



JUDITH ORLOFFOVÁ

AKO PREŽIŤ ŠŤASTNEJŠÍ
A VYROVNANEJŠÍ ŽIVOT

Spríevodca

pre vysoko citlivých ľudí

 GRADA



JUDITH ORLOFFOVÁ

Spríevodca

pre vysoko citlivých ľudí

Upozornenie pre čitateľov a užívateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť re-produkovaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.

Judith Orloffová

Spríevodca pre vysoko citlivých ľudí

Vydala Grada Slovakia, s.r.o., pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 18. publikáciu

Z českého prekladu *Průvodce pro vysoce citlivé lidi*, ktorý preložila Ivana Sýkorová z anglického originálu *THE EMPATH'S SURVIVAL GUIDE*, vydaného vydavateľstvom Sounds True, Boulder, Colorado, Spojené štáty americké v roku 2017, preložila do slovenčiny Miroslava Režná.

Jazyková redakcia Marcel Olšiak
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Alexandra Janogová

Vydanie 1., 2019
Počet strán 192
Vytlačil PBtisk a.s., Příbram

Copyright © Judith Orloff, 2017
All rights reserved.
Cover Illustration © Shutterstock.com

Slovak edition © Grada Slovakia, s.r.o., 2019
Translation © Miroslava Režná, 2019

ISBN 978-80-8090-029-8 (ePub)
ISBN 978-80-8090-028-1 (pdf)
ISBN 978-80-8090-027-4 (print)

Venované Coreymu Folsomovi

OBSAH

O AUTORKE	Výber z ohlasov na knihu.....	9
PRVÁ KAPITOLA	STE VYSOKO CITLIVÍ? Úvod do problematiky vysokej citlivosti	15
DRUHÁ KAPITOLA	VYSOKÁ CITLIVOSŤ, EMÓCIE A ZDRAVIE Ako nepreberať nepríjemné pocity druhých	35
TRETIA KAPITOLA	VYSOKÁ CITLIVOSŤ A ZÁVISLOSŤ Od alkoholu k prejedaniu sa	55
ŠTVRTÁ KAPITOLA	VYSOKÁ CITLIVOSŤ, LÁSKA A SEX.....	69
PIATA KAPITOLA	AKO SA CHRÁNIŤ PRED NARCISTAMI A INÝMI ENERGETICKÝMI UPÍRMI	89
ŠIESTA KAPITOLA	VYSOKÁ CITLIVOSŤ, RODIČOVSTVO A VÝCHOVA CITLIVÝCH DETÍ.....	105
SIEDMA KAPITOLA	VYSOKÁ CITLIVOSŤ A PRÁCA.....	129
ÔSMA KAPITOLA	VYSOKÁ CITLIVOSŤ, INTUÍCIA A NADPRIRODZENÉ VNÍMANIE	147
DEVIATA KAPITOLA	VYSOKÁ CITLIVOSŤ AKO DAR	161
OCHRANNÉ STRATÉGIE	Prehľadné zhrnutie.....	167
BUDOVANIE KOMUNITY	Ako založiť svojpomocnú skupinu vysoko citlivých ľudí	187
	PodĎakovanie	189
	Knihy a audionahrávky Judith Orloffovej, MD	190
	Odporúčaná literatúra	191

NAŠA VRODENÁ
SCHOPNOSTĚ EMPATIE JE ZDROJOM
TÝCH NAJVZÁCNEJŠÍCH
ĽUDSKÝCH VLASTNOSTÍ.
JEHO SVĚTOSŤ ŠTRNÁSTY DALAJLÁMA

O AUTORKE

Judith Orloffová, MD, je psychiatrička so súkromnou praxou v Los Angeles a pôsobí aj na Psychiatrickej klinike Kalifornskej univerzity v Los Angeles (UCLA). Špecializuje sa na liečbu vysoko citlivých ľudí. Sama je vysoko citlivá a vo svojej práci kombinuje múdrosť klasickej západnej medicíny so špičkovými poznatkami z oblasti intuície, spirituality a energetickej medicíny. Je autorkou best-sellerov, ktoré vyšli v New York Times pod názvami *Emotional Freedom*, *The Power of Surrender*, *Positive Energy*, *Guide to Intuitive Healing* a *Second Sight*. Jej dielo bolo prezentované v programe *The Today Show*, na CNN, PBS, v denníku *USA Today* a časopise *O*, *The Oprah Magazine*. Ak sa chcete dozvedieť viac o vysoko citlivých ľuďoch, sile intuície alebo by ste sa radi stali členom facebookovej svojpomocnej skupiny vysoko citlivých ľudí, prípadne dostávali newsletter, navštívte jej internetovú stránku drjudithorloff.com.

VÝBER Z OHLASOV NA KNIHU

„Povedal vám už niekto, že sa musíte psychicky obrniť? Máte podozrenie, že by vaša citlivosť mohla byť nielen zdrojom bolesti, ale aj radosti a navyše empatie, tvorivosti a spirituality? Ak áno, potom je táto kniha určená pre vás. *Sprievodca pre vysoko citlivých ľudí* je – ako ináč – napísaná s veľkou empatiou, pomôže vám pochopiť seba samých, vaše dary, ukáže cestičku, ako prejsť týmto síce hrubným, ale stále hlboko nádherným svetom.“

SUSAN CAINOVÁ

autorka bestselleru *New York Times*
Ticho s podtitulom *Sila introvertov*¹
a zakladateľka projektu *Quiet Revolution*

„Doktorka Orloffová kombinuje neurovedu, intuíciu a energetické liečenie, aby ukázala, ako byť v súčasnom svete silný a zároveň v sebe pestovať súcit a empatiu.“

DEEPAK CHOPRA

autor knihy *Super gény*

„*Sprievodca pre vysoko citlivých ľudí* je obdivuhodná, vrúcna a múdra. Pri čítaní Judithinej knihy nadobudnete pocit, že máte veľmi chápujúcu sestru, ktorá vás zasvätené učí narábať so zložitým, ale úžasným darom extrémnej citlivosti. Všetci poznáme niekoho, kto je takto citlivý a svet sa s ním nemazná. Môžete to byť vy, vaša sestra alebo brat, váš partner alebo partnerka, spolupracovník či priateľ. Kniha je nabitá praktickými odporúčaniami, ako prijať vysokú citlivosť a premeniť ju na výhodu.“

LORIN ROCHE

autor knihy *The Radiance Sutras*

¹ Pozn. redakcie: Ak sú tituly dostupné v slovenskom alebo českom preklade, uvádzame ich názov v preklade.

„Byť vysoko citlivým začína byť normálne – a toto je skvelá príručka. Už budete vedieť, ako sa v každodennom živote vyrovnáť so svojou senzitivitou. Kniha je famózna a prichádza v pravý čas. Potrebuje ju každý.“

CAROLINE MYSSOVÁ
autorka kníh *Anatómia ducha* či *Posvätná zmluva*

„V tejto prelomovej knihe doktorka Judith Orloffová ponúka hlboké porozumenie ceste vysoko citlivých ľudí. Jej odborné znalosti a osobné skúsenosti vysoko citlivého človeka v kombinácii s praktickými návodmi, ako prežiť v niekedy náročnom prostredí dnešného sveta, svedčia o tom, že je výraznou odborníčkou v tejto oblasti. Kniha vám pomôže vyrovnáť sa so svojou citlivosťou a naučí vás, ako svoje schopnosti zosúladiť a zdokonaľiť tak, aby sa prepojili a stali sa vašou prednosťou. Doktorka Orloffová odvieďla skvelú prácu – pomáha nám všetkým objavovať v sebe vysokú citlivosť.“

Dr. JOE DISPENZA
autor bestselleru *New York Times*
Vy ste placebo s podtitulom *Na stave mysle záleží*

„Doktorka Orloffová svojou *Sprievodca pre vysoko citlivých ľudí* preukázala skvelú službu všetkým vysoko citlivým ľuďom. Informácie z nej pomôžu tisíckam čitateľov, aby sa lepšie chránili pred energetickými upírmí, dokázali nastaviť zdravé hranice a pochopili svoju senzitivitu ako dar.“

CHRISTIANE NORTHRUPOVÁ, MD
autorka bestsellerov *New York Times*
Bohyne nestarnú či *Zdravá žena* s podtitulmi
Od narodenia do prvého počatia a *Od prvého počatia po starobu*

„Táto kniha je dôležitým čítaním pre každého, kto sa cíti byť preťažený podnetmi chaotického sveta a chce si osvojiť prístupy, ktoré mu umožnia byť citlivejšou, celistvejšou a silnejšou osobnosťou. Kniha je určená aj pre tých, ktorých príbuzní sú citlivými ľuďmi, a oni im chcú porozumieť. Dobre sa číta, ide rovno k veci a ponúka láskyplným ľuďom praktické tipy, ako sa vyhnúť vyhoreniu. Doktorka Orloffová,

lekárka a vysoko citlivá žena, vám ukáže, ako predísť zmyslovému preťaženiu tým, že nastavíte hranice rôznym typom vyčerpávajúcich ľudí, narcistov nevynímajúc. Táto kniha je celoživotnou príručkou, môžete sa k nej opakovane vracieť. Vrelo odporúčam!“

JOAN BORYSEKOVÁ, PhD.
autorka bestselleru *New York Times*
Starajte sa o telo, uzdravujte myseľ

„*Sprievodca pre vysoko citlivých ľudí* je záchranou pre citlivých ľudí aj pre každého, kto chce byť vo vzťahoch empatickejší bez toho, aby na seba preberal stres partnera či partnerky. Vrelo odporúčam!“

JOHN GRAY, PhD.
autor medzinárodného bestselleru
Muži sú z Marsu, ženy z Venuše

„Z času na čas sa objaví kniha, pri ktorej sa zdá, že bude opisovať nový patologický jav. Namiesto toho však *Sprievodca pre vysoko citlivých ľudí* autorke Judith Orloffovej prináša hlboko ľudský pohľad na skupinu osôb, ktorých povahové črty a schopnosti prezentuje ako súčasť normálneho kontinua ľudskej skúsenosti a cení si ich špecifickosť. Odporúčame všetkým, aby si knihu prečítali, pretože pomáha rozšíriť vedomie o ľudskej diverzite a prehĺbiť empatiu voči osobitým schopnostiam a výzvam.“

HARVILLE HENDRIX, PhD., a HELEN LAKELLY HUNTOVÁ, PhD.
spoluautori bestsellerov *New York Times*
Láska na mieru, Imago Relationship Therapy a Making Marriage Simple

„Túto novú knihu si oblúbi každý, koho nadmerne stresujú osobné či planetárne zmeny alebo je na ne citlivý. Ponúka tipy, návody a techniky pre tých z nás, ktorí sa často cítia byť nepochopení. Majstrovské dielo plné lásky a porozumenia.“

JOE VITALE
autor kníh *Svet bez hraníc* a *Sila príťažlivosti*

„Mnohí ľudia zisťujú, že keď sa otvoria druhým a ponúknu im lásku, súcitu a empatiu, stanú sa zraniteľnými a v psychickej i duchovnej rovine si môžu ublížiť. Nebojte sa! Riešením nie je vzdať sa vysokej citlivosti, ale rozvíjať schopnosti, ktoré vás ochránia pred zraneniami a nepríjemnými prekvapeniami. *Sprevodca pre vysoko citlivých ľudí* od doktorky Judith Orloffovej vám ukáže, ako na to. Takúto knihu sme už naozaj potrebovali! Venuje sa téme, ktorá bola v oblasti liečenia, psychológie aj medicíny dlho ignorovaná.“

LARRY DOSSEY, MD
autor knihy *One Mind* s podtitulom
*How Our Individual Mind is Part of a Greater
Consciousness and Why It Matters*

STE VYSOKO CITLIVÍ?

Úvod do problematiky vysokej citlivosti

Som lekárka a absolvovala som štrnásťročné klasické štúdium medicíny na Univerzite v Južnej Kalifornii (USC) a na Kalifornskej univerzite v Los Angeles (UCLA). Zároveň som vysoko citlivý človek. Vo svojej viac než dvadsaťročnej lekárskej praxi sa zameriavam na liečbu vysoko citlivých ľudí. Všetky ľudské bytosti majú isté spektrum senzitivity, no vysoko citliví ľudia sú ako emocionálne špongie, ktoré zo svojho prostredia absorbujú aj stres, aj radosť. Cítíme všetko, neraz až do extrému – veľmi málo sa pred ostatnými chránime. V dôsledku toho sa často cítíme byť zavalení nadmerným množstvom podnetov a máme sklony k únave a zmyslovému preťaženiu.

O tému vysokej citlivosti sa s nadšením zaujímam nielen profesionálne, ale aj osobne. Prišla som na špeciálne stratégie, ktoré pomáhajú zvládať výzvy, ktorým ľudia s touto charakteristikou čelia podobne ako ja. Slúžia na ochranu mojej vysoko citlivej stránky osobnosti, a tak mi naplno umožňujú využívať jej výhody – a koľko ich je! Chcem sa s vami podeliť o tieto skúsenosti a pomôcť vám, aby ste sa stali vyrovnaným, silným a šťastným vysoko citlivým človekom. Ak sa vám to má podariť, musíte sa naučiť nepreberať na seba energiu, symptómy a stres druhých ľudí. Vaším najbližším a kolegom – rodine, rodičom, partnerom, spolupracovníkom a nadriadeným – by som zase rada vysvetlila, ako vás majú podporovať a komunikovať s vami. O tomto všetkom bude moja kniha.

V *Sprievodcovi pre vysoko citlivých ľudí* ponúkam láskavým, citlivým ľuďom ako zdroj, ktorý im pomôže nájsť porozumenie a prijatie vo svete, často drsnom, bezcitnom a pohrdajúcom citlivosťou. Toto *status quo* beriem ako výzvu a vytváram nové nazeranie na senzitivitu bez ohľadu na to, na akom stupni jej intenzity sa nachádzate. Na tom, že ste citliví, nie je nič „zlé“. V skutočnosti ide o to, objaviť, čo je na citlivosti „najlepšie“. Prostredníctvom tejto knihy, sprievodnej audionahrávky

*Essential Tools for Empaths: A Survival Guide for Sensitive People*² a seminárov pre vysoko citlivých ľudí chcem vytvoriť istú komunitu – ide mi o to, aby ste našli svoj „kmeň“, v ktorom sa budete môcť správať prirodzene a budete v ňom spokojní. Chcem podporiť hnutie ľudí, ktorí ctia svoju citlivosť. Vitajte v láskyplnom kruhu! Odovzdávam vám nádej a prijímam vás. Uvedomte si, aký máte dar, a prejavte naplno svoju silu na ceste vysoko citlivých ľudí.

KTO JE VYSOKO CITLIVÝ ČLOVEK?

Vysoko citliví ľudia majú extrémne reaktívnu nervovú sústavu. Nemáme filtre, ktoré by nás chránili pred vonkajšími podnetmi, tak ako ich majú ostatní ľudia. V dôsledku toho naše telo absorbuje z okolitého prostredia pozitívne aj stresujúce energie. Akoby sme sa niečoho dotýkali a mali pritom na ruke päťdesiat prstov, nie päť. Takto výnimočne intenzívne reagujeme.

Z výskumov vyplýva, že vysokú citlivosť možno zaznamenať v približne dvadsiatich percentách populácie, hoci ich miera senzitivity môže byť rozličná.³ Ostatní neraz takýchto ľudí označujú za „precitlivých“ a radia im, aby sa „obrnili“. Citlivosť sa príliš nepodporuje ani v detstve, ani v dospelosti, skôr sa vytvára dojem, akoby bola ničím, za čo sa treba hanbiť. Ako vysoko citliví ľudia zvykneme pociťovať chronickú únavu a potrebu stiahnuť sa do ústrania, pretože sme preťažení všetkým tým, čo vnímame okolo seba. V terajšej etape svojho života by som však svoju vysokú citlivosť nevymenila za nič na svete! Vďaka nej mám zmysel pre tajomstvá univerza a prežívam nadšenie, o akom som ani netušila.

Nie vždy som však svoje schopnosti citlivého, empatického človeka pokladala za fantastické.

DETSTVO OČAMI CITLIVÉHO ČLOVEKA

Podobne ako mnohým iným citlivým deťom aj mne sa zdalo, že nikam nepatrím. Vlastne som sa cítila ako bytosť z inej planéty, ktorá čaká na návrat do svojho skutočného domova kdesi vo vesmíre. Pamätám si, ako som sedela pred naším domom, dívala sa na hviezdy a dúfala, že sa objaví kozmická loď, ktorá ma tam zase odvezie. Ako jedináčik som bola často sama. Nemala som nikoho, komu by som sa mohla zdôveriť a kto by chápal moju citlivosť. Mala som pocit, že nikto nie je ako ja. Obidvaja moji rodičia boli lekári – pochádzam z rodiny dvadsiatich piatich

² Pozn. redakcie: V slovenčine zatiaľ nie je dostupná.

³ Sensitive? Emotional? Empathetic? It Could Be in Your Genes. In: *Stony Brook Newsroom* (Jún 2014): sb.cc.stonybrook.edu/news/medical/140623empatheticAron.php.

lekárov – a hovorili mi: „Zlatko, musíš byť odolnejšia a obrniť sa.“ To som nechcela a ani som nevedela, ako to urobiť. Nemohla som chodiť do nákupných centier plných ľudí ani na žiadne oslavy. Keď som niekam prišla, cítila som sa výborne, ale keď som odtiaľ odchádzala, bola som vyčerpaná, krútila sa mi hlava, pociťovala som úzkosť alebo ma začalo bolieť niečo, čo ma predtým vôbec netrápilo.

Vtedy som ešte nevedela, že každý človek má okolo svojho tela aj energetické pole, jemné žiarivé svetlo, ktoré všetko prestupuje a vyžaruje z tela do vzdialenosti niekoľkých centimetrov, či dokonca desiatok centimetrov. Prostredníctvom energetických polí prijímame rozličné informácie, napríklad o emóciách, psychickom stave alebo nervozite druhých. Keď sme na miestach s veľkou koncentráciou ľudí, energetické polia ostatných zasahujú do nášho. Ako dieťa som prijímala všetky intenzívne pocity z okolia, no nevedela som, čo znamenajú, ako si ich vysvetliť. Na preľudnených miestach som cítila len úzkosť a únavu. A z toho som chcela uniknúť.

V období dospievania som žila v Los Angeles a začala som užívať návykové látky – nimi som chcela svoju citlivosť utlmiť. (Nikomuto z vás to neodporúčam!) S otupenými zmyslami som dokázala fungovať „normálne“: mohla som chodiť na večierky, tráviť čas v nákupných centrách rovnako ako moji priatelia a cítila som sa dobre. To bola úľava! V autobiografickej knihe *Second Sight* opisujem, ako som sa prostredníctvom drog usilovala umlčať svoju intuíciu a empatické schopnosti. Až vážna nehoda, ktorá sa takmer skončila tragicky – o tretej ráno som sa v aute Mini Cooper zrútila z útesu v kaňone Topanga do hĺbky takmer 500 metrov –, na smrť vydesila mojich rodičov a poslali ma k psychiatrovi.

Samozrejme, že som s ním po celý čas bojovala. V skutočnosti však bol tento anjel v ľudskom tele prvým človekom, ktorý mi pomohol uvedomiť si, že ak sa chcem zbaviť pocitu, že so mnou niečo nie je v poriadku, musím jednoducho prijať svoju citlivosť a prestať pred ňou utekať. Táto zmena uvažovania naštartovala vo mne proces uzdravenia, seba prijatia a zmierenia sa s vlastnou vysokou citlivosťou. Keďže ma skúsenosti, ktoré som s ňou nadobudla v čase detstva, desili, musela som sa ako dospelá žena a lekárka naučiť, ako svoje schopnosti nanovo uchopiť. Sú vzácne a zaslúžia si, aby sme ich podporovali a kultivovali. Z tohto dôvodu sa vo svojej psychiatrickej praxi aj na seminároch zameriavam na pomoc vysoko citlivým ľuďom.

Áno, my vysoko citliví ľudia môžeme prosperovať! Citlivosť je liekom, ktorý svet potrebuje.

AK MÁŠ POCIT,
ŽE NA TENTO SVET NEPATRÍŠ,
SI TU PRETO,
ABY SI VYTVORIL LEPŠÍ SVET.
NEZNÁMY AUTOR

VYSOKÁ CITLIVOSŤ AKO SKÚSEŇ

Podme teraz podrobnejšie preskúmať vysokú citlivosť ako skúseň. Zistíme, či sa týka aj vás, alebo či je vysoko citlivým človekom niekto z vašich blízkych, prípadne kolegov.

Na začiatku si vysvetlíme, aký je rozdiel medzi tým, byť empatický a byť vysoko citlivý.⁴ Byť empatický znamená, že sa dokážeme vcítiť do smútku či radosti iných ľudí – plačeme s plačúcimi, radujeme sa s radujúcimi. Vysoko citlivý človek emócie, energie a fyzické symptómy druhých zakúša na vlastnom tele. Akoby bez ochranného filtra tak získava skúseň so smútkom i radosťou iných ľudí. Výnimočne senzitivne vníma ich tón hlasu a pohyby. Zachytáva aj to, čo nie je vyjadrené nahlas, len naznačené neverbálne alebo mlčaním. Vysoko citliví ľudia najprv cítia až potom rozmyšľajú, čo je opačný postup ako ten, ktorým v súčasnej preintelektualizovanej spoločnosti reagujú ostatní ľudia. Vysoko citlivých ľudí od okolitého sveta neoddeľuje žiadna membrána, čím sa veľmi líšia od iných – tí majú vybudované obranné mechanizmy v podstate od chvíle, keď sa narodili.

Vysoko citliví ľudia majú nízky prah zmyslovej stimulácie, potrebu tráviť čas osamote, citlivosť na svetlo, zvuky a vône, ako aj averziu voči veľkým skupinám ľudí. Potrebujú dlhší čas na uvoľnenie sa po náročnom dni, pretože ich systém prechádza zo stavu vysokej stimulácie do stavu ticha a pokoja pomalšie. Charakterizuje ich aj láska k prírode a vyhľadávanie pokojného prostredia.⁵

Vysoko citliví ľudia vnímajú jemné energie, ktoré sa v tradícii východného liečiteľstva nazývajú *šakti* alebo *prána*, a absorbujú ich do svojho tela. Táto schopnosť im umožňuje vnímať energie okolo seba na extrémne hlbokoj úrovni. Všetko, vrátane emócií a telesných pocitov, je tvorené jemnou energiou, a preto vysoko citliví ľudia na energetickej úrovni zvnútorňujú emócie, bolesť a rôzne telesné pocity druhých. Často majú potom problém rozlíšiť ich nepríjemné pocity od svojich vlastných. Niektorí vysoko citliví ľudia mávajú hlboké spirituálne a intuitívne zážitky. Iní dokážu komunikovať so zvieratami, prírodou či svojimi vnútornými radcami.

Prečítajte si nasledujúce charakteristiky a zistite, či patríte k jednému, alebo viacerým typom vysoko citlivých ľudí.

⁴ Pozn. redakcie: Autorka v origináli pracuje s pojmom *empath*, resp. *empaths*. Označuje ním človeka, resp. ľudí, ktorí majú vysokú citlivosť a navyše dokážu vnímať jemné energie ľudí, zvierat či rastlín. V slovenskom vydaní namiesto tohto pojmu používame spojenie *vysoko citlivý človek*, resp. *vysoko citliví ľudia*. Okrem iného preto, že kniha svojím zameraním nie je určená len empatickým ľuďom, ale všetkým vysoko citlivým ľuďom.

⁵ Pozn. redakcie: Judith Orloffová v origináli uvádza, že charakteristiky opísané v tomto odseku platia tak pre ľudí, ktorých ona označuje pojmom *empaths*, ako aj pre ľudí, ktorých Elaine Aronová nazýva *highly sensitive people* (HSP). Rozdiel, ktorý medzi nimi nachádza a o ktorom sa zmieňuje ďalej, súvisí s vnímaním jemnej energie.

ZÁKLADNÉ TYPY VYSOKO CITLIVÝCH ĽUDÍ

Fyzický. Vnímate najmä fyzické symptómy druhých ľudí a máte sklony absorbovať ich do svojho tela. V prítomnosti vitálnych ľudí môžete prekypanie energiou.

Emocionálny. Vnímate predovšetkým emócie druhých ľudí a ste ako špongia nasávajúca ich radostné aj smutné pocity.

Intuitívny. Máte schopnosť nadprirodzeného vnímania, napríklad máte silnú intuíciu, skúsenosti s telepatiou, môžete prijímať posolstvá v snoch, komunikovať so zvieratami alebo rastlinami, prípadne byť v kontakte s bytosťami z druhého brehu. Existuje niekoľko druhov takýchto ľudí:

- *Telepatický.* Dostáva intuitívne informácie o druhých v súčasnej dobe.
- *Predvídavy.* Má vízie budúcnosti buď v bdelom stave, alebo v spánku.
- *Snový.* Má živé sny a prijíma v nich intuitívne informácie, ktoré pomáhajú v živote jemu alebo druhým ľuďom.
- *Médium.* Dokáže komunikovať s bytosťami z druhého brehu.
- *Planetárny.* Vníma zmeny na našej planéte a v slnečnej sústave, ako aj zmeny počasia.
- *Vnímový na rastliny.* Cíti potreby rastlín a dokáže sa spojiť s ich podstatou.
- *Vnímový na zvieratá.* Dokáže sa naladiť na zvieratá a komunikovať s nimi.

Vysoko citliví ľudia sú teda vnímaví na rozmanité podnety. Aj vy môžete patriť k jednému alebo viacerým z uvedených typov. V nasledujúcich kapitolách si opíšeme ešte ďalšie špecifické druhy fyzických a emocionálne vysoko citlivých ľudí, ako sú napríklad ľudia vysoko citliví na potraviny (sú naladení na energiu potravín) či vzťahovo a sexuálne vysoko citliví ľudia (vnímajú nálady, zmyselnosť a telesné zdravie svojich partnerov a priateľov). Keď rozpoznáte svoje osobité schopnosti, zistíte, že obohacujú nielen váš život, ale môžete ich využívať i pre dobro druhých.

SPÔSOBY INTERAKCIE: INTROVERTNÁ A EXTROVERTNÁ VYSOKÁ CITLIVOSŤ

Zapojenie sa do spoločnosti a interakcia s okolím sa môžu u fyzických, emocionálnych a intuitívnych typov vysoko citlivých ľudí líšiť. Väčšina z nich má introvertnú povahu, niektorí sú však aj extrovertní a istá časť vykazuje kombináciu introvertnej a extrovertnej povahy. Introvertní vysoko citliví ľudia – ako som i ja – majú

minimálnu toleranciu voči spoločenským interakciám a konverzáciám. Na stretnutiach bývajú skôr tí tichší a odchádzajú z nich skôr. Radšej prídu na akciu vlastným autom, aby neboli odkázaní na to, kým ich niekto odvezie domov, a nemali tak pocit, že sa ocitli v pasci.

Mám svoj úzky okruh priateľov a radšej sa vyhýbam veľkým večierkom a akciám. Nerada konverzujem, pretože nikdy neviem, o čom mám hovoriť – to je typic-

MNOHÍ VYSOKO
CITLIVÍ ĽUDIA NEMAJÚ
RADI SPOLOČENSKÚ
KONVERZÁCIU.
VYČERPÁVA ICH.

JUDITH ORLOFFOVÁ, MD

ké pre introvertov. Pri spoločenských stretnutiach som schopná byť v kontakte s ľuďmi približne dve-tri hodiny, potom začnem mať nepríjemné pocity a som presýtená množstvom podnetov. Všetci moji priatelia o tom vedia, takže ak sa ospravedlím, pretože sa rozhodnem odísť skôr, neberú to osobne.

Naopak, extrovertní vysoko citliví ľudia sú oveľa komunikatívnejší a pri spoločenských stretnutiach sa s ostat-

nými rozprávajú viac ako tí introvertní. Zvládnú aj dlhšie akcie bez toho, aby boli vyčerpaní alebo príliš stimulovaní.

AKO SA ČLOVEK STANE VYSOKO CITLIVÝM?

Úlohu v tom hrá celý rad faktorov. Niektoré deti prichádzajú na svet citlivejšie ako iné, a teda ide o ich vrodenu vlastnosť. Rozdiel možno vidieť bezprostredne po narodení – oveľa intenzívnejšie reagujú na svetlo, teplotu a zvuky. Na svojich pacientoch a účastníkoch kurzov som vypozerovala aj to, že citlivosť býva niekedy geneticky dedičná. Vysoko citlivé deti sa rodia matkám a otcom, ktorí tiež patria k vysoko citlivým ľuďom. Okrem toho tu hrá svoju rolu výchova. Zanedbávanie alebo zneužívanie v detstve rovnako môže ovplyvniť mieru citlivosti, ktorú má človek v dospelosti.

Časť vysoko citlivých ľudí, ktorých som liečila, prešla v ranom veku traumou, napríklad emocionálnym či fyzickým zneužívaním, vychovávali ich buď rodičia alkoholici, alebo takí, ktorí trpeli depresiami, prípadne mali narcistickú poruchu osobnosti. V podobnom prostredí môže dochádzať k oslabeniu obranných mechanizmov, ktoré sa u dieťaťa prirodzene vyvíjajú, ak ho vychovávajú milujúci rodičia. V dôsledku nevhodnej výchovy majú tieto deti často pocit, že ich rodina „nevidí“, a neskôr sa cítia byť neviditeľnými vo svete, ktorý citlivosť neocceňuje. Vo všetkých prípadoch sa vysoko citliví ľudia nenaučili brániť voči stresu ako ostatní. V tomto ohľade sa od nich líšia. Škodlivý podnet ako rozhnevaný človek, davy ľudí, hluk alebo ostré svetlo ich môže rozrušiť, pretože prah, pri ktorom pociťujú zmyslové preťaženie, majú extrémne nízky.

VYSOKÁ CITLIVOSŤ Z POHLADU VEDY

Skúsenosti vysoko citlivých ľudí vysvetľuje mnoho vedeckých výskumov – považujem ich za fascinujúce.

System zrkadlových neurónov

Vedci objavili zvláštnu skupinu mozgových buniek, ktoré sú zodpovedné za súcit. Umožňujú ľuďom zrkadliť emócie a zdieľať bolesť, strach alebo radosť druhých. Predpokladá sa, že tieto zrkadlové neuróny (*mirror neurons*) u vysoko citlivých ľudí reagujú mimoriadne aktívne, a preto tak hlboko vnímajú pocity druhých. Ako k tomu dochádza? Zrkadlové neuróny sú aktivované vonkajšími udalosťami. Ak napríklad niečo zraní nášho partnera, aj my cítime toto zranenie. Ak naše dieťa plače, aj my sme smutní, a ak je náš priateľ šťastný, rovnako pociťujeme šťastie. Vedci sa zároveň domnievajú, že psychopati, sociopati a narcistické osobnosti trpia poruchou nedostatku empatie (pozri piatu kapitolu). Znamená to, že im chýba schopnosť pociťovať empatiu, čo môže byť spôsobené nízkou aktivitou systému zrkadlových neurónov. Pred týmito ľuďmi sa musíme mať na pozore, pretože nie sú schopní bezpodmienečnej lásky.⁶

Elektromagnetické polia

Druhé vedecké zistenie vychádza z faktu, že mozog aj srdce vytvárajú elektromagnetické polia. Podľa odborníkov z HeartMath Institute tieto polia prenášajú informácie o ľudských myšlienkach a emóciách. Vysoko citliví ľudia môžu byť vnímaví práve na tento typ informácií, a preto majú tendenciu byť nimi zavalení. Podobne výrazne telesne i emocionálne reagujú na zmeny elektromagnetického poľa Zeme a Slnka. Vysoko citliví ľudia dobre vedia, že to, čo sa stane na Zemi či na Slnku, ovplyvní aj stav našej mysle a energie.⁷

Preberanie emócií

Tretím objavom, ktorý nám pomôže pochopiť vysoko citlivých ľudí, je fenomén preberania emócií. Výskumy potvrdili, že mnohí ľudia preberajú emócie druhých. Jedno plačúce bábätko spustí vlnu plaču bábätiak v celej nemocničnej izbe. Človek, ktorý nahlas povie o úzkosti prežíanej v práci, ju môže rozšíriť na kolegov. Je bežné, že ľudia v skupinách na seba prenášajú emócie. V článku v denníku *New York*

⁶ WINERMAN, Lea: The Mind's Mirror. In: *American Psychological Association Monitor on Psychology*, 36, no. 4 (Október 2005): 48, apa.org/monitor/oct05/mirror.aspx.

⁷ McCratty, Rollin – Atkinson, Mike – Tomasino, Dana – Bradley, Raymond Trevor: The Coherent Heart : Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order. In: *Integral Review*, 5, no. 2 (December 2009): heartmathbenelux.com/doc/McCratyael_article_in_integral_review_2009.pdf.

Times sa dokonca uvádza, že schopnosť synchronizovať svoju náladu s ostatnými je pri vytváraní dobrých vzťahov kľúčová. Aké z toho plynie ponaučenie pre vysoko citlivých ľudí? Obklopujte sa pozitívnymi ľuďmi, aby vás „neťahala dole“ niečia negatíva. A ak bude niekto z vašich priateľov prechádzať náročným obdobím, musíte prijať zvláštne opatrenia, aby ste dokázali zostať vyrovnanými. Stratégie, akými to dosiahnuť, sa naučíte z tejto knihy.⁸

Zvýšená citlivosť na dopamín

Štvrtý záver výskumov sa týka dopamínu, neuroprenášača, ktorý zvyšuje aktivitu neurónov a spája sa s reakciou na príjemné podnety. Výskumy dokázali, že introvertné typy vysoko citlivých ľudí majú sklon k vyššej senzitivite na dopamín ako extrovertné typy. Introvertní vysoko citliví ľudia teda v princípe potrebujú menej dopamínu na to, aby sa cítili šťastní. Tým by sa dalo vysvetliť, prečo sú spokojnejší, keď môžu tráviť čas osamote, čítať si alebo meditovať, a prečo nepotrebujú toľko vonkajších podnetov z večierkov alebo spoločenských stretnutí. Extroverti na rozdiel od nich túžia po návale dopamínu, ktorý získavajú na rušných akciách. Vlastne sa ho nemôžu nabažiť.⁹

Synestézia

Piatym objavom, ktorý osobne pokladám za veľmi presvedčivý, je výnimočný stav nazývaný dotyková synestézia (*mirror-touch synesthesia*). Synestézia je neurologický stav, pri ktorom v mozgu dochádza k spájaniu dvoch zmyslov. Ide o to, že ak počúvate hudbu, vidíte zároveň farby, ak počujete nejaké slovo, cítite jeho chuť a pod. K známym osobnostiam so synestéziou patrili napríklad Isaac Newton, Billy Joel či Jitcchak Perlman. Pri dotykovej synestézii ľudia pociťujú emócie a telesné vnemy druhých na svojom tele tak, akoby boli ich vlastné. Ide o úžasné vedecké vysvetlenie skúseností vysoko citlivých ľudí.¹⁰

⁸ HATFIELD, Elaine – RAPSON, Richard L. – LE, Yen-Chi L.: Emotional Contagion and Empathy. In: *The Social Neuroscience of Empathy* (Marec 2009): doi:10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003.

⁹ LEVY, Thomas: Altering Brain Chemistry Makes Us More Sensitive to Inequality. In: *Berkeley News* (Marec 2015): news.berkeley.edu/2015/03/19/dopamine-inequality/.

¹⁰ BANISSY, Michael J. – WARD, Jamie: Mirror-Touch Synesthesia Is Linked with Empathy. In: *Nature Neuroscience*, 10, 2007, p. 815 – 816, nature.com/neuro/journal/v10/n7/full/nn1926.html; PALMERI, Thomas J. – BLAKE, Randolph B. – MAROIS, Ren: What is synesthesia? In: *Scientific American* (Jún 2002): scientificamerican.com/article/what-is-synesthesia/.