

Brigitte Schorr

 GRADA®

# Velmi citlivá maminka



*Moji mamince*

Brigitte Schorr

 GRADA®

# Velmi citlivá maminka



**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.

**Brigitte Schorr**

## **VELMI CITLIVÁ MAMINKA**

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 8459. publikaci

Z německého originálu *Hochsensible Mütter*, vydaného nakladatelstvím SCM Hänsler v Německu v roce 2013, přeložila Veronika Francová

Redakce a korektura PhDr. Jaroslava Hájková

Grafická úprava Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 144

Vydání 1., 2022

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Copyright © 2013/2019 SCM Hänsler in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
D-71088 Holtzgerlingen ([www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de))

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2022

Cover Photo © Depositphotos / t.tomsickova

ISBN 978-80-271-4810-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-4809-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-3100-6 (print)

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	<b>7</b>
<b>JEDNO LISTOPADOVÉ ODPOLEDNE</b> .....	<b>9</b>
<b>I. ZÁKLADNÍ POZNATKY O HYPERSENZITIVITĚ</b> .....	<b>13</b>
1. O odolnosti citlivek .....	13
2. Čtyři kritéria .....	16
3. Vliv okolí .....	18
4. Dotazník pro sebehodnocení .....	20
5. Přestimulovanost jako užitečný nástroj .....	22
6. Už víte, že jste hypersenzitivní – a co teď? .....	28
7. O hypersenzitivním vnímání .....	29
8. Intuice .....	36
9. Jak vaše hodnoty ovlivňují vaše jednání .....	39
<b>II. KDYŽ SE VELMI CITLIVÁ ŽENA STANE MAMINKOU</b> .....	<b>47</b>
1. Dilema v roli matky .....	47
2. Mezi nudou a přetížením .....	53
<i>Znát své potřeby</i> .....	53
<i>Být v přítomnosti</i> .....	57
3. Když váš život určuje někdo jiný .....	61
4. Mezi přizpůsobováním se a rebelováním .....	64
5. Brzda a plyn .....	70
6. O zdravých hranicích, jejich vymezení, ztrátě zábran a šířce horizontu .....	75
<i>Význam hranic</i> .....	75
<i>Rozšiřování hranic</i> .....	80
<i>Vnímaná osobní účinnost</i> .....	83
<i>Porušování hranic</i> .....	86
7. O blízkosti a distanci .....	91

8. O zacházení s kritikou .....	93
<i>Umění rozlišovat</i> .....	93
<i>Rozvíjet suverenitu</i> .....	99
<i>Získat odstup od dění</i> .....	101
<b>III. KDO JE A KDO NENÍ V RODINĚ HYPERSENZITIVNÍ .....</b>	<b>107</b>
1. Velmi citlivá maminka a velmi citlivé dítě .....	107
2. Maminka je velmi citlivá, dítě nikoli .....	111
3. Ještě jednou: cvičte distancování .....	114
4. Několik poznámek ke stravě .....	118
5. A pak jsou tu ještě muži .....	121
6. O dalších formách soužití .....	125
<i>Tipy pro osamělé matky</i> .....	125
<i>Velmi citlivé maminky v patchworkových rodinách</i> .....	128
<b>IV. O VINĚ, ZODPOVĚDNOSTI, TERAPEUTECH, UČITELÍCH A PŘEKROČENÍ RUBIKONU .....</b>	<b>133</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>139</b>

# Předmluva

Každá kniha má svůj vlastní nezaměnitelný, jedinečný příběh vzniku. Myslím, že na obsahu této knihy jsem pracovala od té doby, co jsem se stala matkou, takže sedmnáct let. Tenkrát jsem ještě nevěděla, že jsem hypersenzitivní a že se jednoho dne budu profesně zabývat výhradně lidmi s vysokou citlivostí. Ale každodenní zkušenosti mi ukazovaly, že jsem byla vždycky trochu jiná než ostatní maminky, citlivější a citovější, zároveň nejistější a přetíženejší, přemýšlivější a empatičtější. Tyto pocity se ve mně nabalovaly do jakéhosi klubka podivných stavů, v nichž jsem sama sebe nepoznávala. Neměla jsem tenkrát tušení, že jsou na tom některé maminky podobně. V roce 2004 začaly vycházet německojazyčné knihy o hypersenzitivitě. Mateřství v nich však vždy zmíněno jen okrajově. Při hledání užitečné literatury pro velmi citlivé maminky jsem zjistila, že je jí v Německu zoufalý nedostatek. Tak vznikl nápad na tuto knihu. A já jsem se tím, že jsem přivedla na svět tento projekt, mohla stát matkou ještě jednou. Během měsíců, kdy jsem na této knize pracovala, jsem mluvila se spoustou lidí, hlavně maminek. Informace, které v této knize najdete, jsem prezentovala také na svých přednáškách a seminářích. Jsou to myšlenky, které podněcovaly k diskusím v kruhu rodiny a přátel. Někdy se zdály nepoddajné, někdy zavádějící, ale nakonec se pod pečlivým dohledem nakladatelství i mě samotné vyvinuly do podoby, kterou máte před sebou. Neustále jsem pátrala po souvislostech, hledala jsem možné spojitosti v sociologii a psychologii, umění, kultuře, ale také v křesťanských zdrojích. Za tyto inspirace jsem nesmírně vděčná. Tato kniha je protkána mými vlastními zkušenostmi i zkušenostmi žen, s nimiž jsem vedla rozhovory. Kdybych žila v ideálním světě, všechny bych jmenovitě zmínila a věnovala jim dostatek prostoru. Takto vás ale mohu jen ujistit, že tyto zdroje, stejně jako ta spousta hypersenzitivních lidí, kteří mi svěřili své příběhy, se v knize skutečně objevují. Doufám, že přispějí k tomu, aby lidé s touto dispozicí našli hlubší pochopení.

Ovšem jsou lidé, které bych tu obzvláště chtěla zmínit. Především je to moje vlastní maminka, která své velmi citlivé dítě považovala za břímě a nevěděla si s ním rady jinak, než že na ně byla tvrdá. Dnes si nejsem jistá, jestli i ona nemohla být hypersenzitivní. Nicméně kdybych měla láskyplnější dětství, pravděpodobně by tato kniha nikdy nevznikla.

---

Svým hypersenzitivním dětem Raphaelovi a Stelle vděčím za to, že mi jasně ukázaly hranice mé odolnosti. To mi umožnilo hledat cesty, jak nastavit naše společné soužití v souladu s potřebami velmi citlivých lidí, a nahlížet na své mateřství jako na vývojový proces.

Svým kamarádkám Ulli a Gabriele, z nichž jedna hypersenzitivní není, ale ta druhá ano, děkuji za podnětné diskuse. Moc si vážím toho, že byly téměř neustále připravené naslouchat mým starostem a podporovat mě v krizových momentech při tom, když tento projekt vznikal, a také jsem moc vděčná za těch několik brainstormingů nad sklenkou vína a s Ulliným kuchařským uměním.

Své kamarádce Judith jsem hluboce zavázána za její hypersenzitivní vnímání a cit pro jemné nuance, které mi daly pro tuto knihu spoustu podnětů. Povídat si s ní je vždy hotové pohlázení pro mou duši. Přeji každému, aby měl kolem sebe někoho, jako je Judith.

A velký dík a uznání samozřejmě patří také hlavní lektorce nakladatelství Hänssler Utě Müllerové za to, že tomuto projektu věřila a stále mi dávala podnětné rady, když hrozilo, že se do tématu příliš zamotám. Svě lektorce Beatě Tumatové velmi děkuji za to, jak pečlivě, s respektem a citlivě zacházela s mým rukopisem a myšlenkami.

Tuto knihu můžete používat dvojitým způsobem: jednak jako zdroj informací určený ke čtení a pochopení problematiky, jednak jako pracovní knihu – na konci každé kapitoly najdete otázky nebo tipy, které vás mohou inspirovat k hlubšímu zkoumání popsaných témat.

*Altstätten, podzim 2012*  
*Brigitte Schorrová*



# Jedno listopadové odpoledne

Mladá žena sedí na kraji postele. Pozoruje svého malého syna, který se právě chystá na průzkum jednopokojového bytu a leze do prázdné zásuvky v šatní skříni. Pak zase vyleze ven. Dovnitř, ven, pořád dokola. Přitom se plný očekávání dívá na svou matku. Žena vidí synův pohled i jeho aktivity. Krátce jí probleskne hlavou, že kdyby se zásuvka prudce zavřela, mohl by si přiskřípnout prstíčky. Venku jasně svítí slunce a ona ví, že by měla sebe i syna teple obléknout a užít si poslední podzimní paprsky. Ovšem něco jí v tom zabrání. Zůstane proto sedět a dál se dívá na syna, který je čím dál neklidnější. Jít ven se jí přičí. Je tady, v této zemi nová. Její muž pracuje. Právě si tu našel místo u jedné velké firmy, takže se sem budou stěhovat. Mladé ženě připadá svět mimo tento pokoj cizí a hrozivý. A necítí se připravená na situace, které by jí mohly na procházce potkat. Také nachystat kočárek, sbalit tašku s věcmi (z nějakého důvodu ta její vždycky přetéká, zatímco ostatní maminky ji mají, jak se jí zdá, uspořádanou a skoro prázdnou), obléknout malého (už jenom to stojí spoustu času a energie, hlavně v zimě) a odejít z pokoje je pro ni náročné. Ve skutečnosti touží po klidu a samotě, ale okamžitě se v ní ozve špatné svědomí, její neustálý společník: dítě přece potřebuje podněty a změnu prostředí, je to její zodpovědnost, aby se zdravě vyvíjelo, a zrovna teď někde četla, jak důležité jsou každodenní procházky a navazování sociálních kontaktů. Ale všechno v ní se tomu vzpírá. Cítí se v tomto městě tak nejistá, pohledy lidí, se kterými se setkává, se jí zdají dotěrné a zvědavé. Celá šokovaná zjistila, že od té doby, co je matkou, jí úplně cizí lidé dávají rady, pozorují ji i její dítě a vytvářejí si domněnky o tom, jaká je asi matka. Občas jejich myšlenky doslova slyší. Ve zlomku vteřiny dokáže zanalyzovat mimiku a vyzářování druhých lidí. Většinou to není nic moc lichotivého. Cítí se osaměle a nepochopeně a chová se nuceně a neupřímně. Se svým dítětem se snaží zacházet přátelsky, ačkoliv je skoro pořád unavená a podrážděná. Dělá jí problémy být ve výchově konzistentní.

To odpoledne mladá žena už z pokoje nevyšla. Ovšem následovala i spousta dní, kdy se k tomu přinutila. Často sama sobě nerozuměla. Dítě chtěla a měla malého ráda – co se to s ní jenom dělo? Tato mladá maminka byla hypersenzitivní.

---

Obojí, mateřství i hypersenzitivita, mělo vliv na její vnímání kvality života. To, že je matkou, ovlivňuje život každé ženy jedinečným způsobem. Není jednoduché dostat požadavkům, které jsou i dnes na všechny ženy kladeny: rozhodnutí stát se matkou má své nevyhnutelné následky – nastávající maminka zpravidla nemůže pokračovat v kariéře tak jako dříve. I kdyby to sama chtěla, zaměstnavatel nebo vlastní rodina jí dříve či později připomene, že obojí mít nemůže. Na druhou stranu, pokud se rozhodne plně se věnovat mateřství a zůstane s dětmi doma, rychle je označena potupným „ženuška u plotny“<sup>1</sup> a musí počítat s nepříjetím, finanční závislostí a značnou nesamostatností. Ačkoliv feministické hnutí vydobylo pro ženy mnoho cenného, přineslo s sebou i toto: každá žena (ostatně i každý muž) si uvědomuje, že samostatnost a finanční nezávislost jsou důležité hodnoty, které kvůli mateřství člověk dává všanc.

Být hypersenzitivní znamená vnímat vnitřní i vnější podněty intenzivněji než průměrně citliví lidé. Kdo se s touto dispozicí narodí, reaguje silně na pachy, zvuky, nálady, rozpoložení ostatních lidí či nevyřčená očekávání, hodně přemýšlí o vlastním bytí, o tom, jak vychází s ostatními, a často si i dělá starosti. Život sám o sobě těmto lidem mnohdy připadá nesmírně náročný, protože nemají skoro žádný filtr mezi svými vjemy a okolním světem (mezi vnějškem a vnitřkem). Rozhodující životní události, které změní život všem lidem, jako je například narození dítěte, představují pro velmi citlivé lidi navíc ještě záplavu podnětů, pocitů a myšlenek, které jsou tak intenzivní, že někdy můžou působit jako hotová vlna tsunami.

Když se hypersenzitivní žena stane maminkou, střetává se její dispozice s představou, jakou má o její roli společnost. Je to pak pro ni těžké, cítí se kvůli tomu občas rozpolceně a v mnoha ohledech nejistě. Mnoho hypersenzitivních matek zůstává s těmito pocity samo, protože je nedokážou či nechtějí vyjádřit nebo se cítí pod tlakem okolí.

Někdy se to, co se v člověku skrývá, dostane na povrch až díky nějaké vnější události. Nikdo z nás nemůže vědět, jak bude reagovat v případě těžké nehody nebo vážné nemoci, úmrtí někoho blízkého či právě narození dítěte. Někdo se může považovat za trpělivého, ale třeba zjistí, že jeho trpělivost má užší hranice, než se domníval. U člověka, který sám sebe pokládá za velkorysého, se možná ukáže, že se v jeho vlastním chování občas projeví nějaká malichernost, o níž

---

<sup>1</sup> Käßmann, Margot: *Mütter der Bibel*. Herder Verlag, Freiburg 2008, s. 7.

neměl tušení. Naše osobnost se mění a vyvíjí po celý život. Přitom některé osobnostní rysy zůstávají víceméně stejné a slouží u dotyčného jako jeho poznávací znamení.<sup>2</sup> Může se stát, že se po desetiletích znovu potkají přátelé a zjistí, že jsou v podstatě pořád stejní. Vlastnosti sice můžou být stále, ale mohou se projevovat různě podle životní fáze a situace. Vezměme si například schopnost reflektovat vnitřní a vnější pochody. Tato vlastnost se u dítěte, které ji má vrozenou, může v raném dětství a školním věku projevovat jako tiché pozorování, v pubertě naopak jako rebelie a nekompromisní hledání pravdy, zatímco u dospělého člověka se z ní možná vyvine záliba v hlubokomyslných rozhovorech.

Jak se to tedy má se senzitivitou? Senzitivita se zvnějšku neprojevuje vždy stejně a také se ne vždy dá rozpoznat. V případě uvedeném výše by se pozorovatel mohl domnívat, že na to, aby ona mladá žena šla ven, je možná příliš unavená nebo zkrátka jenom moc lenivá. Až při bližším pozorování a podrobném zkoumání se ukáže, že pozorované chování poukazuje spíše na vyšší schopnost vnímání, totiž na hypersenzitivitu. Mladá žena možná byla senzitivní odjakživa, ale do této doby se tato vlastnost žádným zvláštním způsobem neprojevila, nebo ji žena dokonce prožívala jako něco rušivého či omezujícího. Teď je matkou a najednou zčistajasna reaguje na zcela běžné události každodenního života přecitlivěle. Je předrážděná, nebo jak tomu říkají odborníci, „emočně labilní“.

O soužití s dětmi všech věkových skupin už toho bylo napsáno hodně. V knižkupectvích najdete celé regály plné příruček o výchově dětí. Přitom je stále ve středu zájmu blaho dítěte. Samozřejmě je důležité, aby děti dobře prospívaly. Žijeme v době, kdy rodiče chtějí pro dítě to nejlepší. Ještě nikdy se dětem nedostávalo tolik pozornosti jako nyní. Blaho matky je naopak v současnosti trochu opomíjeno. Co potřebují maminky? A co nejvíce pomáhá velmi citlivým matkám prožívat mateřství pozitivním způsobem? Jak se mohou maminky starat zároveň o své dítě i o sebe tak, aby se oběma žilo co nejlépe? Těmto otázkám by měl být v této knize věnován dostatek prostoru. Kromě toho vám ukážeme mechanismy, na které citlivé ženy reagují obzvláště senzitivně. Hypersenzitivita a mateřství můžou přinášet velmi naplňující a obohacující pocit, ale většinou až tehdy, když žena svou vysokou citlivost plně přijme a v každodenním životě ji přiměřeným způsobem projevuje. Tato kniha by vám s tím měla pomoci. Myslím, že na úrovni rozumu mohou přinášet úlevu už samotné informace, které v této knize najdete.

<sup>2</sup> Kagan, Jerome: *The Temperamental Thread*. Univ. of Chicago Press, Chicago 2010.

---

Aby byl však náš přístup k vlastní hypersenzitivitě konstruktivní a mohli jsme v životě dosáhnout spokojenosti, musíme s ní pracovat na úrovni duše i těla. Proto tato kniha obsahuje i návody a podněty k cíleným cvičením.

Mimochodem, ta mladá žena v úvodní scéně není žádnou smyšlenou postavou. Tou ženou jsem byla já a tu scénu mám ještě v živé paměti. Kdybych byla již tenkrát věděla, že jsem hypersenzitivní, leccos v mém životě a ve výchově dětí by pro mě bylo snáze pochopitelné a vědomí o této dispozici by mi dříve otevřelo cestu ke klidu. Teď doufám, že tato kniha přispěje k tomu, aby další velmi citlivé maminky našly více spokojenosti a vyrovnanosti.

# I. Základní poznatky o hypersenzitivitě

*Nikdo by neměl opovrhovat  
citlivostí druhého – citlivost je nadání.*

Charles Baudelaire

## 1. O odolnosti citlivek

Příroda nám poskytuje četné analogie tělesných i duševních procesů. Nyní, když se zabýváme tématem hypersenzitivity, se nabízí srovnání s rostlinou, která je známá svou citlivostí: citlivka stydlivá. Možná už se vám také někdy stalo, že vás někdo nazval „citlivkou“. Když se na tuto rostlinu podíváme, všimneme si, že je sice velmi citlivá na dotek, silně reaguje na změny světla a výkyvy teploty a špatně snáší otřesy, ale zároveň „sklapne“ jenom svoji postiženou část a zbytek rostliny zůstává netknutý. Po chvíli se rostlina zase otevře a zregeneruje se.

Mně připadá, že tak to funguje i u hypersenzitivních lidí. Být hypersenzitivní znamená silně reagovat na vnější i vnitřní podněty – jako přes nějaký zesilovač.

Čím je tato zvýšená vnímavost způsobena, ještě nebylo prokázáno. Možná je to dáno nervovým systémem, který je jemněji rozvětvený, nebo určitými neurobiologickými spoji v mozku či jakousi interakcí neurotransmiterů mezi nervovými buňkami – věda na to dodnes nenašla obecně platnou odpověď. Ví se tedy jen, že hypersenzitivní lidé existují; jsou-li u nich oproti lidem s normální citlivostí přítomny i nějaké biologické rozdíly, se v budoucnu určitě ukáže. V každém případě leccos naznačuje, že by tyto rozdíly mohly existovat. V současnosti se to můžeme jenom domnívat. Jedno je ale jisté: hypersenzitivní lidé disponují mimořádně vysokou citlivostí a vnímavostí. Tato schopnost představuje zároveň také jistou zátěž, neboť jako hypersenzitivní člověk si nemůžete vybírat, co chcete vnímat silně a co ne. Mezi svým vnitřním světem a podněty, které k vám proudí zvenčí, totiž máte jen slabý filtr – pokud vůbec nějaký. Je také možné, že jste velice lekává a reagujete citlivě na zvuky nebo hluk. Nebo třeba dokážete

---

vnímat i velice jemné pachy, takže si všimnete, že dvě patra pod vámi je čerstvě vymalováno. Možná také patříte ke skupině hypersenzitivních lidí, kteří silně vnímají vztahy mezi lidmi; např. když vstoupíte do místnosti, okamžitě cítíte, že je ve vzduchu jisté napětí, nebo když jdete na večírek, po krátké době dokážete analyzovat vztahy mezi přítomnými. To vše může být projevem hypersenzitivity, přičemž ve většině případů na vás může působit hned několik z popisovaných podnětů naráz. Abychom zůstali u příkladu s večírkem – už jenom kvůli hlasité hudbě (která navíc není zrovna váš styl) narážíte na svoje hranice. K tomu ještě spousta většinou cizích lidí, různé parfémy a styly oblečení, křiklavá, barevná světla nebo naopak špatně osvětlené kouty, navíc možná nepohodlné židle nebo kulaté barové stoly, o které se nemůžete opřít, hodnotící pohledy a nepřítomnost někoho, kdo by se na vás přátelsky usmál a přivítal vás, to vše jsou impulzy, které působí na váš nervový systém.

Být hypersenzitivní znamená, že vnímáte silně *pořád*, ať už se vás situace týká, nebo netýká.

Může se stát, že když přihlížíte nějakému konfliktu nebo slovní potyčce, trpíte přítom, jako by šlo o vás samotnou. Představte si následující situaci: ve škole vaší dcery se má konat bleší trh. Již několik týdnů třídíte s dcerkou nebo sama staré hračky, diskutujete s ní o tom, se kterým plyšákem už by se chtěla definitivně rozloučit a jestli by se konečně nemohlo vyřadit i to staré odrážedlo. Pro vaši dceru to znamená, že se musí rozloučit s věcmi, které má ráda, vy je skládáte do krabic a pak přijde ten velký den. Vaše malá dcerka je nedočkavá a poskakuje kolem vás jako hopík, vy mezitím nosíte krabice s nasbíranými poklady do auta. Po delším hledání místa na zaparkování (všichni ostatní rodiče také přijeli se svými ratolestmi na bleší trh autem) přijdete s celým tím nákladem na školní dvůr a najdete si jedno z posledních místeček, kde můžete rozložit deku. U toho se rozčílíte, že se ostatní děti a rodiče tak roztahují. Necháte svou malou trhovkyni na místě a vyhledáte toalety. Kvůli hledání místa na parkování, tahání věcí a hluku na školním dvoře už jste v jistém napětí, což si uvědomíte, až když se najednou rozpoutá hlasitá hádka mezi dalšími dvěma matkami. Nevíte, o co jde, ale okamžitě se vám zrychlí tep a bezděčně skloníte hlavu. Jedna z matek je cizinka a neovládá moc dobře němčinu, takže mluví jen v úsečných, nedokončených větách, které působí urážlivě. Chybějící slova nahrazuje hlasitost. Vy sebou při každé větě bezděčně trhnete. Působí vám to doslova fyzickou bolest. Ženinu neschopnost se vyjádřit cítíte jako tlak na svou duši a žaludek. Zároveň

vnímáte zoufalství té ženy, která je nucena žít v zemi, kde jí nikdo nerozumí. Druhá matka naopak němčinu ovládá velice dobře, protože je to její mateřský jazyk, a také svou sokyni zasypává proudem slov s četnými nadávkami. Skoro každé slovo pocítujete jako ránu. Vnímáte nevyslovenou ženinu xenofobii a cítíte knedlík v krku. Snažíte se chovat co nejméně nápadně a rychle místo, kde se toto odehrává, opouštíte s třesoucíma se rukama a rozechvělou duší. Když necháte rozčilené hlasy za sebou, úlevně se nadechnete, ale ještě několik hodin poté jste vnitřně neklidná, nervózní a na mysl se vám stále dokola vrací jak slova, která jste vyslechla, tak vaše nápady, jak ty dvě bojovné slepice mohly hádku vyřešit, aniž by se tak vyhrotila.

Jak se cítíte, když tento příklad čtete? Vnímáte, že se vám zrychluje tep? Pozorování konfliktu může působit skoro stejně, jako když jste sama ve středu dění.

A teď si představte stejnou situaci ještě jednou. Už několik týdnů připravujete bleší trh své dcery. V den akce, po chvíli hledání místa na zaparkování, na což jste si vyhradila dostatek času, přijdete uvolněným, pomalým tempem na školní pozemek. Pocítíte potřebu si odskočit a vyhledáte toalety. Cestou k nim kráčíte vědomě pomalu, protože pocítujete, že vás hluk a hemžení na školním dvoře odvádějí z vašeho vnitřního klidu. Zároveň při chůzi pozorujete svůj dech a vědomě ho směřujete do oblasti břicha, tam, kde vnímáte pocit neklidu. Máte radost z toho, že se vám daří pomocí vědomé chůze a dechu znovu se zklidnit, a vejdete na toalety. K uším vám dolehnou rozčilené, až zuřivé hlasy. Podaří se vám nasměrovat svoji energii a pozornost do svého nitra, díky čemuž se teď cítíte zase klidněji. Sice vnímáte, že hádka eskaluje, a registrujete nepěkná slova, ale víte, že vás se to nijak netýká, a soustředíte se na sebe. Vědomě, klidně a uvolněně vykonáte svoji potřebu, přitom si hlídáte dech a nedáváte svému srdci důvod bít rychleji. Soustředěně a pozorně cítíte svoji sílu a to, že odoláváte vnějším nástrahám. Stejně pomalu a rozvážně opouštíte toalety, kde si ty dvě ženy ještě pořád hlasitě nadávají, a těšíte se, že brzy zase budete u své dcery, jejíž dětská radost vás zahřeje u srdce.

Jak se cítíte teď, po přečtení této verze stejné situace? Pozorujete ten rozdíl? Všimli jste si, že se něco změnilo? Potkala jsem hypersenzitivní lidi, kteří se umí se svou dispozicí dobře vypořádat a působí opravdu spokojeně. A pak jsou naopak hypersenzitivní lidé, kteří s tím skutečně zápasí a jsou nešťastní. V obou verzích výše popsané situace jsou tyto různé přístupy vidět. Mám pro vás dobrou zprávu: Žít v souladu sám se sebou a svou dispozicí může každý hypersenzitivní

---

člověk. Přiznávám, že ta cesta může být občas kamenitá a může se zdát obtížná, ale se správným vybavením se dá dobře zvládnout. Hlavní je jít ve vlastním rytmu a v souladu s vlastními potřebami. Jeden cyklista, který dřív jezdil závodně, mi kdysi řekl, že i já, která nejsem moc sportovní, bych dokázala vyjet na kole do kopce. Jen bych to nejspíš musela vzít za trochu jiný konec než někdo trénovaný. Někdy nám brání v cestě osobního rozvoje naše vlastní nároky na svou osobu a porovnávání se s ostatními. Být hypersenzitivní znamená, že myslíme a vnímáme věci jinak než někdo průměrně citlivý. Když se budete poměřovat s lidmi s normální citlivostí, bude to jako srovnávat jablka s hruškami.

Možná vám ten úvodní příklad s citlivkou něco objasnil: to, co vnímáte, zasáhne vždy jenom určitou vaši část. Tato vaše část se pak svine, stáhne a zdá se zraněná nebo prostě přehlcená, ovšem můžete se spolehnout, že se tato otřesená část po chvíli zase zregeneruje a rozvine. Hypersenzitivní lidé mají kromě vysoké zranitelnosti také velkou odolnost. K tomu více později.

## 2. Čtyři kritéria

Teď se asi ptáte, v čem spočívá ten rozdíl mezi hypersenzitivními a průměrně citlivými lidmi, protože obecně vzato může být každý člověk na některé z výše zmíněných podnětů citlivý. Těžko najdeme dva hypersenzitivní jedince, u nichž se tato dispozice projevuje stejným způsobem. Ovšem přes všechny individuální rozdíly existují jednoznačné ukazatele, kterými se vyznačují hypersenzitivní lidé, zatímco ti s normální citlivostí je nevykazují.

Prvním kritériem je úzká komfortní zóna. Pod pojmem „komfortní zóna“ chápu prostor, v němž se cítíte dobře, kde vás nic netlačí a neškrtí a kde můžete být tak nějak sama sebou. Tato zóna je velmi úzká a značně menší než u lidí s normální senzitivitou. Když z této cestičky sejdete na jednu stranu, budete se nudit, sejdete-li na druhou, budete přestimulovaná. Oba tyto stavy vás vyvádějí z vaší komfortní zóny. Může vám být nepříjemné nadměrné množství podnětů, ale i jejich nedostatek. Najít odpovídající rovnováhu mezi tím, kdy je podnětů moc a kdy zase málo, vyžaduje velkou pozornost vůči vlastním pocitům. Zatímco ostatní mají po práci ještě chuť zajít do hospody na rohu, vy chcete mít radši svůj klid a zavřít za sebou dveře.



Náročné na tom je, že ten prostor, v němž se cítíte dobře, se musí téměř každou hodinu znovu vybalancovat. Světlo, teplotu, hlasy a myšlenky vnímáte a hodnotíte pokaždé jinak. Ještě před hodinou jste se cítila dobře sama, když jste seděla zachumlaná v dece u okna a dívala jste se, jak venku prší, teď jste najednou deprimovaná, že vás nikdo nehledá, uvědomujete si, že by vlastně bylo hezké být mezi lidmi, a děšť vám připadá jako nevyplakané slzy.

Tato proměnlivost není náročná jenom pro vás, ale i pro vaše okolí. Zvenku totiž zkrátka není vidět, co se ve vás odehrává. Vaše mnohvrstevnatá schopnost vnímání ale nemá nic společného s vrtkavostí nebo dokonce nestálostí, nýbrž jen ukazuje, jakými rozmanitými způsoby dokážete interpretovat skutečnost.

Druhým kritériem, které odlišuje hypersenzitivní lidi od průměrně citlivých, jsou *sklony k přestimulovanosti*. Pod pojmem přestimulovanost rozumím stav, ve kterém je toho na vás moc, kdy jste nervózní, roztržitá a i nejmenší každodenní povinnosti vám připadají obtížné. Přestimulovanost začíná úplnými maličkostmi, jako je například chystání snídaně pro rodinu.

Mnoho velmi citlivých maminek se mi svěřilo, že vstávají velmi brzy, aby mohly snídaní připravit v naprostém klidu, a že tento čas, než propukne každodenní shon, je pro ně opravdu nezbytný. Už třeba dítě, které se ohlásí nečekaně brzy, vyvede matku z komfortní zóny a přivodí jí přestimulovanost.

U silně hypersenzitivních lidí může tento stav vyvolat každé setkání na ulici, každá činnost, každý rozhovor. Když je někdo přestimulovaný, je vyvedený z míry a ztrácí svou sílu. Přestimulovanost nás oslabuje a projevuje se jako bouře v hlavě a jako zmatek v srdci. Při silné přestimulovanosti nejste schopna jasně myslet, reagujete podrážděně, nevrle a často vám nerozumí vaše okolí ani nerozumíte sama sobě. Tendence k přestimulovanosti je u hypersenzitivních lidí všudypřítomná a je součástí jejich každodenního života.

Třetím kritériem je dlouhé *doznívání podnětů*. Vše, co zažíváte, ve vás ještě dlouhou dobu rezonuje. Váš organismus je jako paměťový disk, na nějž se ukládají všechny situace, e-maily, telefonáty a rozhovory a někdy tam zůstávají i celé týdny, dokud nejsou zpracovány. Proto se může stát, že vás jedno neuvážené slovo z nějakého e-mailu ještě dlouhou dobu pronásleduje nebo že dlouho přemýšlíte o tom, proč asi sousedka odpovídala tak úsečně. A nejspíš také neustále zkoumáte, jestli je vaše chování správné, a velmi vás zaměstnává vymýšlení scénářů, jak byste se mohla zachovat „lépe“.

---

Čtvrtým kritériem, které odlišuje hypersenzitivní lidi od lidí s normální citlivostí, je *silně vyvinutá individuální vnímavost*. Každý hypersenzitivní člověk dokáže něco vnímat opravdu silně – u každého je to něco jiného. Přestože většina hypersenzitivních lidí obecně vzato čelí podobným problémům, jsou mezi nimi výrazné individuální rozdíly. Také intenzita vnímání se může lišit. A existují i lidé, kteří mají velmi silné vjemy v jedné oblasti, ale jinak vedou život jako lidé s normální senzitivitou. Jedná se například o pachy, doteky, barvy a formy, zvuky nebo hlasy.

### 3. Vliv okolí

Výsledky výzkumů ukazují, že cca 15–20 procent populace je hypersenzitivní, nezávisle na tom, z jakého kulturního prostředí člověk pochází.<sup>3</sup> Hypersenzitivní lidé tu nejspíš byli vždycky, jen se s touto vlastností zacházelo různě. Lze si snadno představit, že přitom hraje roli, jestli žijete ve společnosti, která si citlivosti vysoce cení, nebo jste v prostředí, kde je kritériem úspěšnosti tvrdost a schopnost se prosadit. Byly provedeny srovnávací studie, ze kterých vyplývá, že v Číně stojí citlivé děti zcela vpředu třídní hierarchie, kdežto třeba v Kanadě jsou citlivé děti ceněny nejméně.<sup>4</sup> V naší střeoevropské společnosti pozorují oboje: v zásadě i zde platí, že se senzitivně jako takové nedostává velkého respektu, pokud tedy člověk není uznávaným umělcem a neumí si tím dobře vydělávat. Ovšem průměrně nadaný člověk bez zvláštních uměleckých ambicí, který je zkrátka jenom velmi citlivý, je snadno označen za „citlivku“, „měkkotu“ nebo něco podobného. Stále ještě hodně lidí, mezi nimi i mnoho učitelů, je toho názoru, že děti je třeba připravit na „tvrdý život“ a přílišné citlivosti je odnaučit. Jak ale naučíte hrušeň plodit jablka? Ať s ní uděláte cokoliv, bude pořád rodit hrušky. Stejně je to i s hypersenzitivními lidmi. Vrozené dispozice se člověk ani velkým úsilím nezbaví. Ovšem na senzitivitu bude samozřejmě mít vliv, jak s ní člověk bude zacházet. Pokud dítě zažije, že si ho s touto zvláštní vlastností okolí necení

---

<sup>3</sup> Srov.: Aron, Elaine: *Sind Sie hochsensibel?* MVG Verlag, München 2005, s. 10.

<sup>4</sup> Yuerong, Sun: Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross-Cultural Study. In: *Child Development* 63, 1992, s. 1336–343.

a dává mu najevo, že by mělo být jiné, než jaké je, bude buď rebelovat, nebo se zcela stáhne do sebe. Každopádně se ale bude snažit svou vysokou citlivost skrýt, ať to stojí co to stojí. Když pak tyto děti vyrostou a mají svoje děti, může se stát, že se jejich vrozená hypersenzitivita, kterou desítky let dokázaly mít pod kontrolou, znovu přihlásí o slovo, a to ve formě přestimulovanosti, podráždění, nervozity nebo podobných symptomů. Dospělí si často až v kontaktu s vlastními dětmi všimnou, jak senzitivní sami opravdu jsou a vlastně vždycky byli.

Na druhou stranu je už několik let čím dál více patrné, že se převládající systém hodnot začíná proměňovat. Svědčí o tom velké množství knih, které v posledních letech k tématu hypersenzitivity vyšlo. Stále více lidí si začíná uvědomovat vysokou hodnotu senzitivních lidí a stále více vysoce citlivých lidí si snaží nastavit život v souladu s touto dispozicí. Před hypersenzitivními jedinci ve střední Evropě teď stojí úkol tuto svoji dispozici přijmout a žít odpovídajícím a přirozeným způsobem. To není nic snadného, když uvážíte, že senzitivita je sice v soukromí zcela respektována, ovšem ve veřejném prostoru (jako jsou školy, školky, ekonomika, politika, zaměstnání) jen málo či vůbec. Jedinou oblastí veřejného života, kde je senzitivita v určité míře tolerována, nebo dokonce žádoucí, je náboženství. U pastora nebo faráře je schopnost vcítit se do druhého výhodou. Poskytovat poradenství nebo dávat kázání vyžaduje citlivé vnímání. Naopak pro řadového člena náboženské obce, který nemá svou vysokou citlivost kde uplatnit, to není vůbec snadné.<sup>5</sup>

Pojďme si to ještě jednou shrnout: hypersenzitivita je vrozená dispozice, která se projevuje tím, že lidé vnímají vnitřní i vnější podněty mnohem silněji než lidé s průměrnou citlivostí. Čtyři kritéria, kterými se hypersenzitivní lidé vyznačují, jsou: úzká komfortní zóna, sklony k přestimulovanosti, dlouhé doznívání podnětů a silně vyvinutá individuální vnímavost.

Nesmíme zapomenout ještě na jednu důležitou poznámku: zdá se, že většina hypersenzitivních lidí jsou introverti – mluví se o poměru 70 % introvertů ku 30 % extravertů.<sup>6</sup> Proto většina knih o vysoké citlivosti cílí na introverty. O introvertech se bude povětšinou mluvit i v této knize. Z tohoto důvodu bych teď chtěla poukázat na specifika hypersenzitivních extravertů.

<sup>5</sup> Srov.: Lüling, Christa & Dirk: *Lastenträgen, die verkannte Gabe*. Asaph Verlag, Lüdenschied 2009.

<sup>6</sup> Srov.: Aron, Elaine: *Sind Sie hochsensibel?* MVG Verlag, München 2005, s. 160.