

Vysoká citlivost: prokletí, nebo vnitřní bohatství?

Na první pohled jsou citliví lidé křehcí jako skleníkové květiny, ale jejich vnímání je naopak ostré jako břitva. Někdy až moc. Pátrali jsme po tom, jak se žije s hypersenzitivitou a proč je vlastně skrytým pokladem.

TEXT: JANA UHLÍŘOVÁ



Vysoká citlivost je dědičná. Ovšem to, zda pro vás bude problém nebo výhoda, máte ve svých rukou.

Zijí mezi námi a možná si jich na první pohled ani nevšimnete. Jsou tak trochu jiní. A dobře to skrývají. Jako by svět vnímali trochu víc naplno. Vše na ně silně působí, od emocí ostatních, přes umění až po krásu přírody. Řeč je o vysoce citlivých lidech, což je povaha a nadání, se kterým se lidé rodí. A vzhledem k tomu, že tuto citlivost vykazuje dokonce 15 až 20 procent populace, pak je hodně pravděpodobné, že jednoho z nich máte ve svém okolí i vy. Nebo se na něj díváte v zrcadle.

TAK NEBUĎ TAK CITLIVÁ!

Možná věty jako „tak nebuď tak přecitlivělá“, „tak si to tak neber“, případně „ona byla vždycky citlivá“ lemovaly právě vaše dětství a měli jste kvůli nim pocit, že jste nepatřiční nebo nedostateční. Jiní. Plaší, ostýchaví, vysoce introvertní, skromní, svědomití, sebekritičtí, pochybující. Možná vnímáte věci jinak než ostatní, máte jemnější a rozsáhlejší vnímání, je pro vás až příliš snadné naslouchat druhým, vžít se do nich, případně se v jejich trablích utopit. Ale protože jste byli „jiní“ a doba, výchova nebo prostředí „jinakosti“ nepřáli, naučili jste se sami sebe potlačovat ve svých citlivých projevech, abyste zapadli. Naštěstí nám revoluce přinesla nejen svobodu poznávat jiné krajiny, ale i sami sebe a svoje krajiny vnitřní. Být jiný už pomalu přestává být stigma i tady u nás. A vysoká citlivost je předmětem bádání přibližně po stejné dlouhou dobu, jako je u nás svoboda.

I tady už teď víme, že pro tento stav existuje označení i postupy, jak s ním pracovat. Existují výzkumy, které jsou na citlivost zaměřeny a zkoumají zvýšenou senzitivitu jako vrozený rys. Lidé se jako přecitlivělí narodí, nejedná se tedy o nic naučeného. Měřítka, na základě kterých vědci posuzují vysokou citlivost, jsou například tato: jak mají bohatý vnitřní život, zda prožívají hluboké pocity díky umění, jak snadno je něco ohromí, zda se snadno vyděsí, nebo jak rychle si všimnou změn v okolí. Tito lidé mají citlivější část mozku nazývanou insula reagující na nepříjemné stimuly. Vysoce citliví lidé mají velkou touhu skutečně pochopit svět, přesto jsou z něj snadno vyčerpáni. Ačkoliv hodně pozorují sami sebe,

jsou ochotni pomáhat druhým. Vnímají vše intenzivněji a tím i život sám. Ale i toto vnímání má stinnou stránku: moc vjemů je někdy zahlť, proto musí víc než jiní dbát třeba na zdravou životosprávu, nepodléhat závislostem, ke kterým mají větší sklon (protože je to lákavý únik), myslet na to nenechat se zahltit. Podobně silně jako libé vjemy (umění, příroda) na ně působí i ty nelibé. Nesnášejí náhlé změny a většinou i velké skupiny lidí.

BÝT NORMÁLNÍ NEEEXISTUJE

Řeknu vám tajemství, všichni máme něco. Jsme jedineční, každý jinak citlivý a každého něco irituje. Ale zatímco u jedněch je to obvyklá averze, nechuť nebo jen podrážděnost, někteří prožívají negativní nebo pozitivní záležitosti života nad rámec toho, co je běžné nebo normální (což jsou mimochodem termíny, nad kterými se psychologové křížují). Třeba nasávají příběhy a problémy druhých jako houba. Nesnášejí konflikty, nesnesou pohled na utrpení zvířat nebo lidí. Hledají způsob, jak změnit svět. Vadí jim ostré světlo, vůně, hluk, nervozita, zlo, násilí. Přepadá je pocit, že svět je moc a že je potřeba ho někdy „ztlumit“. Jenže ovladač na svět neexistuje. Tedy existuje, ovšem je skrytý v nás. Přirozená lidská reakce, založená i na reakcích okolních lidí a pocitu, že s námi něco není v pořádku, který v dospělosti někdy nezmizí, je utéct své citlivosti. Snažit se přizpůsobit, nedůvěřovat „zjemnělému“ vnímání. Necítit se zahlceni problémy světa. Netrpět nároky, které sami na sebe uvalujeme a jsou obrovské. Proto se vysoce citliví snadno vyčerpají, neznají svoje hranice, někdy nevnímají vlastní potřeby. Někdy se ztrácí v kontaktu s ostatními, což může být zahlcující v přátelských vztazích i v těch partnerských. Utíkat sami před sebou ale nevydržíme dlouho. Nakonec sami sebe vždycky doženeme. Bohužel, bohudík.

NEUTÍKEJTE, PŘIJMĚTE TO

Řešení je totiž na druhé straně. Neutíkat, nebojovat sami se sebou, ale přijmout se. Obejmout svoje bubáky. Tak, aby se z hrozivých monster stali bubáčky, kteří pro vás něco mají. Krásné dárky jako naučit se, kde leží moje hranice, touhu opravdu poznat sám sebe a to, co mi vyhovuje. A naučit se se sebou pracovat



Dalibor Špok,
psycholog,
www.daliborspok.cz
Co na to expert?

„Pojem ‚vysoce citlivé osobnosti‘ nepatří k všeobecně rozšířeným pojmům proto, že se o něm začíná mluvit až v posledních třech desetiletích. Nestihl se tak ještě rozšířit. Vysoká citlivost nepřináší pouze negativa (např. vyšší úzkostnost či negativní emocionalitu), ale i pozitiva – vysoce citliví lidé jsou skvělí umělci aj. Řešením je pracovat na sobě „uvnitř“ – pracovat s myslí, i navenek, – s úpravou prostředí a podmínek tak, aby prožívání vyhovovalo. Důležité tedy je poznat hranici, která vám vadí a ovlivňuje vás, a hledat opatření, vnější i vnitřní. Máte jinou hranici vnímavosti. A to musíte řešit. Nebezpečí je v tom, že se začnete přesvědčovat, že protože někomu v okolí totéž nevadí, máte to nechat bez povšimnutí i vy, které to dlouhodobě irituje. V každodenní psychologii nepostupujeme jako opravář hodinek, který musí zjistit, které kolečko je polámané, aby věděl, které vyměnit. Postupujeme naopak – snažíme se hledat řešení, experimentovat a dívat se, co nám může pomoci.“



TÉMA, o kterém se MLUVÍ

15-20 %
populace
je vysoce
citlivých.

DO KNIHOVNY



Průvodce pro vysoce citlivé lidi od Judith Orloff, vyd. Grada, 2018. V knize naleznete mnoho praktických tipů, cenných rad a technik, díky nimž se naučíte zvládat výzvy spojené s citlivostí, stanete se silnějšími a zároveň si v životě udržíte soucit a empatii.

vat. Zmírnit to, o čem máme pocit, že nás to v životě omezuje. Povahu totiž nezměníme. Stejně jako barvu očí. Můžeme si dát kontaktní čočky, ale vždy budeme vědět, že pod nimi je modrá. Můžete dělat, že nejsme citliví (nebo cokoliv jiného, co nezapadá do škatulek), ale vždy budeme vědět, že pod nalepenou fasádou je vysoká citlivost. Nedělejme ze sebe Potěmkinovy vesnice. Nenuťme do toho ani děti, nebo přátele, pokud jsou „moc“ citliví. Snažme se o citlivých něco zjistit, dnes už možnosti jsou. Pravděpodobně je totiž kromě

citlivosti to vaše dítě i dost kreativní nebo nadané nebo skrývá pohled na svět, který by mělo s druhými sdílet, protože je obohaceno. Třeba si něco tajně píše nebo maluje a možná by způsob, jak vidí a popisuje svět on, měl spatřit světlo světa. Může totiž druhý obohatit. Nebo jim dodat odvalu, aby se svým pravým já také vyšli na světlo. To nejhorší, co můžete druhým udělat, je nepřijmout je takové, jací jsou, a vyvolávat v nich pocit, že jsou nedostateční. Vysoká citlivost je obrovský dar, pokud se s ním naučíme pracovat. U sebe i u druhých. ♥

Zeptali jsme se...

Amálie Bártová,
která mezi HSP (high sensitive people) patří
a naučila se s citlivostí
pracovat.



JAKÉ TO OPRAVDU JE ŽÍT SE ZVÝŠENOU CITLIVOSTÍ?

Kdy ti došlo, že jsi citlivější než ostatní?

Jako malé. Lidé říkali, že mé reakce jsou přehnané. Jsem velice citlivá na hluk a řev, špatně jsem snášela, když na mě rodiče zvedli hlas. Maminka vzpomíná, že jsem byla citlivá na materiál oblečení, které jsem nosila, proto mi šila. Odmítala jsem jíst maso. Reagovala jsem pozitivně či negativně na určitá místa a lidi.

Jak se u tebe vysoká citlivost projevuje?

Zjistila jsem, že mi vyhovuje klid. Žila jsem několik let v Praze, která mě ničila. Byla jsem vyřízená z lidí a necítila jsem se sama sebou. Vrátila jsem se do západních Čech, pracuji v oblasti přírody a jsem spokojená. V přírodě mě neruší negativní vlivy města.

Omezuje tě citlivost v běžném životě?

Jsem hodně empatická. Naladím se na člověka a dokážu ho hodiny poslouchat. Pak ztrácím sama sebe tím, že poslouchám lidi. Musím se poté vrátit do svého středu.

Nabízí vysoká citlivost výhody?

Víc vnímám do hloubky. Nezáleží, jestli jdu do divadla, kina, na koncert nebo se prochá-

zím lesem, pokud mě činnost zaujme, dokážu ze zážitku žít několik dní. Pokud člověk uchopí citlivost dobře, žije naplno, a nenechá se životem vláčet. Ale může se stát i opak.

Jak s citlivostí pracuješ?

Poslouchám intuici a ráda bych zapracovala na tom, abych k sobě nebyla kritická. Je důležité citlivost přijmout, nebojovat.

Má vliv zdravý životní styl?

Obrovský. Jsem vegetariánka. V minulosti jsem měla s jídlem problém, který vyústil až v anorexii. Cvičím jógu a jím zdravě, ale když mám chuť na pizzu nebo sladkosti, tak si je dopřeji.

Pomáhá pozitivní myšlení?

Určitě. Víím, že když jsem pozitivně naladěná, všechno jde hladce. Naopak začnu-li den tím, že jsem měla špatné sny, trvá, než se přepnu. Snažím se motivovat a říkám si, že svět si tvoříme my. Jsme tvůrci. Podle mě je zapotřebí citlivých lidí, přijde mi, že se vytrácí lidskost. Četla jsem, že v pravěku byli citliví lidé využíváni při lovu, protože měli lepší intuici a cítili blížící se nebezpečí.

„Buď se svou citlivostí necháte vláčet, anebo se naučíte s ní vědomě zacházet jako se svým nadáním.“

spisovatel Rolf Sellin