciátorkou sama. Založila jsem facebookovou skupinu a ponořila se do pročitání článků, studií a knížek. Začala jsem psát blog a svá zjištění zveřejňovat. Odezva čtenářů byla skvělá, a tak jsem po roce nabídl i sérii přednášek a setkání pro vysoce citlivé lidi. Vděčné reakce posluchačů pro mě znamenaly ohromnou podporu v další práci. V zápalu nadšení jsem skoro zapomněla na svou trému z vystupování před lidmi. Byla jsem šťastná, že můžu povědomí o vysoké citlivosti vnášet do společnosti a přinést spoustě dalších citlivek (žen i mužů) pocit úlevy, že nejsou blázni ani padavky. Že mají naopak řadu talentů, které nejsou vlastní všem. Bohatý vnitřní svět a kreativita vysoce citlivých lidí se totiž často ukrývají za plachostí a počáteční opatrností, takže je snadné je přehlédnout.

Od roku 2016 se setkávám s vysoce citlivými lidmi na přednáškách, při terapiích v lese a na víkendových kurzech.

Všechna tato setkání, stovky hodin terapií s klienty a vlastní zkušenost mi byly předlohou pro tuto knížku. Osobní zpověď a pohled do svého soukromí považuju za důležité kroky k většímu pochopení a soucitu se zdánlivou slabostí, křehkostí a nedostatečnou odolností, která bývá nám citlivkám připisována. Odhaluju zde taky mnohé své slabiny a chyby, protože věřím, že díky tomu nebudou muset další citlivky ty chyby opakovat.

Budu moc ráda, když vám tato knížka pomůže obejmout svou citlivost a udělat jí ve svém životě místo, které si zaslouží, nebo lépe pochopit své blízké.



Citlivka
jako druh



Kde se vzali vysoce citliví lidé?

15

Citlivky byly vždy součástí společnosti, jen se o tom nevědělo nebo byly jejich charakterové rysy označovány jinak. S pojmem „vysoce citliví lidé“ (ang. „highly sensitive person“, zkratka HSP) přišla americká výzkumnice a klinická psycholožka Elaine Aron, když v roce 1996 vydala knihu *The Highly Sensitive Person* (v českém překladu vyšla jako *Vysoce citliví lidé: Jak vzkvétat ve světě, který vás zahlcuje*, Fontána 2020). Na základě sesbíraných dat Aron popsala, že v populaci žije přibližně 15–20 % lidí (s rovnoměrným zastoupením mužů a žen), kteří se vyznačují vysokou citlivostí. Jde o vrozenou a dědičnou vlastnost na úrovni nervového systému. Pro vysoce citlivé lidi je charakteristická velká hloubka zpracovávání informací a (vědomé i nevědomé) přijímání velkého množství podnětů. Protože vnímají spoustu detailů a souvislostí, snadno se taky zahltní a unaví. Zároveň bývají hodně emotivní i empatičtí. Kromě toho, že Aron tímto popisem vysoké citlivosti zbořila mýty o „ženské citlivosti“ a „mužské hroší kůži“, v této nově definované skupině vysoce citlivých lidí už nepřipisuje citlivost pouze introvertům.

Od 90. let, kdy téma otevřela, Elaine Aron společně se svým manželem Arthurem ve výzkumech citlivosti pokračuje a svá zjištění stále upřesňuje. Například dnes už o vysoké citlivosti mluví jako o „citlivosti smyslového zpracování“ (angl. „sensory processing sensitivity“). Její původní kniha o vysoce citlivých lidech mezitím vyšla v překladu do více než 30 jazyků a v mnoha doplněných vydáních. Výzkumnický pár Aronových zároveň inspiroval řadu dalších odborníků nejen z oboru psychologie, ale i na poli genetiky či neurovědy, a spustil tak vlnu dalšího zkoumání vysoké citlivosti. A ačkoliv se tomu Aron podle svých slov zprvu bránila, své odborné poznatky přetavila i v praktické rady pro vysoce citlivé lidi a vydala je v několika příručkách psaných populárně naučným jazykem. (Česky vyšlo: *Vysoce citlivé děti: Jak pomoci svým dětem vzkvétat, když je svět zahlcuje*, Fontána 2021; *Vysoce citliví lidé a vztahy: Jak se vyznat ve svých vztazích a zvládat je, když vás svět zahlcuje*, Fontána 2022.)

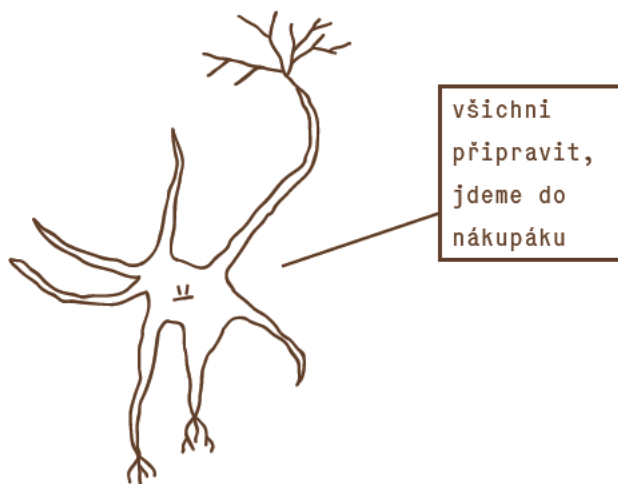
16

Vysoce citlivým lidem zasvětila svou praxi taky například americká psychiatrická Judith Orloff, jejíž knihy přináší různorodé rady, jak s vysokou citlivostí žít. Její přístup je méně vědecký, opírá se především o zkušenosti z praxe a snaží se vždy nabídnout východisko, jak s danou situací nebo emocemi naložit. Mně připadá velmi přínosná její typologie, kterou popisuje v *Průvodci pro vysoce citlivé lidi*, kde citlivky rozděluje na tři základní typy — fyzicky vnímavé, emocionálně citlivé a intuitivně citlivé.

Za „fyzicky vnímavé“ považuje Orloff lidi, kteří vnímají emoce a tělesné symptomy druhých na svém vlastním těle. Jako „emocionálně citlivé“ označuje ty, kteří vnímají emoce ostatních stejně jako své

vlastní, a proto jsou často vyčerpaní z cizích dramat. A „intuitivně citliví“ lidé mají podle Orloff schopnost komunikovat s mimosvětskými bytostmi, případně mají schopnost vhledu.

Zdá se mi, že toto dělení může pomoci pochopit různé procesy, i když samozřejmě není jediné možné. Sama jsem během své terapeutické praxe a při setkáních se stovkami vysoce citlivých lidí narazila na všechny typy citlivců, jak je popisuje Orloff, ale taky na lidi, kteří se řadili do některé z kategorií „mezi“ nebo byl jejich druh citlivosti kombinací těchto typů. Kdybych měla definovat svůj vlastní typ citlivosti, řekla bych o sobě, že jsem emocionální typ citlivky v kombinaci s vnímavostí ke zvířatům a rostlinám. Mít vedle sebe psa a poblíž strom je pro mě stejně důležité, jako mít co jíst.



Jako malá holka jsem trávila spoustu času mezi zvířaty, cítila jsem se na ně zvláště napojená. Moje máma vyprávěla, jak jsem se vždycky nahrnula ke psům a oni na mě reagovali zklidněním. Na školní výlet do ZOO jsem se proto moc těšila, k mému překvapení mi však z té návštěvy bylo do pláče. Cítila jsem melancholii a smutek a nevěděla jsem, jak s těmi emocemi naložit. Teď už vím, že to nebyly moje pocity, ale že se na zvířata dokážu naladit a soucítit s nimi.

18



Nejsme prostě jen introverti?

19

Podle výzkumu Elaine Aron je mezi vysoce citlivými lidmi přibližně 70 % introvertů a 30 % extrovertů. Takové rozdělení ale spouště lidem nestačí, protože se nedokážou zařadit ani do jedné skupiny, případně se v průběhu života cítí chvíli tak, pak zase jinak. Ale někam patřit, to by jim udělalo dobře... Stejně jako mně, když jsem se v jedněch ze svých prvních psychologických testů chtěla už konečně někam zařadit a pokaždé mi vyšel výsledek v jiném poli. Tenkrát jsem ještě nevěděla, že pro takto nevyhraněnou pozici se používá pojem „ambivert“, který označuje člověka, jež se na škále mezi extroverzí a introverzí cítí být někde uprostřed, případně to střídá. O ambivertech se někdy mluví jako o „společenských introvertech“. To hezky ukazuje, že dělení na extroverty a introverty je dnes už spíše překonané, jsou to nicméně tak všeobecně známé pojmy, že mohou sloužit jako pohodlná zkratka.

Je dobré vrátit se k tomu, jak extroverzi a introverzi definoval C. G. Jung, když ve 20. letech 20. století formuloval svou teorii psychologických typů. Za rozlišovací kritérium považoval to, odkud lidé čerpají mentální energii. Pro introverty je podle něj typické klidnější prostředí, ticho, samota či užší okruh lidí.

Živnou půdou pro extroverty je naopak podle Junga častá interakce se skupinou lidí.

Pro vysoce citlivé lidi tak může být snazší o sobě říct, že jsou prostě introverti, protože to bývá jednodušší k vysvětlování. Potřeba samoty zní pochopitelněji, než kdyby se snažili popsat, že se právě nachází v tak divoké emoční bouři, až z toho úplně zamrzli, nebo že jsou po pěti minutách přítomnosti návštěvy úplně zahlceni a řeší, jak se z té situace dostat.

Kdyby měl vysoce citlivý člověk ventilovat všechny vnitřní pochody, které se skrývají za jeho nepřítomným pohledem, bylo by to často pořádné drama, vykreslené do nejmenších detailů a protkané vzpomínkami, které stále nesou silný emoční náboj. Dost lidí by takový obraz asi hodně zaskočil. Navenek totiž my citlivky někdy zvládneme vyslat jenom výraz odtahitého nezájmu, který však neodráží to, že jsme nad věcí, nýbrž naše regulační mechanismy — jak sami sebe uklidňujeme.

20



Plná pocitů

21

Když jsem před lety psala článek o vysoké citlivosti do novin, zeptal se mě můj tehdejší manžel u večeře: „Co teď zrovna prožíváš?“ Pokusila jsem se mu ve zkratce popsat alespoň část svých pocitů a už po třetí větě jsem viděla v jeho tváři údiv, jako když dítě poprvé v životě vidí slona. „Tohle všechno řešíš právě teď?“ zalapal po dechu, až málem vdechnul brambor. „No, počkej, ono se to ještě nezačalo větvit,“ soukala jsem ze sebe. Hovor jsme pak stočili zase k introvertům a já se vrátila k dávným úvahám, jak vlastně sama sebe vnímám. Ačkoliv si myslím, že se pohybuju víc na introvertním poli, vím, že to není moje jediné nastavení. Například vystupování na veřejnosti – tedy disciplína, kterou introverti obvykle příliš nevyhledávají, je pro mě po letech zkušeností dokonce příjemným zážitkem. Jakkoliv to může zvenčí vypadat jinak, před publikem jsem vlastně v popředí sama a mám kolem sebe velký prostor. Když mluvím, nikdo mi do toho nevstupuje a když si dovolím pomalejší tempo s delšími pauzami, nikdo mi neruší můj myšlenkový proces.

Nejen lidé jsou citlivky

Víte, že vysoce citlivé jedince mají mezi sebou nejen lidé, ale i zvířata? Vědci zjistili, že reaktivnější nervovou soustavu má pětina příslušníků až stovky různých živočišných druhů. Jedním z nich jsou například i mušky octomilky. Když je před nimi jídlo, mušky-citlivky sedí a vyčkávají, zatímco ty ostatní na jídlo hekticky nalétávají. Výzkum ukázal, že sedící mušky mají komplexnější nervovou soustavu než ty polétavé. Jako by si to ty vysoce citlivé octomilky chtěly nejprve rozmyslet, než se vrhnou na mls...

22



High Sensation Seekers

23

Obrázek světa vysoce citlivých lidí může být ještě o něco pestřejší, když si přiblížíme skupinu lidí, kterou Elaine Aron popisuje jako „High Sensation Seekers“. Jsou to podle ní lidé, kteří vyhledávají intenzivní prožitky a nové silné zkušenosti. Obvykle se drží v mírně zdrženlivém kabátku vysoké citlivosti, ale tu a tam jako by se najednou připojili k jinému zdroji energie a pocítili touhu po dobrodružství. Rolf Sellin, další autor, který se věnuje tématu vysoké citlivosti, takový stav popisuje jako „nakopnutí“ ke zcela netypickým prožitkům, ve kterých hraje roli i zvýšená míra rizika nebo dokonce boj a soutěžení, což k hypersenzitivním lidem většinou spíš nepatří. Podle Aron jsou tito lidé ochotni podstupovat i určitou míru rizika, pokud stále převažuje pocit bezpečí. To platí i v případě experimentů s „bezpečnými“ drogami nebo u adrenalinových sportů — stále jde o stavy, kdy má člověk situaci pod kontrolou.

Takoví „hledači silných prožitků“ se dokáží snadno nudit, když jim život nenabízí dostatečně intenzivní podněty. Nuda je může přepadnout i při běžné konverzaci, když hovor nepřináší opravdu hluboký rozměr nebo něco nového. Vysoce citliví lidé obvykle

nemají rádi povrchní povídání bez hlubšího významu, potřebují se dotýkat niterných témat nebo spirituálního obsahu. Vysloveně touží po zajímavostech a objevování nových rozměrů, ať už se jedná o jejich nitro nebo podstatu lidstva jako takového. Když se takovým hledačům nenabízí silný spirituální prožitek, změněný stav vědomí, objev něčeho nového ani sportovní nadšení, přichází pocit prázdnoty a nutkání „něco“ podniknout, což může být i emočně nabitá interakce s druhými lidmi. Protože vysoce citliví lidé obecně touží spíše po klidném životě v harmonii, tyto nahodilé epizody jsou pro ně nebo jejich okolí často jen těžko pochopitelné. Drama ve vztazích je však taky intenzivní prožitek svého druhu.

Brzda plyn brzda plyn

25

Touhu po silných zážitcích dobře znám a snažím se jimi sytit, protože bez nich snadno dojdou k prázdnotě nebo frustraci. Zároveň si ale musím hlídat míru a intenzitu, abych se nezahltěla nebo nedostávala do situací, kde už je míra rizika větší, než jsem schopná podstoupit. To pro mě bylo vždycky matoucí. Na jedné straně mě to táhne k dobrodružství a netradičním zážitkům, na straně druhé se potýkám s velmi rychlým zahlcením nebo sociálním přesycením. Mé pohnutky mě přivádí k různým sportům nebo aktivitám, které mi v tu chvíli nabízejí intenzivní prožitek, ale dlouhodobě takové tempo nedokážu udržet a dožene mě moje vysoká citlivost. Aron to vykresluje tak, jako bychom v autě šlapali současně na plyn i na brzdu.

Jak v takovém případě najít rovnováhu? Pro mě je velmi důležité, že o této své vlastnosti vím, a nacházím slova pro to, co se uvnitř mě děje a co v životě potřebuju. Díky tomu už nemusím být několik dní nevrlá, než najdu způsob, jak z takové situace ven. Víím, že intenzivní prožitky patří mezi moje zdroje energie a víím, kde tyto sytiče nacházím. Je to obvykle na horách, v zimě při skitouringu nebo zimním táboření, v létě na horském kole a při vysokohorské turistice, nebo taky