

Ljndeni

Elaine N. Aron



Vysoko citlivé dieťa

Pomôžme citlivým deťom prežiť
v nie príliš citlivom svete

Vysoko citlivé dieťa

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Elaine N. Aron

Vysoko citlivé dieťa – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

Elaine N. Aron

Vysoko citlivé dieťa

Pomôžme citlivým deťom
prežiť v nie príliš citlivom svete

Ljndeni

Navštívte, prosím, webstránku Elaine Aronovej, www.hsperson.com,
kde nájdete dodatočné zdroje pre rodičov vysoko citlivých detí.

Elaine N. Aron: The Highly Sensitive Child
Copyright © 2002, 2015 by Elaine N. Aron
All rights reserved.
Translation © Lucia Lenická, 2024
Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2024

Všetky práva sú vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať
za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom
bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-3829-3
ISBN e-knihy 978-80-566-3841-5 (1. zverejnenie, 2024) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-566-3842-2 (1. zverejnenie, 2024) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-566-3840-8 (1. zverejnenie, 2024) (ePDF)

**Hypercitlivým deťom všade
a tým, ktorí ich jemne vychovávajú,
aby vyrástli do bezpečia v zložitom svete.**

Pod'akovanie

Táto kniha existuje vďaka –

veľkorysým rodičom, učiteľom a deťom, ktorí mi dovolili urobiť s nimi rozhovor alebo vyplnili moje dotazníky a ktorí poskytli množstvo vhľadov, aké by mne samej nikdy nenapadli.

Mojej energetickej editorke Ann Campbellovej a mojej drahej agentke Betsy Amsterovej.

Poradcovi v oblasti temperamentu Janovi Kristalovi, priateľovi a konzultantovi.

A vždy môjmu osvietenému manželovi Artovi, trpezlivému ochrancovi svojej citlivej rodiny, a môjmu synovi, vďaka ktorému som sa z prvej ruky naučila veľa z toho, čo som preniesla do tejto knihy.

Obsah

<i>Autorkina poznámka</i>	11
<i>Úvod</i>	25
<i>Je vaše dieťa vysoko citlivé?: Dotazník pre rodičov</i>	29

ČASŤ I: PREHLAD O VYSOKO CITLIVOM DIEŤATI 31

KAPITOLA 1.	Citlivosť: Viac svetla na „plaché“ a „podráždené“ deti	33
KAPITOLA 2.	Zapnite si bezpečnostné pásy: Výzvy vo výchove výnimočných detí	65
KAPITOLA 3.	Keď vy ako rodičia nie ste vysoko citliví: Požehnanie v prestrojení	89
KAPITOLA 4.	Ak ste vy aj vaše dieťa vysoko citliví: A čo zvyšok vašej rodiny?	109
KAPITOLA 5.	Štyri kľúče k výchove radostného VCD: sebaúcta, zmierňovanie hanby, rozumná disciplína a schopnosť hovoriť o citlivosti	130

ČASŤ II: OD DETSTVA K RANEJ DOSPELOSTI 163

KAPITOLA 6.	Na správny začiatok: Upokojiť sa a naladiť sa na vysoko citlivé bábätká	165
--------------------	--	-----

KAPITOLA 7.	Batoľatá a predškolíci doma: Prispôbiť sa zmenám a vyrovnať sa s nadmernou stimuláciou	187
KAPITOLA 8.	Batoľatá a predškolíci vo svete: Pomáhame im cítiť sa úspešne v nových situáciách	211
KAPITOLA 9.	Vysoko citliví školáci doma: Riešiť problémy	231
KAPITOLA 10.	Školopovinné VCD vo vonkajšom svete: Pomáhame im tešiť sa z triedy	251
	a zo spoločenského života	251
KAPITOLA 11.	Citliví dospelávajúci a mladí dospelí: Chúlостivá úloha vypustiť odvážnu, plavbyschopnú loď	276

	<i>Dvadsať tipov pre učiteľov</i>	305
--	-----------------------------------	-----

Autorkina poznámka, 2015

Vitajte. Na *Vysoko citlivé dieťa* ste natrafili v správnej chvíli. Hoci podľa môjho pozorovania samotná kniha od jej prvého vydania v angličtine nepotrebovala úpravu, vzhľadom na bohatý vedecký výskum v oblasti vysokej citlivosti, ktorý sa v medziobdobí uskutočnil, si vyžaduje túto autorskú poznámku. Tieto informácie vám ako rodičovi vysoko citlivého dieťaťa (VCD) veľmi pomôžu. Rady, ako vychovávať citlivé dieťa, uvedené v tejto knihe, sa tým nijak nemenia. Prehlbujú len dôveru, že identifikácia tejto vlastnosti vášho dieťaťa, teda byť obdivuhodným spôsobom odlišné, je založená na solídnom výskume.

Nasledujúce strany vám môžu pomôcť v nemenej dôležitej výzve, dokázať realitu tejto vlastnosti vašim skeptickým alebo neinformovaným príbuzným, spriatelovým rodičom, pracovníkom v starostlivosti o deti, poskytovateľom zdravotnej starostlivosti, učiteľom (takým dôležitým) či možno dokonca vášmu partnerovi v rodičovstve. Tí, ktorí sa o vaše dieťa starajú najviac, sa často aj najviac obávajú vašej dezinformovanosti alebo prílišnej ochrany, keď presadzujete myšlienku, že vaše dieťa je vysoko citlivé, že je to bežná vrodená odchýlka a vy si prajete, aby bola rešpektovaná. Táto poznámka vám môže pomôcť zmierniť ich obavy. Môžete dokonca skúsiť dať ju niekomu z nich prečítať – len túto poznámku, ak nie celú knihu. Pokúsím sa podať ju stručne.

POČIATOČNÝ VÝSKUM

V prvej kapitole opisujem výskum do roku 2002: ako som začala študovať vysokú citlivosť, prvé rozhovory s dospelými, vývoj opatrení pre dospelých, testovanie na stovkách osôb a odlišovanie od podobných vlastností, napríklad introverzie. Zistili sme, že hoci bolo v skutočnosti 70 % dospelých vysoko citlivých ľudí (VCL) introvertov, 30 % bolo extrovertov, a prvá kapitola vysvetľuje, prečo je to tak. Takisto v nej vysvetľujem, že som nevynašla novú vlastnosť, len som jej dala priliehavejšie pomenovanie. Prvé výskumy vrodenej povahy, a obzvlášť tejto vlastnosti, sa zameriavali na jediné pozorovateľné správanie – často iba pozastavovanie sa pred vstupom do novej situácie –, ktoré nazvali nesmelosťou, introverziou, plachosťou, pomalým rozbehom či obyčajnou bojajlivosťou. Hoci citlivé dieťa môže byť nesmelé, introvertné, bojajlivé atď., nič z toho nezachytáva základnú vlastnosť, ktorú zvyčajne nemožno zaznamenať len na základe jediného spôsobu reakcie. Možno sa objaví lepší výraz (gény neprichádzajú s označeniami), „vysoká citlivosť“ je však môj pokus o jej zachytenie. (Vedecká literatúra používa výraz „citlivosť na zmyslové spracovanie“, čo nie je porucha zmyslového spracovania ani porucha senzorickej integrácie, ako vysvetľujem v prvej kapitole.)

V prvej kapitole sa dočítate aj o dotazníku pre rodičov *Je vaše dieťa vysoko citlivé?*, uvedenom v tejto knihe. Vytvorila som ho pomocou rovnakých postupov ako dotazník pre dospelých, ale prostredníctvom rozhovorov s rodičmi, z ktorých sa vyvinulo množstvo otázok, položených viac ako stovke ďalších rodičov. Následne boli okresané len na tie, ktoré spolu súviseli ako meradlo vysokej citlivosti – čiže ak rodičia zistili, že jedna otázka je o ich dieťati pravdivá, bolo pravdepodobné, že aj na ostatné odpovedali áno.

Rovnako ako v dotazníku pre dospelých sú body prekvapivo rôznorodé, na škále od ľahkého znepokojovania sa a neznášanlivosti pichľavého oblečenia až po používanie veľkolepých slov a vnímania úzkosti ostatných. Je to tak preto, že otázky sa musia týkať správania zaznamenaného rodičmi a musia vychádzať z porozumenia tejto hlbšej vlastnosti, ktoré presahuje široký rozsah správania k celému jeho základnému dôvodu.

OPISUJE D. P. C. P. VAŠE DIEŤA?

Základnú vlastnosť v súčasnosti vysvetľujem tak, že má štyri stránky, čiže vysoko citlivý človek má všetky štyri. V prípade, že nemá všetky štyri, pravdepodobne to nie je vlastnosť, o ktorej hovorím. Môžete si ich zapamätať ako D. P. C. P.: **d**ôkladné spracovávanie, **l**ahké **p**redráždenie, rovnako všeobecná **c**itová reaktivita a výnimočne vysoké **v**čítanie (emócie, empatia) a vedomie jemných **p**odnetov. Tieto štyri stránky budem používať, aby som zhrnula najnovší výskum, dokazujúci každú z nich.

DÔKLADNÉ SPRACOVÁVANIE

Zatiaľ čo ľahké predráždenie a vedomie jemných podnetov si môže väčšina rodičov všimnúť na svojich VCD ako prvé, zásadnou črtou je v skutočnosti dôkladné spracovávanie. Toto do hĺbky idúce spracovávanie či sklon zrkadliť môže prebiehať nevedome, ale preukazuje sa na hlbokých otázkach vášho dieťaťa, na používaní na jeho vek veľkolepých slov, ktoré počulo raz či dvakrát, na bystrom zmysle pre humor, ťažkostiach v rozhodovaní sa kvôli premýšľaniu nad mnohými možnosťami, či „pomalom rozohrievaní sa“ v spoločnosti nových ľudí a v nových situáciách preto, že musí pozorovať a popremýšľať, kým sa zapojí. Ako zdôrazňujem v knihe, nie každé VCD sa prejavuje vo všetkých týchto črtách, každé však preukáže nejakú známku dôkladného premýšľania o veciach. Je pravda, že citlivé dieťa, či ktorékoľvek dieťa, môže byť takisto „pomalé pri rozohrievaní sa“ kvôli skutočnému strachu (na rozdiel od primeranej opatrnosti), ale v danej situácii musí existovať nejaká stopa, ktorú si dieťa spája s minulosťou negatívnou skúsenosťou. Vážne pochybujem, že sa deti rodia paušálne bojazlivé či nesmelé – taká vlastnosť by v ľudskom genofonde neprežila dlho.

Existuje množstvo nových dôkazov o dôkladnom spracovávaní ako znaku vysokej citlivosti. Výskum Jadzie Jagiellowiczovej a jej kolegov o činnosti mozgu dospelých (pomocou zobrazovania funkčnou magnetickou rezonanciou, fMRI) odhalil, že keď sa VCL pokúšajú vidieť rozdiel medzi dvoma ľahko odlišnými obrázkami, v oblastiach, ktoré robia len to – zvažujú vo vnímaní celky a detaily, nielen povrchové aspekty – vykazujú viac mozgovovej aktivity než non-VCL. To znamená, že zamestnávajú viac tých

častí mozgu, ktoré sú zaangažované do „hlbšieho“ či prepracovanejšieho spracovávaní.

V inom našom výskume a v mnohých ďalších sme z hľadiska zvládania rôzne náročných vnímavostných (percepčných) úloh porovnali citlivé a noncitlivé osoby narodené a vychované v Ázii a v USA – nakoľko je potrebné úsilie alebo aktivácia mozgu v závislosti od toho, či je daná kultúra viac kolektívna ako v Ázii, alebo individualistická ako v USA. Mozgy noncitlivých osôb vynaložili počas plnenia úloh, ktoré sú pre ľudí z ich kultúry zložitejšie, obvyklé úsilie navyše, ale mozgy VCL, či už narodených v Ázii alebo USA, nepreukázali žiaden rozdiel vo vynaloženom úsilí. Akoby dokázali vidieť nad očakávania ich kultúry, resp. do hlbšej úrovne toho, ako veci „naozaj sú“.

Bianca Acevedová pozorovala vo svojom výskume citlivých a noncitlivých ľudí počas úlohy, v ktorej si prezerali fotografie cudzích a milovaných ľudí, a objavila rovnaké výsledky ako Jagiellowiczová vo veci prepracovanejšieho vnímavostného spracovávaní u VCL, ale takisto zaznamenala vyššiu mozgovú aktivitu než iní v oblasti zvanej ostrovček (*insula*). Táto oblasť sa niekedy nazýva trón vedomia, pretože začleňuje okamih za okamihom vedomosti vnútorných stavov a emócií, telesnej pozície a vonkajších udalostí, aby vytvorila to, čo si v prítomnosti uvedomujeme. Ak si vaše VCD lepšie uvedomuje, čo sa deje vo vnútri i vonku, toto je presne tá oblasť mozgu, od ktorej by sa dalo očakávať, že je vtedy výnimočne aktívna.

ĽAHKÉ PREDRÁŽDENIE

Osoba, ktorá si lepšie uvedomuje dianie vonku i vnútri a ktorá to aj dôkladne spracováva, sa takisto mentálne a aj fyzicky (mozog je časť tela) vyčerpá skôr než ostatní. Každá chvíľa je pre všetky deti celkom nová a ako rastú, zámerne im predstavujeme ďalšie veci, čo ich často predráždi, unaví a sklúči. U VCD je to však platné ešte väčšmi, keďže zaznamenávanie a premýšľanie o všetkom novom majú v sebe prirodzene zabudované hlbšie než ostatné deti. Ľahké predráždenie je teda prirodzený, hoci nepríjemný sprievodný jav dôkladného spracovávaní.

Zrejme nemusím opisovať, ako vyzerá predráždené dieťa. Každý deň nejaké stretnete: prekvapivé a znepokojujúce zvraty na príliš podnetných prechádzkach, dokonca počas „zábavných“ dní či prázdnin; ťažkosti so zaspávaním ale

bo so zobúdzaním sa v noci po vzrušujúcom dni; reakcie na zmenu či bolesť, ktoré sa zdajú byť také extrémne. Veľký hluk ich akoby až fyzicky zraňoval. Sťažujú sa na horúčavy a chlad, kamienky v topánkach či mokré alebo pichľavé oblečenie. Zistíte, že potrebujú viac času na upokojenie (prestávky) alebo tichú hru. Neočakávané oslavy im nemusia byť pochuti a aby sa vyhli predráždeniu, môžu sa oslavám vyhýbať vo všeobecnosti, rovnako ako tímovým športom či hlasnému rozprávaniu v triede, hoci pravdepodobne robíte všetko preto, aby ste ich povzbudili a zahnali ich obavy. Keď sú v niečom veľmi dobré, a potom sa im na vystúpení napríklad v škole, na hudobnom recitáli či „veľkej hre“ až tak nedarí, pretože sú pod drobnohľadom publika alebo skúšajúcich, trpíte. Snáď ste si všimli, že pri učení je pre ne lepšie jemné napomenutie než silný dráždivý trest. Skrátka, nikto sa necíti dobre, nevystupuje dobre ani sa nenaučí veľa, keď je predráždený, v prípade VCD však tento stav nastáva skôr.

Čo sa týka experimentálnych dôkazov, že VCL sa jednoduchšie „predráždia“, Friederike Gerstenbergová v Nemecku porovnala citlivých a noncitlivých ľudí v dômyselnej vnímavostnej úlohe rozhodnúť, či je na obrazovke písmeno T, pootáčané rôznymi smermi, ukryté medzi veľkým množstvom rozlične pootáčaných písmen L. VCL boli rýchlejší a presnejší než ostatní, ale po dokončení úlohy boli aj vystresovanejší. Bolo to kvôli úsiliu vnímať, alebo citovému dôsledku účasti na experimente? Nech je to akokoľvek, títo ľudia boli vystresovaní. Vraví sa, že aj kus kovu ukazuje vlastnú preťaženosť, a tak je to aj s VCL.

Vo výskume vysoko citlivých rodičov, na ktorom pracujem v súčasnosti, rodičia uvádzajú predráždenosť aj z rodičovstva a s ním súvisiacich spoločenských aktivít, počnúc rozhovormi s neznámymi ľuďmi len preto, že čakajú bábätko. Theodore Wachs zistil, že vzhľadom na tie isté úrovne chodu a dezorganizácie v domácnosti, matky s vysokými bodmi na stupnici VCL vnímajú svoje domovy ako chaotickejšie než noncitlivé matky.

Vysoká citlivosť však nie je *zásadne* o sklúčenosti z vysokých hladín hluku, preplnených miestností alebo neustálych zmien. Samotné zmyslové nepohodlie bez ďalších aspektov tejto vlastnosti môže byť skôr znamením poruchy, spôsobenej *problémami* so zmyslovým spracovávaním, než obzvlášť *prepracovaného* či *hlbokého* zmyslového spracovávania. Napríklad osoby s poruchami autistického spektra sa niekedy sťažujú na zmyslové preťaženie, inokedy je ich reakcia zasa slabá. Akoby mali problémy rozoznať, kam zamerať pozornosť a čo odcloniť, keď sa im v rozhovoroch s druhými

môže zdať, že tvár nie je dôležitejšia než topánky. VCD však, naopak, venujú výnimočnú pozornosť tváram a iným spoločenským znakom. Ak dieťa vôbec nedokáže určiť, na čom záleží, je preň prirodzené, že sa v situácii cíti presýtené. Ľudia s autistickým spektrom si dokonca môžu lepšie uvedomovať jemné detaily niečoho, na čo sú naviazaní, ale najmä v spoločenských situáciách si všímajú oveľa častejšie veci irelevantné.

SCHOPNOSŤ CITOVO ODPOVEDAŤ A SCHOPNOSŤ VCÍTIŤ SA DO DRUHÝCH

Citové (emocionálne) odpovedanie je tiež blízko príbuzné hĺbkovému spracovávaniu, a to v tom, že naše city (emócie) nám hovoria, čomu treba venovať pozornosť, z čoho sa učiť a čo si zapamätať. Bez citov ako podnetov by nebolo nič spracované dostatočne na to, aby sme si to zapamätali. To je jeden z dôvodov, prečo je jednoduchšie naučiť sa nový jazyk tam, kde sa ním hovorí. Nielenže ho po celý čas počujeme, ale skutočne chceme byť schopní hovoriť s ľuďmi okolo nás. Dieťa si chce zapamätať to, ako sa udržať v teple, zamestnať mamin úsmev, nahovoriť otca, aby mu dal sušienku, alebo ako si zaslúžiť dobrú známku či ako sa vyhnúť popáleným prstom, nahnevaným rodičom alebo zlým známkam. Keďže citlivým deťom záleží na všetkom viac, pozorujú a učia sa z týchto životných lekcií ešte lepšie. Jedným zo spôsobov, ako to v spoločenských situáciách robia celkom prirodzene, je ich empatia, schopnosť vcítenia sa do duševných pochodov druhých ľudí – vedieť, čo druhá osoba vie, cítiť, čo cíti druhý. Empatia skombinovaná so silnejšími emóciami vedie k súcitu.

Ako rodič VCD viete, ako táto citová odozva a empatia vyzerajú, keďže vaše dieťa prežíva všetko tak hĺbkovo, že sa ľahko rozplače; „číta vám myšlienky“, je perfekcionista alebo reaguje intenzívne na najmenšie chyby, zaznamenáva sklúčenosť ostatných, vrátane detí zo školy, rodinných príbuzných, neznámych ľudí a niekedy hlavne zvierať (keď sa napríklad dozvie, že z malého jahniatka sa stanú jahňacie kotlety alebo že sa mláďatá polárneho medveda topia kvôli globálnemu otepľovaniu).

Podľa dotazníkov a experimentov VCL tvrdia, že reagujú hlbšie na pozitívne aj na negatívne zážitky. Rad nových experimentov a výskum mozgovej aktivity Jadzie Jagiellowiczovej však dokázal, že VCL reagujú viac ako ostatní na príjemné fotografie (napríklad šteniatka, mačiatka a narodenino-

vé torty) a nepríjemné fotografie (napríklad hady a pavúky), predovšetkým však na tie príjemné a najmä ak mali pekné detstvo – k tomu sa o chvíľu vrátime. Reakcia na pozitívne obrázky nebola pozorovaná len v tých oblastiach mozgu, ktoré sú spojené so zážitkom silných prvotných citov, ale opäť aj vo „vyšších“ oblastiach myslenia a vnímania, niektorých z tých, ktoré boli dokázané výskumami o dôkladnom spracovávaní mozgu.

Vyššie uvedené „C“ platí aj pre vcítenie (empatiu). Z už spomenutého výskumu mozgu Biancy Acevedovej, v ktorej si VCL a non-VCL prezerať fotky tvárí neznámych ľudí a romantických partnerov, vyjadrujúcich šťastie, smútok alebo neutrálne pocity, si vybavíte, že VCL vykazujú viac mozgovej aktivity v ostrovčeku (insule), oblasti spojenej so samotným vedomím. Toto platilo vo všetkých prípadoch, ale ešte viac, ak išlo o fotky tvárí ich partnerov, či už vyjadrujúce šťastie alebo smútok. Zdalo sa, že to odkazuje na v danom čase výnimočne povznesený stav vedomia, ako je pri pohľade na takéto fotografie očakávané, cítiť najviac emócií.

VCL taktiež vykazujú viac aktivity než ostatní v systéme ich zrkadlových neurónov, obzvlášť pri pohľade na šťastné alebo smutné tváre milovaných a šťastné tváre neznámych ľudí – ďalší silný ukazovateľ, že VCL sú výnimočne naladení na tých, voči ktorým cítia emócie, ale aj na pozitívne obrazy vo všeobecnosti. Zrkadlové neuróny mozgu boli objavené približne pred dvadsiatimi rokmi. Tieto neuróny sa aktivizujú, keď sledujeme niekoho niečo robiť alebo cítiť, a to spôsobom, ako by sme rovnakú vec sami robili alebo cítili. Tie isté neuróny sa aktivizujú, napríklad keď vykopneme futbalovú loptu alebo to vidíme robiť niekoho iného, či ak počujeme zvuk kopnutej lopty, ba dokonca ak len počujeme alebo povieme „kop“. Ďalšie neuróny nás držia od toho, konať ako koná druhá osoba, ak nám to neprislúcha, hoci to sa nemusí dariť dokonale. Ak ste niekedy cítili šklbanie svalov počas sledovania športovcov a športovkyň alebo tanečníkov a tanečniciek v ich energickom alebo vzrušujúcom pohybe, stretli ste svoje zrkadlové neuróny.

Tieto ohromné neuróny nám nielenže pomáhajú učiť sa napodobňovaním, ale spolu s ďalšími oblasťami mozgu, ktoré boli u VCL v rámci tohto výskumu neobvykle aktívne, nám zrkadlové neuróny pomáhajú hlbšie rozpoznať, čo iná osoba zamýšľa alebo cíti. Z toho vyplýva, že tieto výnimočné oblasti mozgu vedú k vcíteniu. Vďaka vcíteniu vieme lepšie, než len vďaka slovám a ďalším narážkam, ako sa kto cíti, v skutočnosti to tak totiž do určitej miery sami cítime. A opäť, VCL majú v oblastiach, ktoré vedú k vcí-

teniu sa, vyššiu mozgovú aktivitu než non-VCL. Niet divu, že vaše VCD pravdepodobne ľahko vydesí krutosť a nespravodlivosť.

CITLIVOSŤ NA JEMNÉ PODNETY

Uvedomovanie si jemných zvukov, pachov, detailov atď. je, samozrejme, tiež stránkou vysokej citlivosti. Niektorí ľudia majú vysoko rozvinutý jeden konkrétny zmysel, ale opäť, väčšinou to neznamena, že by zmyslové orgány reagovali lepšie, ale že úrovne myslenia a cítenia, ktoré sa venujú jemnému rozlišovaniu, sú vyššie, čo trochu sťažuje ich odlíšiteľnosť od dôkladného spracovávaní. Rodičia predsa poznajú citlivosť svojich VCD na jemné podnety – ako si dokážu všimnúť aj nepatrnú zmenu v zjave ľudí alebo miest, keď sa napríklad presťahuje či posunie nábytok, keď začítia „čudný“ zápach, pre ktorý odmietnu vojsť, alebo počujú spev vtákov či motor lietadla v diaľke. Keď sú staršie, majú napríklad schopnosť vidieť do umeleckého diela hlbšie než ostatní ľudia. Zaznamenávajú tón hlasu, pohľad, pohrdanie či jemný náznak povzbudzovania. Citlivosť na jemnosť im pomáha v športoch, umení i v škole, vrátane vycítenia toho, čo chcú učitelia. Toto bystré vedomie môže, samozrejme, zmiznúť, keď je dieťa príliš podnietené, napríklad pod tlakom alebo predráždením. Taká je povaha každého nervového systému. Môže sa preťažiť.

Vo výskume tejto stránky existujú, samozrejme, výskumy mozgovej činnosti, obzvlášť prvá, v ktorej subjekty hľadali na fotkách jemné a zrejme rozdiely a mozgy VCL boli v daných situáciách oveľa aktívnejšie než non-VCL. Ďalším príkladom je kultúrny výskum, v ktorom ľahkosť vnímania jemných rozdielov nebola ovplyvnená kultúrou VCL, ale tou non-VCL. V už spomínanom výskume, vykonanom v Nemecku, v ktorom VCL a non-VCL vyberali rôzne otočené písmená v tvare T medzi mnohými písmenami v tvare L, sa tiež ukázalo, že VCL boli rýchlejší a presnejší.

PRE LEPŠIE A PRE HORŠIE

Ak čítate túto knihu, zrejme vám na vašom VCD veľmi záleží a zrejme v rodičovstve odvádzate veľmi dobrú robotu, a ja vám nechcem spôsobiť žiaden strach či obavy. Radšej by vás mohol povzbudiť fakt, že môžete

mať na svoje dieťa pozitívny účinok. Podľa výsledkov nášho skoršieho výskumu sú vysoko citlivé osoby náchylnejšie na obavy a zvyšuje sa u nich pravdepodobnosť, že budú nešťastné. Mala som podozrenie, že sa to týka osobnej histórie, obzvlášť v prípade citlivých osôb ovplyvnených stresom v mladom veku, a to je to, na čo sme prišli. Tí VCL, ktorí v rôznych mierkach uviedli nešťastné detstvo, boli náchylnejší na depresie, úzkosti a hanblivosť v porovnaní s non-VCD s podobne nešťastným detstvom. Avšak s dostatočne pekným detstvom boli VCD rovnako šťastné ako ostatné deti, ba možno aj viac. To znamená, ako sa o chvíľu dočítate, že VCD sú v postavení, v akom môžu vďaka dobrému rodičovstvu a učiteľstvu získať viac než ostatné deti.

Väčší vplyv detstva na dospelých VCL bol hlavným dôvodom, prečo som napísala túto knihu. Je oveľa jednoduchšie predchádzať problémom v detstve, než sa ich snažiť liečiť v dospelosti. Zdá sa, že VCL sú výnimočne zraniteľní. Stále sa však objavujú čierky výskumu, ktoré hovoria čosi viac, a dokonca som niektoré v knihe spomenula, bez plnohodnotného uchopenia ich významu. Napríklad som diskutovala o W. Thomasovi Boycovi a jeho kolegoch, ktorí v roku 1995 zistili, že „vysoko reaktívne“ deti v prostredí plnom stresu majú viac chorôb a zranení, ale v relatívne nízko stresujúcich domácnostiach, resp. triedach mali *menej* chorôb a zranení než iné deti. Boyce teraz opisuje tieto deti ako orchidey, zatiaľ čo nonreaktívne deti vidí ako púpavy, pričom súhlasí, že skúmame vlastne tú istú vlastnosť.

Michael Pluess sa orientoval špeciálne na túto pozitívnu polovicu záverov pre citlivé deti a nazval to „výhodnou citlivosťou“ (čím poukazuje na citlivosť ako na všeobecnú výhodu). Jedným vysvetlením tejto „výhody“ by mohli byť výnimočne silné reakcie VCL na fotky pozitívnych obrázkov alebo tvári s pozitívnymi emóciami, ako som ich už opísala. Vzhľadom na to, že ľudia majú vo všeobecnosti sklony reagovať viac na hrozby než na pozitívne skúsenosti, táto pozitívna inklinácia môže VCD viac než ostatným pomôcť sústrediť sa a prosperovať z pozitívneho okolo seba, ako je láska, pozornosť, dobré rady, nádherné umenie, zaujímavé informácie a všetko ostatné.

Pluess dokonca porovnáva výhodu citlivosti s myšlienkou pružnosti, a to v tom, že pružní ľudia sú tí, ktorých menej ovplyvňujú nepriaznivé udalosti, ale v tom prípade ich zasahujú menej aj tie dobré, takže môžu byť „odolní voči výhodám“. Ak ste si niekedy mysleli, že vaše VCD je málo pružné, majte toto na pamäti.

Záverom tohto naozaj veľkého súborného výskumu nie je to, že vaše vysoko citlivé dieťa môže byť nakoniec určitým spôsobom lepšie než ostatní, akoby bol život jedna veľká súťaž a ono malo väčšiu pravdepodobnosť vyhrať (aj keď to pre niektorých z vás, čo sa obzvlášť o svoje VCD bojíte, môže byť teraz príjemným prekvapením). Výhodná citlivosť znamená skôr to, že môžete vytiahnuť z vášho dieťaťa to najlepšie, nech už je to čokoľvek, dokonca jednoduchšie než rodičia, ktorí majú iné typy detí. Vaše VCD je pripravené – väčšmi než ostatné – reagovať na všetko užitočné a múdre, čo mu môžete ponúknuť.

KONEČNE GENETICKÉ DÔKAZY

V druhej kapitole som citovala jeden z najskorších výskumov rozdielnej vnímavosti od Stephena Suomiho, ktorý spozoroval, že menšina makakov rhesus sa rodí s konkrétnou genetickou obmenou, ktorá im spôsobuje „podráždenosť“, čiže sú väčšmi zasahované stresom. Keď ich však po narodení dajú najšikovnejším matkám, dobré materstvo ich dovedie k nezvyčajným schopnostiam a často sa stanú vodcami svojich skupín. Vtedy som o genetickej variácii ukrytej za týmto správaním nepísala, keďže som nemala žiaden dôkaz, ale teraz ho mám.

Ako sa ukázalo, makaky rhesus zdieľajú s ľuďmi normálnu genetickú obmenu v množstve dostupného sérotonínu v mozgu. „Podráždené“ opice majú tú istú obmenu ako „podráždení“ ľudia – tí, čo sa ľahko dostanú do úzkosti a depresii. Avšak väčšina ľudí s touto variáciou podľahne úzkosti či depresii. Sérotonínová genetická variácia je teraz skôr známa ako jedna z hlavných príčin rozdielnej vnímavosti. Či už ide o opicu, alebo o človeka, mať túto genetickú variáciu znamená mať mnoho výhod: zlepšenú pamäť na naučený materiál, lepšiu rozhodovaciu schopnosť a celkovo lepšie mentálne fungovanie.

Odkedy som napísala túto knihu a vysvetľovala makaky, dánsky výskum Cecilie Lichtovej a kol. naznačil, neprekvapivo, že VCL majú tú istú genetickú obmenu. Keďže sa zdá, že táto genetická obmena sa našla len u týchto dvoch druhov primátov, ľudí a makakov rhesus, pričom oba sú vysoko spoločenské a schopné prispôbiť sa širokej škále životných prostredí, pýtame sa, či táto prispôsobivosť súvisí s tým, že vysoko citliví členovia skupiny sú lepšie schopní zaznamenávať jemné odlišnosti, ako napríklad ktoré nové jedlo možno bezpečne zjesť a ktorým nebezpečenstvám sa treba vyhnúť, čo im umožňuje lepšie prežiť na novom mieste.

Nie každý vysoko citlivý človek alebo dieťa má túto genetickú obmenu v dostupnom sérotoníne. Myslíme si, že existuje veľa genetických ciest k vysokej citlivosti. Chen a ďalší vedci v Číne zistili, že ďalšia obmena v siedmich dopamínových génoch súvisí s bodmi na stupnici VCL. Môžu existovať aj ďalšie spôsoby, ako sa človek stáva vysoko citlivým (obzvlášť podľa nového výskumu zvaného epigenetika), alebo ako sa samotné gény menia prostredím, ale na základe ďalšieho pokroku vo vedeckom výskume, objavenia evolučných dôvodov vysokej citlivosti, si myslím, že citlivosť *väčšinou* je geneticky podmienená.

EVOLUČNÉ DŮKAZY

V prvej kapitole uvádzam dve hľadiská, ktoré boli v tom čase založené na malom množstve údajov a veľkom množstve pozorovaní, no teraz sú dôkazy omnoho pevnejšie. Prvým aspektom bolo, že sa táto vlastnosť vyvinula okrem ľudí aj u ďalších druhov, a teda nemôže byť poruchou, problémom ani nevýhodou. Spomenula som tri, ale súčasný zoznam dnes obsahuje viac ako sto druhov. Pre všetky platí, že na jemné aspekty prostredia nie je citlivá väčšina členov, ale menšina je. Max Wolf, spolu s ďalšími kolegami v Nemecku, prostredníctvom počítača nasimuloval, ako by sa mohla táto citlivosť či „biologická odozva“ vyvinúť. Podstata spočíva v tom, že venovať pozornosť jemným detailom, dôkladne spracovávať informácie o tom, ako svet funguje, a porovnávať súčasnú situáciu so všetkým, čo sa pripodobňuje minulosti, sa niekedy oplatí. Inokedy je to všetko len strata času, hlavne ak to znamená veľa práce pre náš nervový systém. A preto nie je citlivý každý, ale len menšina. Ak by bol citlivý každý, naozaj by to nebola výhoda pre nikoho – ak by každý v dopravnej zápche vedel, ako ju obísť, a učinil by tak, boli by všetky cesty rovnako preplnené.

Predstavte si, že vaše citlivé dieťa objavilo malé miesto, kde je počas horúceho dňa na ihrisku najväčší tieň. Väčšine detí je horúco a dosť mizerne, ale nevšimnú si to. Nevieme, či z dlhodobého hľadiska prežije vaše dieťa lepšie než tieto nedbanlivejšie deti, ale môže sa stať, že bude viac reagovať na to, čo sa naučí, bude sa aj lepšie starať o svoje zdravie, všimne si, keď budú pneumatiky vyjazdené alebo ochráni svoje deti pred nebezpečenstvom.

Biológovia venujú v súčasnosti veľkú pozornosť týmto obmenám v „osobnosti“ vnútri druhov. Jedným dôsledkom by bol celkom zrejmy zánik takýchto obmien, pokiaľ by neponúkali jedinečnú stratégiu, ktorá pomáha niektorým jedincom prežiť. To znamená, že povaha vášho dieťaťa, bez ohľadu na to, aká je nezvyčajná, sa v genofonde nachádza vždy z dobrého dôvodu.

VŠETKO ALEBO NIČ

Ďalšia myšlienka, ktorú som uviedla na začiatku tejto knihy a ktorá sa bude teraz lepšie dokazovať, je, že citlivosť pravdepodobne nie je veličina ako výška a váha, keď sa väčšina ľudí nachádza uprostred. Ukazuje sa, že je to skôr ako používanie pravej alebo ľavej ruky – všetko alebo nič, pričom väčšina ide jedným smerom a menšina druhým. Toto platilo pre vlastnosť zdanlivo podobnú vysokej citlivosti, detskú nesmelosť, dnes už však vďaka doktorandskej dizertácii Franzisky Borriesovej z Bielefeldskej univerzity v Nemecku máme dôkazy pre citlivosť samotnú. Počas skúmania viac ako deviatich stoviek ľudí, ktorí sa podrobili stupnici VCL a ďalším meraniam, použila konkrétnu štatistickú metódu, rozlišujúcu kategórie a veličiny, a zistila, že vysoká citlivosť je naozaj kategória, nie veličina. Buď ste, alebo nie ste, a vaše dieťa je vysoko citlivé, alebo nie je. Môžete to ľuďom vysvetliť, keď povedia: „Nie je také odlišné – každý je trochu citlivý.“

Samozrejme, žiadne subjektívne alebo rodičovské samo-údaje nie sú dokonalé. Mnohí majú body uprostred z dôvodov, ktoré so samotnou vlastnosťou nesúvisia. Niektorí ľudia majú napríklad sklon odpovedať v každom dotazníku prostrednou možnosťou a niekedy iná, nezávislá vlastnosť, ako napríklad vysoká ľudská zvedavosť či náchylnosť na hnev, môže citlivosť trošku maskovať. Napokon, každé vysoko citlivé dieťa a každý človek je jedinečný.

RODIČOVSTVO VCD ZNAMENÁ DÁVAŤ SVETU OBROVSKÝ DAR

Než som napísala túto poznámku, znova som si prečítala celú knihu. Myslela som si, že sa budem len opakovať, keď poviem nasledovné, ale najdôležitejšie posolstvo, ktoré vám môžem dať, je: Svet potrebuje dobre vycho-

vaných vysoko citlivých ľudí. Zúfalo. Čo môžeme práve teraz potrebovať väčšmi než ľudí, ktorí myslia starostlivo, cítia hĺbkovo, všímajú si drobné detaily a napokon majú celkový obraz? Potrebujeme však ešte jednu vec – aby takí ľudia mali odvahu hovoriť nahlas a zatlačiť, keď noncitliví ľudia v danej situácii nevidia, nemyslia a necítia dostatočne intenzívne.

Vidieť, že deti vyrastajú dobre, nie je len tak, ale pomáha vedieť, ako na to a že na tom záleží. Dúfam, že táto kniha vám pomôže nielen vedieť, ako vychovávať vaše vysoko citlivé dieťa, ale aj pochopiť, že to skutočne stojí za to. Ak rodičia a učitelia pomôžu VCD ceníť si samé seba, vyvíjať ich vlastné stanovisko a nachádzať spôsoby, ako účinne komunikovať s noncitlivými ľuďmi všade navôkol, to samo osebe môže významným spôsobom zlepšiť život na Zemi. Čokoľvek robíte, ak ste priviedli na svet VCD, veľmi prispievate celku jednoducho tým, že poskytujete tomuto dieťaťu dobrý začiatok. Vďaka vám.

Úvod

Ak čítate tieto slová, pravdepodobne je na vašom dieťati niečo, čo vás nabáda myslieť si, že je vysoko citlivé. Aby ste čo najlepšie porozumeli tomu, čo to znamená, prečítajte si zoznam na stranách 29 – 30. Ak sa mnohé z týchto vyhlásení hodí na vaše dieťa, čítajte ďalej... a vitajte.

Takmer každý vie, že už pri narodení má dieťa svoju vlastnú osobnosť. *„Vždy vedela, čo chce, dokonca už ako bábätko, a bola pripravená to dostať.“* *„Vždy mal dobrú povahu. Či ho nakrmiť, či ho premiestniť – sotva mu na tom záležalo.“* Ako všetky ostatné deti, aj to vaše zdedilo svoju jedinečnú kombináciu vrodených povahových čŕt. Črta sama osebe však pravdepodobne nie je jedinečná, ale typická pre skupinu detí, preto ju možno ľahko opísať (silná vôľa, dobromyseľnosť a podobne).

Jednou z takýchto spoločných dedičných vlastností je vysoká citlivosť, objavená u približne 15 až 20 % detí (chlapcov aj dievčat). Niektoré deti zdanlivo vôbec nedbajú na to, čím ich nakrmiť, či na teplotu miestnosti, nezáleží im na tom, či je stereo nahlas alebo či sú svetlá jasné. Vysoko citlivé deti však zaznamenávajú každú jemnú novú príchúť, každú zmenu teploty; hluk ich straší a plačú, keď im do očí svieti jasné svetlo. Keď sú staršie, sú často citlivé aj emocionálne. Ak niečo raní ich city, ľahko sa rozplačú, viac sa boja alebo sú také šťastné, že „to nedokážu zniesť“. Pred konaním hlboko premýšľajú, takže sa často zdá, že sú plaché alebo bojazlivé, no pritom len pozorujú. Pozoruhodná je ich láskavosť a svedomitosť, keď podrastú a často ich znechucuje nespravodlivosť, krutosť a nezodpovednosť.

Hoci sa o vysoko citlivých deťoch (VCD) dá povedať veľa, ani jeden opis nebude presne zodpovedať každému dieťaťu, pretože znova, vďaka jedinečnej kombinácii zdedených vlastností plus rôznej výchovy a zážitkom zo školy je každé VCD jedinečné. Môže byť spoločenské, alebo uprednost-

ňovať hru osamote, môže byť odolné alebo ľahko vyrušiteľné, panovačné a náročné alebo také prispôsobivé, až je „pridobré“. Vždy však existuje rozpoznateľná spoločná niť citlivosti.

DÔVOD NA TÚTO KNIHU

Teraz je možno čas povedať vám viac o mojom výskume vysokej citlivosti u dospelých a o tom, ako som sa rozhodla rozšíriť svoju prácu na deti a ich výchovu. Som výskumná psychologička, ako aj licencovaná klinická psychologička; som taktiež vysoko citlivý človek a jedného takého som porodila. Ako opisujem v prvej kapitole, vysokú citlivosť som ako vlastnosť začala skúmať približne pred dvadsiatimi rokmi a za ten čas som sa rozprávala či poradila stovkám, možno tisíckam citlivých dospelých, rodičov a detí. Dotazníkové údaje som zozbierala od tisícok ďalších. Tento výskum bol vydaný aj vo vedúcich žurnáloch môjho odboru. Informácie, ktoré nájdete v tejto knihe, sú založené na pevných dôkazoch. Na batoliatách a deťoch sa v skutočnosti študovala už päťdesiat rokov, ale opisovala sa inými pojmami, ako napríklad nízky zmyslový prah, vrodená hanblivosť, introverzia, bojzlivosť, plachosť, negativita či váhavosť. A tak by sme sa mohli nazdávať, že hlavný dôvod na túto knihu je potreba premenovať túto vlastnosť, najmä ak sú staré pojmy aplikované na deti. Takým premenovaním získame nielen priliehavejší opis, ale aj nové spôsoby myslenia o našich citlivých deťoch.

Napríklad keď dieťa len pozoruje, máme tendenciu vyhlásiť, že je hanblivé alebo bojzlivé, bez toho, aby sme zvážili možnosť, že toto môže byť vyjadrenie vrodenej vlastnosti citlivého jedinca pozastaviť sa a pred pokračovaním pozorovať. Alebo možno počúvame, že dieťa „reaguje prehnane“ a že „nedokáže odtieniť nepodstatné informácie“, keď zaznamenáva každú náladu a detail. Ale čo je zlé na tom, že má nervový systém, ktorý je vynikajúci v registrovaní nepatrných nuáns v daných situáciách? (A vôbec, kto môže povedať, čo je nepodstatné? Všimnúť si, kde je únikový východ, môžu mnohí považovať za „priveľký detail“ – až kým nevznikne požiar.)

Jedným z dôvodov, prečo mi napadlo premenovanie tejto vlastnosti, bolo, že vzhľadom na vlastnú vysokú citlivosť som vedela o čosi lepšie, čo sa deje vo vnútri citlivej osoby. Pravda, je o čosi väčšia pravdepodobnosť, že

sa staneme plachými alebo úzkostlivými po tom, čo sme vystavení istým nepriateľským okolnostiam. Ale dnes som presvedčená, že je to citlivosť, nie plachosť či úzkostlivosť, čo je podstatná vlastnosť. Ba čo viac, môj a aj výskumy ďalších naznačujú, že je to v prvom rade rodičovstvo, čo rozhoduje, nakoľko bude vyjadrovanie citlivosti výhodou alebo zdrojom úzkosti. Pre priveľa vysoko citlivých jedincov – opäť okolo 20 % populácie – je táto vlastnosť trvalou nevýhodou. Evolúcia by to nedovolila. Keď túto vlastnosť pochopíme ako citlivosť, všimneme si mnoho jej výhod, ako sa veľa citlivých jedincov rozvíja, hovorí o tejto vlastnosti primerane a predovšetkým sa ako rodičia môžeme o citlivé deti lepšie starať.

Najlepšie je opísať túto vlastnosť ako vysokú citlivosť, podľa odozvy na tento koncept od státisícov čitateľov kníh *The Highly Sensitive Person* (Vysoko citlivý človek) alebo *The Highly Sensitive Person in Love* (Zaľúbený vysoko citlivý človek), z ktorých mi mnohí povedali: „To som ja – sedí to na mňa dokonale a nikdy by som nevedel/-a, že aj iní môžu mať takéto pocity... ten hlad po dostatočnom spomalení a tichu a takmer nepretržité vedomie prítomnosti druhých, starosti o to, aby boli veci robené správne.“ (Táto odpoveď nebola povrchná. Moja prvá kniha *The Highly Sensitive Person* sa stala bestsellerom a bola preložená do holandčiny, japončiny, čínštiny, gréčtiny, poľštiny atď.) Mnohí z tých, ktorí ma oslovili, priznali, že by si priali, aby ich rodičia o tejto vlastnosti vedeli, keď ich vychovávali, alebo že by chceli radu, ako vychovávať ich vlastné citlivé dieťa.

Napísať *The Highly Sensitive Child* (Vysoko citlivé dieťa) bolo dôležité obzvlášť preto, že mnohé všeobecne dobré rodičovské knihy typu „jedna veľkosť sedí všetkým“ vynechávajú pre VCD podstatné záležitosti, ako napríklad potrebu udržiavať primeranú úroveň podnecovania a spôsob, ako na to. Fakt, že chýba práve vedomie o možnosti rozrušenia, môže viesť k vážnym problémom, ako keď kniha navrhuje spôsoby disciplíny, ktoré by VCD tak predráždili, že by na prijatie morálnej prednášky o náprave boli príliš rozrušené. Jednoducho neexistuje žiadna iná kniha o rodičovstve s ohľadom na vysoko citlivé deti.

Táto kniha vznikla najmä preto, lebo viem, že mnohí z vás majú s vychovávaním VCD značný problém. A to by sa nemalo diať. Niektorí ste možno došli dokonca k záveru, že je s vašim dieťaťom alebo s vami ako s rodičom niečo zle. Táto kniha vám pomôže zmierniť tento pocit. Naozaj. Uvoľníte sa pri svojom dieťati a ono bude schopné uvoľniť sa tiež.

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Veľmi vás vyzývam prečítať si túto knihu celú. Prvá polovica je o citlivosti, ako je rodičovstvo ovplyvnené vašou vlastnou povahou, a o najväčších problémoch, ktorým musíte s VCD čeliť, bez ohľadu na vek vášho dieťaťa. Druhá polovica sa orientuje na užšie vekové skupiny, od detstva až po mladých dospelých, ktorí opúšťajú domov. Prečítajte si o každom období VCD, pretože (1) v každej kapitole sú čerstvé nápady použiteľné aj na deti v inom veku; (2) pod stresom sa VCD môžu vrátiť k správaniu a problémom mladšieho veku (keď sa VCD cíti dobre, môže konať akoby bolo staršie, takže aj rada pre vek, v ktorom vaše dieťa nie je, môže byť použiteľná práve teraz); (3) porozumiete tomu, čo sa dialo počas rokov predtým, než ste si prečítali túto knihu, a to, čo sa stane v nasledujúcich rokoch, vám môže výrazne pomôcť s vaším dieťaťom už dnes.

Odseky *Uplatnenie získaných poznatkov* na konci niektorých kapitol sú, samozrejme, dobrovoľné, no mali by byť užitočné a príjemné. Všetky poskytnuté prípadové výskumy sú o skutočných rodičoch a deťoch, samozrejme so zmenenými menami a identifikačnými detailmi.

Dúfam, že túto knihu využijete s radosťou. Mať VCD je veľké požehnanie. Áno, zahŕňa to komplikácie, pretože vaše dieťa je „iné“, ale tu je motto tejto knihy (bolo mojím ešte predtým, než som pochopila, že môj syn je VCD): *Aby ste mali výnimočné dieťa, musíte byť ochotní mať výnimočné dieťa.* Jedno máte. A táto kniha vás naučí, ako ho vychovať, aby nebolo len výnimočné, ale aj zdravé, milujúce, dobre naladené a šťastné.

Je vaše dieťa vysoko citlivé? Rodičovský dotazník

Prosím, odpovedzte na každú otázku najlepšie, ako viete. Odpovedajte PRAVDA, ak je to o vašom dieťati pravda alebo aspoň mierna pravda. Ak výroky nesúhlasia so správaním vášho dieťaťa, odpovedajte NEPRAVDA.

Moje dieťa...

1. P N sa ľahko zľakne.
2. P N sa sťažuje na pichľavé oblečenie, švy v ponožkách alebo na štítky dotýkajúce sa jeho kože.
3. P N zvyčajne neobľubuje veľké prekvapenia.
4. P N sa lepšie poučí vďaka jemnému napomenutiu než silnému trestu.
5. P N zdanlivo číta moje myšlienky.
6. P N používa na svoj vek veľkolepé slová.
7. P N zaznamenáva najnepatrnejšie nezvyčajné pachy.
8. P N má bystrý zmysel pre humor.
9. P N pôsobí veľmi intuitívne.
10. P N je ťažké dostať do postele po vzrušujúcom dni.
11. P N neprijíma dobre veľké zmeny.
12. P N sa chce prezliecť, ak má oblečenie mokré či od piesku.
13. P N kladie veľa otázok.
14. P N je perfekcionistické.
15. P N si všíma úzkosť druhých.
16. P N uprednostňuje tichú hru.
17. P N kladie hlboké otázky na zamyslenie.
18. P N je veľmi citlivé na bolesť.
19. P N obťažujú hlučné miesta.

20. P N si všíma nepatrnosti (niečo, čo bolo presunuté, zmenu vo výzore osoby atď.)
21. P N pred výstupom do výšky zvažuje, či je to bezpečné.
22. P N najlepšie vystupuje, keď nie sú prítomní cudzí ľudia.
23. P N hlboko precituje veci.

Bodovanie

Ak ste odpovedali PRAVDA na trinásť a viac otázok, vaše dieťa je pravdepodobne vysoko citlivé. Ale žiaden psychologický test nie je taký presný, aby ste na ňom založili spôsob zaobchádzania s vaším dieťaťom. Ak je o vašom dieťati pravdivá iba jedna alebo dve otázky, ale extrémne, takisto ho môžete oprávnene nazývať vysoko citlivým.

ČASŤ I

**PREHĽAD
O CITLIVOM
DIEŤATI**

Prvá kapitola

Citlivosť

Viac svetla na „plaché“ a „podráždené“ deti

Táto kapitola vám lepšie napovie, či máte vysoko citlivé dieťa, a dôkladne v nej túto vlastnosť preskúmame. Takisto vrhá viac svetla na všetky zdedené povahové vlastnosti vášho dieťaťa. Naším cieľom je oslobodiť vás od akýchkoľvek mylných predstáv, ktoré ste možno počuli o citlivých deťoch. Napokon rozlíšime vysokú citlivosť od súčasných porúch (ktorou nie je).

Ak by to bolo moje dieťa, zjedlo by, čo dostalo na tanier.“
„Vaša dcéra je taká tichá – premýšľali ste nad návštevou lekára?“

„Je taký dospelý, taký múdry na svoj vek. Ale zdá sa, že priveľa premýšľa. Nemáte obavy, že by mohol byť šťastnejší a bezstarostnejší?“

„Jodie je tak ľahko citovo zraniteľná. Plače aj za iné deti, keď ich podpičujú či im ubližujú. Aj pri čítaní smutných častí príbehov. Nevieme, čo pre ňu môžeme spraviť.“

„V mojej triede všetci škôlkari spolupracujú v skupinovom čase, ale váš syn odmieta. Je takýto tvrdohlavý aj doma?“

Sú vám takéto komentáre povedomé? Rodičom, s ktorými som viedla rozhovory do tejto knihy, áno. Počuli všetky druhy podobných, dobre myslených komentárov od svokrovcov, učiteľov, ostatných rodičov, dokonca od profesionálov na duševné zdravie. Ak ste takéto komentáre dostali aj vy, je to takmer istá známka toho, že ste rodičom vysoko citlivého dieťaťa (VCD). Sú znepokojujúce, samozrejme, pretože počúvate, že je s vaším dieťaťom niečo zvláštne alebo zle, napriek tomu zistíte, že vaše dieťa je úžasne vedomé, starostlivé a citlivé. Navyše, vy viete, že ak prijímate dobre mienené rady, ako nútiť vaše

dieťa ješ jedlo, ktoré neobľubuje, socializovať sa, keď to tak necíti, či brať ho ku psychiatrovi, vaše dieťa trpí. Na druhej strane, ak vyhoviete potrebám vášho dieťaťa, rozkvitá. Komentáre však napriek tomu prichádzajú naďalej, takže sa divíte, či ste zlý rodič a či je správanie vášho dieťaťa vaša chyba. Počúvam tento príbeh zas a znova.

OPERAČNÝ MANUÁL PRE VAŠE DIEŤA

Niet divu, že sa bojíte, či nerobíte niečo zle. Nemá vám kto pomôcť. Pravdepodobne ste zaznamenali, že väčšina rodičovských kníh sa zaoberá „problémovým správaním“ – nepokojom, roztržitosťou, „divokosťou“ a agresiou. Vaše dieťa je pravdepodobne všetko, len nie problémové v tomto zmysle. Zápasíte s otázkami, o ktorých knihy veľa nehovoria – problémy s jedením, plachosť, nočné mory, obavy a intenzívne emócie, ktoré nie sú ani tak mierené proti druhým, skôr ide o jednoduché vzplanutia. Zvyčajná rada, ako zmierniť nechcené správanie cez „dôsledky“ (potrestanie), často nefunguje – zdá sa, že vaše dieťa je trestom, či dokonca kritikou, zdrvené.

V tejto knihe dostanete rady pre citlivé deti od rodičov citlivých detí vrátane mňa a od odborníkov na túto vlastnosť. Naša prvá rada je neveriť ľuďom, keď tvrdia, že s vaším dieťaťom je niečo zle, a nedovoliť, aby tomu uverilo vaše dieťa. Ani to, že odlišnosť vášho dieťaťa je vaša chyba. Iste, rodičovstvo sa dá neustále vylepšovať a táto kniha vás „vylepší“ viac než iné, pretože, opäť, je napísaná celá s ohľadom na „odlišnosť“ vášho dieťaťa. No zabudnite hľadať základný problém v sebe (rodičovi) alebo dieťati.

„OBJAVOVANIE“ VYSOKEJ CITLIVOSTI

Ako napovedá môj vedecký výskum a profesionálne skúsenosti, ako aj výskumy mnohých ďalších, ktorí študovali túto vlastnosť pod inými, menej priliehavými označeniami, vaše dieťa má normálnu variáciu vrodenej ľudskej povahy. Je jedným z 15 až 20 % narodených vysoko citlivých detí – čo je priveľa na to, aby boli všetci „abnormálni“. Navyše, pokiaľ viem, to isté percento citlivých jedincov je objavené v každom skúmanom druhu. Vzhľadom na evolúciu musí existovať dobrý dôvod na prítomnosť tejto

vlastnosti. O chvíľu sa k tomu dostaneme, ale najskôr si povedzme viac o tomto „objave“.

Vysokú citlivosť som začala študovať v roku 1991, po tom, ako *ma* iná psychologička nazvala vysoko citlivou. Bola som bytostne zvedavá, neplánovala som napísať knihu či dokonca zdieľať s niekým svoje objavy. V mojej komunite a na univerzite, kde som učila, som len požiadala ľudí „vysoko citlivých na fyzicky alebo citovo náročnejšie podnety“ a „vysoko introvertných“ o rozhovor. Najskôr som si myslela, že citlivosť môže byť skutočne to isté, čo introverzia, čiže sklon uprednostňovať len jedného či dvoch blízkych priateľov, s ktorými sa môže človek rozprávať hlboko, namiesto účasti vo veľkých skupinách či stretávaní sa s cudzincami. Naopak extroverti majú radi veľké zhromaždenia, majú veľa priateľov, ale zvyčajne s nimi hovoria menej dôverne a užívajú si stretávanie sa s novými ľuďmi. Ukázalo sa, že introverzia nie je to isté ako vysoká citlivosť: hoci 70 % vysoko citlivých ľudí (VCL) má sklon byť introvertných, čo je pravdepodobne súčasťou ich stratégie znižovať stimuláciu, 30 % sú extroverti. Takže som vedela, že som odkryla čosi nové.

Prečo by mali byť vysoko citliví ľudia extrovertní? Podľa mojich informácií boli často takéto osoby vychované v blízkych, milujúcich spoločenstvách – v jednom prípade dokonca v kmeni. Pre tých boli skupiny ľudí známym prostredím a znamenali bezpečie. Pri iných sa zdalo, že sú svojimi rodinami vycvičení na spoločenskosť – bol to príkaz a ako správni VCL sa snažili robiť to, čo sa od nich očakávalo. Jedna žena si spomenula na deň aj hodinu, keď sa rozhodla stať sa extrovertkou. Stratila svoju najlepšiu a jedinou priateľku a vtedy sa rozhodla, že už nebude ďalej závislá len od jedného priateľa.

Od zistenia, že citlivosť ako vlastnosť nie je to isté čo introverzia, som objavila ďalší dôkaz, že citliví ľudia tiež nie sú vo svojej podstate plachí alebo „neurotickí“ – to znamená úzkostliví a depresívni. Všetky tieto opisné slová sú sekundárne, nevrodené vlastnosti prítomné v niektorých citlivých ľuďoch, ako aj v mnohých, ktorí nie sú vysoko citliví (noncitlivých).

Keď som žiadala o rozhovor citlivých ľudí, bola som zaplavená dobrovoľníkmi, až som sa napokon individuálne rozprávala so štyridsiatimi mužmi a ženami všetkých vekových kategórií a životných príbehov, s každým tri hodiny. Naozaj o tom chceli hovoriť – všeobecne o tom pojme a prečo pre nich chvíľa, keď sa o ňom dopočuli, znamenala tak veľa. (Veľa

dospelých si kúpilo knihu *The Highly Sensitive Person* jednoducho preto, že sami seba spoznali v názve, podobne ako ste si možno vy kúpili túto knihu, pretože ste v jej názve spoznali vaše dieťa.)

Na základe týchto rozhovorov som mohla vybrúsiť veľa podrobností o citlivosti, stvoriť tak jeden dlhý a neskôr jeden kratší dotazník (strany 107 – 108) a rozdať ich doposiaľ tisíckam jednotlivcov. Približne 20 % z tých, čo sú vysoko citliví, sa v predstave zvyčajne okamžite nájde. Približne 80 % noncitlivých to naozaj „nechápe“ a niektorí odpovedajú „nie“ úplne na všetko. Rovnaké výsledky som zozbierala cez náhodný telefonický prieskum. Citliví ľudia sú naozaj iní.

Odvtedy som intenzívne písala a učila o tomto predmete a čoskoro som zaznamenala potrebu napísať knihu o výchove vysoko citlivých detí. Od dospelých som počula priveľa smutných príbehov o ich zložitom detstve a rodičoch s dobrými úmyslami, ktorí spôsobili ohromnú bolesť, pretože nevedeli, ako vychovávať citlivé dieťa. A tak som sa rozprávala s rodičmi a deťmi a z týchto rozhovorov som vyvinula dotazník, dodaný vyše stovke rodičov všetkých typov detí. Z tohto prieskumu, zdokonaleného na otázky, ktoré najlepšie odlišujú VCD od non-VCD, sa stal rodičovský dotazník na konci Úvodu.

ČO JE VYSOKÁ CITLIVOSŤ?

Vysoko citliví jedinci sú tí, ktorí sa narodili so sklonom zaznamenávať z prostredia viac a pred konaním o všetkom hlboko premýšľať, na rozdiel od tých, ktorí si všímajú menej, konajú rýchlo a impulzívne. Citliví ľudia, deti, ako aj dospelí, majú vo výsledku sklony k hlbšej empatii, bystrosti, intuícii, tvorivosti, starostlivosti a svedomitosti (sú si hlboko vedomí toho, čo spôsobuje zločin, takže je menej pravdepodobné, že ho spáchajú). Takisto sa oveľa ľahšie presýtia „vysokou hlasitosťou“ či veľkým množstvom podnetov prichádzajúcich naraz. Tomuto sa snažia vyhnúť, takže pôsobia placho či nespoko alebo ako tí, čo „kazia zábavu“. Keď sa nedá vyhnúť predráždeniu podnetmi, zdá sa, že sa „ľahko rozrušia“ a sú „precitlivejší“.

Hoci si VCD všímajú viac, nemajú nevyhnutne lepší zrak, sluch, čuch alebo chuťové poháriky – hoci niektorí uvádzajú, že aspoň jeden zmysel majú výnimočne bystrý. Predovšetkým ich mozgy spracúvajú informáciu

dôkladnejšie. Toto spracovávanie nie je len v mozgu, no pretože VCL majú rýchlejšie reflexy (reakcia zvyčajne z miechy), sú väčšmi ovplyvnení bolesťou, liekmi a stimulantmi, majú citlivejší imunitný systém a viac alergií. V istom zmysle je celé ich telo navrhnuté na presnejšie rozpoznávanie a porozumenie čomukoľvek, čo prichádza.

Ako VCD triedia pomaranče

Keď som bola malá, môj otec nás, celú rodinu, rád brával na exkurziu do továrni. Oceliarne a výrobné skla ma, samozrejme, vyčerpávali, pretože som bola vysoko citlivá. Boli príliš hlučné, horúce a výbušné, a ja som plakala, až som sa týchto výletov bála. Naopak, noncitliví členovia mojej rodiny boli mojím správaním otrávení, lebo brzdilo celú exkurziu. Ale jeden taký zájazd na mňa predsa len zapôsobil – pomarančová baliareň. Páčil sa mi geniálny vynález, ktorý posúval pomaranče dolu po trasúcom sa prepravnom páse, kým nespádli do niektorého z otvorov podľa troch veľkostí – malého, stredného alebo veľkého.

V súčasnosti využívam túto skúsenosť na opis mozgov vysoko citlivých detí. Namiesto troch otvorov na spracovávanie toho, čo do nich donesie prepravný pás, majú pätnásť otvorov s veľmi jemnými rozdielmi. Všetko prebieha dobre, až kým pás nedonesie priveľa pomarančov naraz. Vtedy vzniká obrovská zápcha.

Z toho vyplýva, že VCD sa pravdepodobne nebude páčiť hlasná kapela Mariachi v mexickej reštaurácii či hlučná narodeninová oslava, rýchle skupinové športy alebo ktokoľvek, kto sa díva pri odpovedaní v triede. Ale ak potrebujete naladiť gitaru, získať šikovný nápad na párty, vymyslieť vtipnú slovnú hračku alebo vyhrať hru, ktorá si vyžaduje predvídať následky či zaznamenávať jemné rozdiely, ako napríklad šach, vaše VCD je to pravé, koho sa oplatí mať pri sebe.

Je to všetko alebo nič?

Môže byť vaše dieťa citlivé len trochu? Niektorí výskumníci hovoria, že túto vlastnosť buď máte, alebo nie; iní vravia, že je to kontinuum. Môj výskum hovorí oboje – niektoré VCD sú zdanlivo citlivejšie než iné pravdepodobne preto, že existuje veľmi veľa spôsobov, ako životné prostredie dieťaťa navy-

šuje alebo znižuje mieru vyjadrenej citlivosti. Ale ak by to bolo skutočné kontinuum ako váha alebo výška, väčšina ľudí by bola uprostred. V skutočnosti je rozloženie vysoko citlivých ľudí skôr ako rovná čiara, možno dokonca s viacero ľuďmi na každom konci.

Vo vnútri vysoko citlivého dieťaťa

Zájdime ďalej do mysle vášho VCD. Áno, všíma si viac, ale možno je „osobitý“. Niektoré sú naladené na spoločenské signály, hlavne na vnímanie nálad, výrazov či vzťahov. Niektoré VCD si všímajú predovšetkým prirodzený svet, ako sú zmeny počasia, kvality rastlín, alebo zdanlivo záhadne komunikujú so zvieratami. Niektoré vyjadrujú jemné koncepty, alebo vtipné a ironické. Niektoré sú ostražité hlavne v novom prostredí, zatiaľ čo iné obťažuje najmä zmena v známom. Napriek tomu si vo všetkých prípadoch všímajú viac.

Aj vaše VCD premýšľa nad tým, čo videlo, viac než ostatné deti. Opakujem, vždy existuje obmena. Možno premýšľa nad spoločenskými dilemami a pýta sa vás na ne – prečo ste urobili to a ono, prečo sa jedno dieťa hnevá na druhé – ale môže ísť aj o väčšie spoločenské záležitosti. Iné VCD sa môže pokúšať vyriešiť zložitú matematickú či logickú skladačku, môže sa obávať predstavy „čo by sa stalo, ak...“, alebo si samo vymýšľa príbehy a predstavuje si myšlienky vašej mačky. Také veci robia všetky deti, ale VCD ich robia viac.

VCD môžu na to, čo „prichádza“, obzvlášť na to, čo videli alebo počuli, reagovať celkom vedome a zrejme, ako keď si pýtajú viac času na rozhodovanie. (Asi ste si všimli, že pokúšať sa dostať z VCD rýchlu odpoveď je ako pokúšať sa rýchlo prejsť so psom okolo požiarnych hydrantov.) VCD však podnety spracúvajú často úplne nevedomky, podobne ako keď intuitívne zácítia, čo sa s vami deje. Intuíciu by sme naozaj mohli definovať ako schopnosť vedieť bez toho, aby sme vedeli, ako to vieme, a citliví ľudia sú vo všeobecnosti vysoko intuitívni.

Spracovanie môže byť náhle, keď dieťa okamžite vie, že „sa niečo deje“ alebo že „si mi vymenila obliečky“, zatiaľ čo iné dieťa by si to vôbec nevšimlo; alebo pomalé, keď VCD o niečom premýšľa hodiny, až ohlási prevrätový postreh.

Ak napokon situácia stimuluje citovú odozvu (a všetky situácie to v určitom rozsahu robia), vaše VCD bude v dôsledku hlbšieho prijímania a celkového spracovávanía cítiť emócie silnejšie. Môže to byť intenzívna láska,

bázeň či radosť. Ale keďže všetky deti sa stretávajú s novými stresujúcimi situáciami každý deň, VCD musia cítiť tiež strach, hnev a smútok, a to intenzívnejšie než iné deti.

Vďaka týmto silným pocitom a hlbokým myšlienkam je väčšina VCD neobyčajne empatická. Takže keď trpia ostatní, ony trpia viac, a skoro sa začínajú zaujímať o spoločenskú spravodlivosť. Takisto brilantne interpretujú tých, čo nevedia rozprávať – rastliny, zvieratá, orgány v tele, bábätká, ľudí, ktorí nehovoria jazykom citlivej osoby, či veľmi starých ľudí, trpiacich demenciou. Majú sklon k bohatému vnútornému životu. A znova, VCD sú na svoj vek veľmi svedomité – keď povieť „čo keby to urobil každý“, vedia si to sami predstaviť a porozumieť tomu. Takisto majú sklon veľmi skoro hľadať zmysel života.

VCD nie sú sväté. Najmä so zopár zlými skúsenosťami sa v porovnaní s inými stanú pravdepodobnejšie plachými, bojazlivými a depresívnymi. Ale s trochou jemného sprevádzania sú výnimočne tvorivé, spolupracujúce a láskavé – ak len nie sú zahltené. A čokoľvek robia alebo nerobia, VCD vyčnievajú, hoci nie sú „problémom“ v obvyklom zmysle.

Dávno predtým než som zistila, že vychovávam vysoko citlivé dieťa, som jednoducho vedela, že môj syn je „iný“. Bol pozorný, neuveriteľne tvorivý, svedomitý, opatrný v nových situáciách, ľahko zraniteľný svojimi rovesníkmi, neinklinoval k „drsným a padacím“ hrám alebo športom a emócie prežíval intenzívne. V istých ohľadoch bolo ťažké ho vychovávať, v iných ľahké a vždy vyčnieval, hoci len ako dieťa, ktoré sa nechcelo pripojiť. A tak som vymyslela motto, o ktoré som sa s vami podelila už v Úvode: *Ak chcete mať výnimočné dieťa, musíte mať vôľu mať výnimočné dieťa.*

Problém s ľahkým predráždením

Hoci by som mohla chváliť vysoko citlivé deti na mnohých stranách, čítate túto knihu, pretože potrebujete pomoc. Nanešťastie, väčšina ľudí – vrátane rodičov – má sklon všímať si prevažne tú slabú stránku citlivosti. Je to tak, pretože VCD môžu veľmi jednoducho rozladiť veci, ktoré si iné deti nevšimajú, môže ich úplne predráždiť hlučná, zložitá, neustále sa meniacia situácia, napríklad trieda alebo rodinné stretnutie, obzvlášť ak sú v nej príliš dlho. Ako by ich to mohlo neobťažovať, keď v každej situácii vnímajú tak veľa? Ale keďže sú VCD v menšine, ich reakcie a riešenia sa iným zdajú

často čudné. Preto všetky tie rady ostatných a podozrenia vašej vlastnej mysle, že vaše dieťa nie je normálne.

Akými spôsobmi sa môžu VCD vyrovnávať s predráždením? Ani jedno dieťa nerobí všetko z toho, ale niektoré vám zrejme budú povedomé. VCD sa často veľmi sťažujú – že je príliš teplo, príliš zima, že látka nadmieru pichá, jedlo je priveľmi štipľavé, izba príliš čudne páchne – veci, ktoré by si iné deti vôbec nevšimli. Môžu sa rozhodnúť, že sa budú hrať sami alebo len potichu pozorovať z ústrania, že budú jesť iba známe jedlá, že zostanú v jednej miestnosti, vnútri alebo na dobre známom mieste vonku. Možno na pár minút, hodín, dní či dokonca mesiacov odmietnu hovoriť s dospelými, neznámymi alebo spolužiakmi v triede. Alebo sa vyhýbajú „typickým zábavným detským aktivitám“ ako letný tábor, futbal, párty či stretávanie sa.

Niektoré VCD majú záchvaty hnevu a reagujú zúriivo, aby sa vyhli tomu, čo ich dráždi alebo premáha. Iné sa snažia nespôsobovať žiadne problémy, byť dokonale poslušné, v nádeji, že si ich nikto nevšimne alebo že sa od nich nebude očakávať viac. Niektoré ostanú prilepené k počítaču alebo budú celý deň čítať a ovládať menší svet. Iné začnú nadmerne kompenzovať to, čo sa im zdá nedostatočné, a to snahou byť hviezdami alebo dokonalými.

Niektoré predráždené VCD sa hádžu o steny, akoby mali poruchu nedostatku pozornosti, ADD (ale keď nie sú predráždené, ich pozornosť je v poriadku a majú urovnané priority – viac o tom neskôr). Môžu mať „rozpady“, keď ležia na zemi a jačia. Iné pri nadmernej stimulácii náhle stíchnu. Niektorým sa vyvinie bolesť brucha alebo hlavy – ich telo reaguje a taktiež rieši, ak to spôsobí, že môžu odísť a oddychovať.

Ako nakoniec vidíme, niektoré VCD cítia, že skúsili všetko, a napokon sa vzdajú. Začnú sa báť, utiahnu sa do seba a strácajú nádej.

Deti môžu predvádzať ktorékoľvek z tohto správania z rôznych dôvodov. Všetky deti sa môžu predráždiť aj bez toho, aby boli VCD. Ale citlivosť je príliš často posledným vysvetlením, na ktoré dospelí pomyslia, keď deti zúria, sú depresívne, hádžu sa o steny, bolí ich brucho alebo sa z nich stávajú vystresovaní bifľoši. Verím, že vďaka tejto knihe už ľudia nebudú prehliadať túto možnosť. Na konci kapitoly priblížim to, ako rozlíšiť nadmerne vzrušené VCD od noncitlivých detí a detí s vážnejšími problémami.

Ak existuje toľko VCD, prečo sme o nich zatiaľ nepočuli?

Dnes vieme, že približne 50 % osobnosti vychádza z vrodených povahových rozdielov, ako napríklad z vysokej citlivosti. Druhých 50 % je vyvolaných zážitkami alebo „životným prostredím“. Ale nie je to tak dávno, čo psychológovia verili, že osobnosť je celkom podmienená zážitkami, obzvlášť zážitkami v rodine.

Keď psychológovia začali študovať povahu, opísať činy a pocity aktívnych detí na základe pozorovania v laboratóriu alebo v škole bolo ľahké, ťažšie bolo opísať tie deti, ktoré stáli v zadnej časti miestnosti alebo boli ticho. Možno si poviete, že rozdiel v množstve aktivity je najjednoduchšie pozorovateľný – všetky kultúry pozorujú v ľuďoch tento rozdiel –, ale najťažšie opísateľný. Takže pozorovatelia mali sklon predpokladať, že tí tichí sú plachí, bojzliví, nespoločenský alebo spomalení. Identifikovaním vlastností vysokej citlivosti sme jednoducho získali priliehavšie označenie.

Nevidím žiaden dôkaz, že deti sa *rodia* plaché, úzkostlivé, hanblivé (s obavami zo spoločenských posudkov), negatívne alebo uprednostňujúce vyhýbanie sa ľudskému kontaktu. Taký vrodený strach by bol v spoločenskom druhu, akým je napríklad ten náš, hroznou chybou. Neustál by evolučné skúšky a nepredával by sa z generácie na generáciu tak jednoznačne ako táto vlastnosť. Ak sa objavia takéto reakcie alebo charakteristiky, vďaka citlivosti, ako čomusi pôvodnejšiemu, ich vieme pochopiť ľahšie ako zraniteľnosť. (U niektorých hanblivých, ustráchaných noncitlivých ľudí sú tieto reakcie spôsobené čisto zlými skúsenosťami, ale nie genetikou.)

Záleží na tom, čo nazývame touto vlastnosťou. Označenia nás informujú, s čím máme do činenia, takisto však ovplyvňujú vnímanie detí a ich nazerať samé na seba. Prirodzene, noncitlivá väčšina si vytvorila predstavy o tom, čo asi vnútorne prežívajú citlivé deti. Môžu čiastočne aj projektovať – vidia v „druhom“ to, čo samy nemajú rady a čoho sa chcú zo seba zbaviť (pravdepodobne strach alebo inú „slabosť“). Ale vnútorne citlivé deti a ich rodičia poznajú zvyšok príbehu – tieto deti sú *citlivé*.

JE VAŠE DIEŤA VYSOKO CITLIVÉ?

Vyplňte dotazník na konci Úvodu, ak ste to ešte nespravili. Každá „pravda“ je údaj o VCD. Otázky v ňom sú výsledkom výskumu s tisíckami detí. Avšak nie všetky vyhlásenia sú pravdivé o každom VCD. Deti, ako aj dospelí,

sa od seba výrazne odlišujú aj v ďalších zdedených vlastnostiach a taktiež sú individuálne formovaní prostredím, v ktorom vyrastajú. K vášmu rozhodnutiu prispeje aj to, že budete pokračovať v čítaní tejto kapitoly a uvidíte, či sa to zhoduje s vašim dieťaťom.

Rodičia rozoznajú často okamžite, že ich dieťa je nezvyčajne citlivé. Každý novorodenec môže byť podráždený a mať koliky, ale citlivé dojčatá plačú, hlavne keď sa toho okolo nich veľa deje (na ne) príliš dlho. A v prípade citlivého dojčatá to „priveľa“ trvá oveľa kratšie. Citlivé deti sú taktiež viac ovplyvnené náladami svojich rodičov – napríklad úzkosťou. Viete si predstaviť, aký začarovaný kruh môže vzniknúť? Viac o tejto téme v kapitole 6.

Niektoré citlivé bábätká, naopak, neplačú vôbec. Ich rodičia pochopili citlivosť svojho dieťaťa, možno vďaka vlastnej citlivosti, a udržiavajú jeho svet pokojný, nie príliš podnetný. A predsa sa dajú citlivé deti ľahko rozoznať – akoby svojimi očami sledovali všetko, reagujú na každý zvuk či zmenu tónu, na látky na ich koži, na teplotu vody vo vani. Ako VCD rastú, všimajú si oveľa viac – že máte na sebe nové tričko, že brokolica má na sebe akúsi špagetovú omáčku, že tu nerastú žiadne stromy, že starká premiestnila gauč. A znova, ako rastú, oveľa ľahšie sa presýtia, pretože ich prežívanie je omnoho intenzívnejšie, a ešte sa nestihli zoznámiť s už videným, ani sa naučiť zmierňovať príjem zmyslov.

Prečo je teda moje dieťa citlivé a iné nie sú?

Každá povahová vlastnosť je vrodený a veľmi základný aspekt správania človeka. Sú geneticky podmienené a zvyčajne prítomné od narodenia. Základné povahové vlastnosti sa nenašli len u ľudí, ale aj u všetkých vyšších zvierat. Pomyslite na povahy typické pre rôzne plemená psov – priateľský labrador, agresívny pitbul, ochránarsky ovčiak, hrdo sa nesúci pudel. Na tom, ako boli vychovaní, záleží tiež, samozrejme, ale neprinútite buldoga, aby sa správal ako čivava. Tieto *osobnosti* sa vyvinuli alebo boli vyšľachtené chovateľmi, keďže v istých situáciách sú vysoko prispôsobivé. Takže to *nie* sú poruchy ani slabiny. Všetko sú to normálne psy.

Biológovia si často mysleli, že evolúcia vedie každý druh k prototypu dokonale adaptovanému na život v konkrétnom ekologickom prostredí. Existuje návrh pre slona, ktorý bude fungovať perfektne – dokonalá dĺžka

chobota, váha, hrúbka kože. Slony narodené s týmito črtami prežijú, zatiaľ čo tie bez nich vymrú.

A predsa sa ukázalo, že vo väčšine, či možno vo všetkých zvieracích druhoch, sme objavili dvojaké „osobnosti“. Značná menšina je ako vaše dieťa – citlivejšie, všímavějšíe, všetko pred spracovaním pozoruje – zatiaľ čo väčšina ide smelo vpred bez toho, aby venovala pozornosť situácii alebo svojmu okoliu.

Prečo existuje tento rozdiel? Predstavte si dvoch srncov na okraji výnimočne výživnej trávinatej lúky. Jeden srnec sa zastaví na dlhý čas, aby sa uistil, že na neho nestriehne žiaden predátor. Ten druhý sa zastaví na chvíľu, potom sa poponáhľa a zje trávu. Ak konal prvý srnec správne, druhý by bol už mŕtvý. Ak konal správne druhý srnec, prvý srnec by prišiel o najlepšiu trávu a, ak by sa to dialo často, mohol by trpieť podvýživou, ochorieť a zomrieť. Mať teda dve stratégie, dve „plemená“ srncov v stáde, zvyšuje pravdepodobnosť, že táto skupina srncov prežije, nech sa v ten deň stane na lúke hocičo.

Zaujímavé je, že tento rozdiel objavil dokonca aj výskum ovocných mušiek a génu, ktorý je za to zodpovedný. Niektoré ovocné mušky majú vo svojom „krmivovom“ géne miesto, ktoré spôsobuje, že si „sadrnú“ – nehľadajú ďaleko, keď je potrava dostupná. Iné sa „túlajú“ a sú ochotné sa za hľadáním potravy vydať aj do väčších vzdialeností. Ešte zaujímavejšie je, že prostredníctvom toho istého génu majú mušky, čo si „sadaajú“, citlivejší vysoko vyvinutý nervový systém!

V ďalšom zvieracom experimente o „osobnostných typoch“ slnečnice pestrej (*Lepomis gibbosus*, pozn. prekl.) naplnili jazierko pascami. Podľa výskumníkov bola väčšina rýb „odvážna“ a správala sa „normálne“, teda vošla do pasce, zatiaľ čo menšina, „plaché“ ryby, pasciam unikla. (Chcela by som vedieť – prečo tieto dva typy rýb nenazvali hlúpyimi a múdrymi slnečnicami? Alebo aspoň noncitlivými a citlivými?)

AKÝ OSOĤ BUDE MAŤ ĽUDSKÝ DRUH Z VÁŠHO VCD

V ľudských skupinách je obrovskou výhodou, že sa veľká menšina pred konaním zamyslí. Skôr si všíma potenciálne nebezpečenstvo, pričom ostatní môžu následne rýchlo zasiahnuť (a dokonca si to užiť). Citliví takisto myslia starostlivo na dôsledky a často trvajú na tom, aby sa aj ostatní zastavili,

uvedomili si možnosti a vyvinuli najlepšiu stratégiu. Tieto dve kombinácie fungujú jednoznačne najlepšie.

Citliví ľudia sa tradične stávali vedcami, advokátmi, teológmi, historikmi, právnikmi, lekármi, zdravotníkmi, učiteľmi a umelcami (napríklad, v určitom čase sa citliví ľudia prirodzene stanú majstrami či majsterkami školy v ich meste, kazateľmi alebo rodinnými lekármi). Citlivé osoby sú však zo všetkých týchto oblastí čoraz častejšie vytláčané. Pôsobí to ako cyklus, ktorý sa začína agresívnym presúvaním noncitlivých osôb do rozhodovacích pozícií, kde vzhľadom na svoj temperament celkom prirodzene znehodnocujú opatrné rozhodovanie, kladú dôraz na krátkodobý zisk alebo nablýskané výsledky a asertívnu prezentáciu pred pokojnejším záujmom o konzistentnú kvalitu a dlhodobé dôsledky a tým, že nepotrebujú pokojné pracovné prostredie a primeraný pracovný čas, ich eliminujú. Citliví ľudia sú tak nedostatoční, majú menej vplyvu, trpia alebo skončia. A tak noncitliví ovládajú profesiu ešte viac.

Nechcem sa na tento cyklus sťažovať – len pozorujem pravdepodobný dôvod, prečo sa dané profesie orientujú väčšmi na zisk s menej uspokojivými výsledkami. Keďže tí, čo v dnešnom svete rozhodujú, nepremýšľajú dostatočne nad zložitostami a dôsledkami, s nerovnováhou vplyvu citlivých a noncitlivých hrozí ľuďom nebezpečenstvo a nepohodlie. Takže je pre nás všetkých rozhodujúce, aby vaše VCD vykročilo z vášho domova sebedovomé a dôležité, mohlo sa tak podeliť so svetom o svoje dary a malo pevný vplyv na druhých.

Vaše dieťa je stále úplne jedinečné – ako Rhodine tri

Keď už som vytvorila „citlivosť“ ako najlepšie označenie tejto vlastnosti, priznajme jednu zložitosť s označeniami (je ich, samozrejme, viac). Hneď ako niečo označíme, myslíme si, že o tom dosť vieme, či už ide o kaméliu, nemeckého ovčiaka alebo vysoko citlivé deti. V skutočnosti vieme o každej jednej kamélii, nemeckom ovčiakovi alebo VCD veľmi málo.

Keď som robila rozhovory s rodičmi a deťmi špeciálne pre túto knihu, bola som ohromená jedinečnosťou každého VCD, dokonca viac než u dospelých. Prinútilo ma to opäť súhlasiť s Margaret Meadovou, ktorá povedala, že deti sa rodia s veľkou rozmanitosťou vlastností, ako mnohými odtieňmi palety, ale kultúra podnecuje len niektoré. Tie druhé si nevšíma alebo rovno odradí, takže v dospelosti je rozmanitosť menšia.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Vysoko citlivé dieťa.
Pokud se Vám ukážka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.