

**DAR MIMOŘÁDNÉ
CITLIVOSTI
A KŘEHKÝ SILÁK –
CO TO JE?**

Tato kniha pojednává o tom, jak se naučit žít s oběma stránkami své osobnosti. S tou silnou, plnou energie, nápadů a názorů, tvůrčího potenciálu a inteligence, s touhou poznávat svět, se schopností precizních formulací, podnikavostí a chutí učit se nové věci. A na straně druhé s citlivostí až přecitlivělostí, se smyslem pro detaily, které ostatní lidé vůbec nevnímají, s bouřlivými reakcemi na podněty a mozkiem naprogramovaným zpracovávat veškeré vjemy na hlubší úrovni, než jak je tomu u většiny ostatních lidí.

Právě takového člověka si představujeme pod pojmem Křehký silák. Možná by byl příhodnější výraz *Silný, avšak obzvlášť citlivý na vnitřní i vnější podněty*, ale takový název se nám zdál příliš dlouhý.

Obě takové jsme. Silné i křehké zároveň. Jeden den svádíme tuhý boj na vrcholu barikády a druhý den ležíme jako hromádky neštěstí. Kdybychom byly psycholožky nebo profesorky, určitě bychom tento syndrom nějak odborně pojmenovaly. Ale jelikož nejsme ani jedno z toho, protože jsme jen obyčejní lidé, kteří se snaží sžít se svou povahou, říkáme si Křehcí siláci.

Namítáte, že všichni lidé mají přece různé stránky? Že všichni si někdy připadáme slabí a jindy silní? Samozřejmě. Tato kniha se však nezabývá normálními výkyvy nálad, nýbrž těžko zvladatelnou kombinací mimořádné citlivosti a extrémní síly, která nám i našim blízkým komplikuje život a působí hluboké utrpení.

Víme o tom své. Také jsme si tím prošly. V duchu jsme se ptaly, zda je chyba v nás, jestli nejsme šílené, nemocné nebo přinejmenším trochu divné. Roky života jsme strávily hledáním rovnováhy a způsobu, jak žít s obrovským množ-

stvím podnětů, které ostatní lidé vůbec nevnímají, když velmi intenzivně prožíváte všechny pocity, když na vás neustále působí nálady druhých i jejich nevyřčená slova, ale na druhé straně sršíte stále novými nápady a neutuchající chutí a snahou měnit svět.

Pokud můžeme samy soudit, nakonec se nám to vcelku podařilo. Trvalo nám to (dohromady) asi sto dvacet let života a stálo nás to šedesát let terapie, chaosu, dřiny a smutku.

Ale dokázaly jsme to.

Místo abychom se jako dříve stáhly do kouta a řekly si: „Chyba je ve mně,“ si teď říkáme: „Taková prostě jsem. Jiná, užitečná, obdařená, občas těžko pochopitelná pro ostatní i pro sebe, ale na tom přece není vůbec nic špatného. Naopak. Takhle je to správně!“

Místo abychom jako dříve plakaly, když nám dojdou síly, obklopí nás tma a ztratíme kontrolu nad svým životem, dnes si jen pomyslíme: „Už je to tu zase.“ Rychle si v hlavě promítneme události uplynulého dne, na chvíli ubereme plyn, uděláme něco, co nám působí radost, a vyčkáváme, dokud opět nenabudeme vnitřní rovnováhy.

Místo abychom se jako v minulosti považovaly za slabochy a kopaly do sebe (obrazně řečeno pochopitelně, nejsme žádné jógové přebornice), místo abychom samy sebe obviňovaly, že „všechno tak prožíváme“, dnes už víme, že máme zvláštní dar, z něhož můžeme těžit. Místo abychom se jako dřív chválily, když jsme navenek obzvlášť silné a podáváme ty nejlepší výkony, dnes už svou sílu bereme s rezervou. Snažíme se krotit a nepřehánět to.

Místo abychom jako dříve bez ptaní přijaly všeobecný názor, že slabost a citlivost jsou něco špatného a žádoucí je naopak síla a aktivita, začaly jsme více naslouchat vlastnímu názoru. A ten zní, že zapotřebí jsou obě stránky. Pokud jsou ovšem v rovnováze. Citlivost bez síly je leckdy k ničemu. A síla bez citlivosti se může často zvrtnout.

Během svého usilovného hledání rovnováhy jsme se toho hodně naučily a myslíme si, že mnoha lidem (a možná právě vám) by naše zkušenosti mohly být k užitku.

Vídaly jsme kolem sebe lidi, kteří se nám podobali. Pátaly jsme po vědeckých výzkumech. Věda je dobrá věc. Zjistily jsme totiž, že nejsme samy, kdo hovoří o Křehké síle. Když jsme se dočetly, že podle vědců je téměř dvacet procent lidí i zvířat obdařeno mimořádnou citlivostí, jako by se nám najednou otevřel úplně nový svět. Tato citlivost je potřeba pro přežití celé smečky. Je nezbytné, aby si pětina z nás všimla náznaků možných hrozeb a nebezpečí, aby vycítila, jestliže se některý člen smečky necítí dobře, aby registrovala všechny detaily a měla mozek nastavený na hlubší vnímání a zpracování vjemů. To vše je nezbytné pro přežití smečky. Všichni se nemohou bezhlavě vrhat do války, do útoku a do stále nových a nových projektů. Potřebujeme i citlivé jedince, kteří ostatní trochu uklidní slovy: „Počkejte chvíli...“, „Nemyslíte, že...“, a „Nezapomněli jste náhodou na něco?“.

I v rybím hejnu se vyskytují citlivé rybky, které možná ostatní varují: „Pozor na tamhleto starou štiku.“ Stejně tak je tomu ve smečce divokých psů. Některý pes možná říká: „Tomuhle štěňátku není dobře, musíme chvíli počkat, aby si odpočinulo.“ A citliví jedinci jsou i mezi lidmi. Poznáte je podle následujících vět: „Co myslíš, Martine? Za celou poradou jsi nic neřekl.“ nebo „Tahle strategie expanze není moc promyšlená. Vždyť jste úplně zapomněli na...“ nebo „Tyhle společenské tendence můžou být nebezpečné...“ nebo (laskavým tónem): „Ty jsi dnes nějak smutný...“, když si toho nikdo jiný nevšiml.

Domníváme se, že v těchto dvaceti procentech populace mají přibližně stejné zastoupení muži i ženy. Citlivost se vyskytuje v každém věku, jen v různé míře.

Citlivý člověk je křehký. Taková vlastnost může být užitečná, ale stejně tak může být i přítěží. Zejména dokud se

s ní člověk sám nesmíří, jeho okolí mu vyčítá, že je „citlivka“ a on stále slýchá věty typu: „Že si nedáš pokoj“ nebo „Tak už se konečně trochu vzmuž“.

Pokud se ke zvýšené citlivosti navíc přidá činorodost a touha poznávat svět, máme co dělat s takzvaným Křehkým silákem, což může být mnohdy ještě obtížnější.

Psycholožka Elaine Aronová (více se o ní dozvíte v kapitole 2) tvrdí, že minimálně třetina lidí s darem mimořádné citlivosti jsou typičtí extroverti.

Pro ty, kteří se zajímají o matematiku, se tedy jedná o třetinu z dvaceti procent, což je hrubě zaokrouhleno každý desátý člověk. A to už je dost velké číslo na to, aby tato kniha mohla být užitečnou.

Proč všechno pořád tak prožívám? Jsem snad blázen? Někdy se mi zdá, že ano, nebo k tomu alespoň nemám daleko. Jindy si připadám důležitě a říkám si, že nejsem ani šílená ani přecitlivělá, nýbrž že ostatní jsou necitové. Ani jedno z toho však není pravda.

Doris