

Ako si poradiť
s našimi myšlienkami



Rozmýšľam príliš veľa

Christel Petitcollin

Rozmýšľam príliš veľa

Ako si poradiť s našimi myšlienkami

Christel Petitcollin

Je pense trop (Comment canaliser ce mental envahissant) - Christel Petitcollin

Copyright © SOCIÉTÉ CHRISTEL PETITCOLLIN

All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Zdenka Zvarová

Redakčná úprava a korektúry: Zuzana Ruttkayová

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2025

ISBN 978-80-8182-243-8

Ako si poradiť
s našimi myšlienkami



Rozmýšľam príliš veľa

Christel Petitcollin

Obsah

Prvá časť: Nadmerná mentálna výkonnosť a jej charakteristika

KAPITOLA 1:	
PRÍLIŠ INTENZÍVNE VNÍMANIE REALITY	11

Hyperestézia

Vizuálna hyperestézia

Sluchová hyperestézia

Kinestetická hyperestézia

Čuchová hyperestézia

Chuťová hyperestézia

Eidetizmus

Synestézia

Estetické zvláštnosti

Informačné inhibítory

KAPITOLA 2:	
OD NADMERNEJ CITLIVOSTI K JASNOZRIVOSTI	29

Nadmerná citlivosť

Nadmerná emocionalita

Zvládanie stresu

Nadmerná empatia

Telepatia

Jasnozrivosť

Kassandrin komplex

Mystické zážitky



KAPITOLA 3:
ODLIŠNÉ NEUROLOGICKÉ PREPOJENIE 51

Rozdiely medzi ľavou a pravou časťou mozgu

Nadmerná mentálna výkonnosť

Rozvetvené myslenie

Potreba zložitosti

Nevýhody rozvetveného myslenia

Pochybnosti a otázky

Minulosť, prítomnosť, budúcnosť

Mlyn, ktorý melie bez prestávky

Rozmarná pamäť

Spánok nadmerne mentálne výkonných ľudí

Nedostatok serotonínu

Rôzne formy nadmernej výkonnosti

PESM

Aspergerov syndróm: zvláštna forma nadmernej mentálnej výkonnosti

A čo testy IQ?

Druhá časť:
Originálna osobnosť

KAPITOLA 1:
PROBLÉMY IDENTITY 97

Sebaúcta

Strach z odmietnutia

Stratégie, ako sa prispôbiť

Sebapodceňovanie a depresia

Úteky do snov

Arogancia

Napodobňovanie

Falošné Ja

VIP salónik pre hostí

Syndróm plaviek

Od syndrómu plaviek k štokholmskému syndrómu

KAPITOLA 2:	
IDEALIZMUS	119

Smäd po dokonalosti
Chyby v hodnotovom systéme

KAPITOLA 3:	
NÁROČNÉ VZŤAHY.....	131

Ľudia s nadmernou mentálnou výkonnosťou a manipulátori

Bábka na šnúrkach
 Prekvapujúce dopĺňanie
 Falošné Ja v nonstop službe
 Ako viac nebyť ľahkou korisťou

Rušivá inteligencia

Kto sú štandardne mysliaci ľudia?

Charakteristika ľudí so štandardným myslením
 Emocionálny svet štandardne zmýšľajúcich ľudí
 Mentalita ľavej mozgovej hemisféry

Štandardne mysliaci ľudia a kritika ostatných

Nájdite rodinu svojej duše

Láska s veľkým L

Povolanie: ladička

Tretia časť: Ako prežiť kvalitný život s nadmernou mentálnou výkonnosťou

KAPITOLA 1:	
ŠOK Z ODHALENIA	171

Úľava

Jazda na horskej dráhe

Popieranie
 Hnev
 Vyjednávane
 Depresia
 Prijatie

Preč so slzami

Automatické zvyky

Ukotvenie

Naše dostupné zdrojové stavy

KAPITOLA 2:

UPRATOVANIE MYŠLIENOK183

Myšlienkové mapy

Ako na to?

Logické úrovne

Opis logických úrovní

Úroveň spirituality

Pyramídové usporiadanie

Koniec zmätkom

KAPITOLA 3:

OBNOVENIE INTEGRITY OSOBNOSTI.....201

Ako oživiť svoju sebaúctu?

Preč s dokonalosťou

Tešte sa zo všetkých svojich úspechov

Pozitívny sebaobraz

Pestujte si sebalásku

Obnovenie sebalásky

Proces obnovy

Ako zistíte stav svojho sebavedomia?

KAPITOLA 4:

OPTIMALIZÁCIA FUNKCIÍ MOZGU211

Život s ľahkou prepracovanosťou

Päť základných potrieb pravej časti mozgu

1. Potreba kŕmiť mozog novými poznatkami

2. Šport

3. Kreativita

4. Umenie

5. Citový život

KAPITOLA 5:	
AKO ŽIŤ S NADMERNOU MENTÁLNOU	
VÝKONNOSŤOU V SPOLOČNOSTI.....	223

Ako skrotiť svoju samotu
Ako zvládnuť kritiku
Ako si poradiť s odmietnutím
Ako určiť hranice vašej láskavosti
Mentálne nadmerne výkonní ľudia v páre

ZÁVER.....	235
BIBLIOGRAFIA	243





Prvá časť:
**Nadmerná mentálna
výkonnosť
a jej charakteristika**



Kapitola 1

Príliš intenzívne vnímanie reality

„Tento chlap je too much, tento chlap je príliš... Príliš, príliš, príliš!“ spievali dievčatá z francúzskej skupiny Coco v 80. rokoch. Refrén tohto hitu presne vystihuje základnú črtu ľudí s nadmernou mentálnou výkonnosťou. Charakterizuje ju fakt, že v ich živote a vnímaní sveta je všetkého priveľa: priveľa myšlienok, priveľa otázok, priveľa emócií, priveľa vnemov a podnetov. Ľudia, ktorí sú nadmerne mentálne výkonní, majú zvýšenú citlivosť a prežívajú udalosti svojho života neobyčajne intenzívne. To, čo ich ovplyvňuje, či už pozitívne alebo negatívne, ich myseľ rozozvučí ako krištáľové poháre. Aj drobné udalosti môžu pre nich nadobudnúť nevídané rozmery, najmä ak sa týkajú ich hodnotového systému. Vnímanie, emócie, citlivosť, to všetko je

u nich desaťnásobne intenzívnejšie ako u ostatných ľudí. Fakticky je celý ich zmyslový a emocionálny systém precitlivejší.

Informácie o svete získavame prostredníctvom našich piatich zmyslov. Vieme, že niektorí ľudia trochu horšie počujú či vidia. Napriek tomu si predstavujeme, že všetci vnímame realitu rovnako. V skutočnosti to tak vôbec nie je. Váš vlastný spôsob vnímania sveta je jedinečný a čisto subjektívny. Nechajte napríklad desať ľudí navštíviť ten istý byt. Potom ich požiadajte, aby podrobne opísali, ako toto miesta vnímali, pričom získate dojem, že navštívili desať rôznych bytov. Každý človek má totiž svoj vlastný preferovaný zmyslový kanál. Človek, ktorý je prevažne vizuálny typ, sa sústreďí na to, čo bolo vidieť: estetiku, farby, svetlo, výhľad atď. Iný, auditívny typ, bude vnímať miesto podľa toho, či je tiché alebo hlučné. Kinestetické, teda pohybové typy ľudí budú hovoriť skôr o teple, priestore alebo pohodlí. Niektorí dokonca využijú svoj čuch a môžu spomenúť závan tabaku v ovzduší. Takto si každý človek vyberie časť reality, ktorá je pre neho dôležitá a všetko ostatné prehliadne. Rovnakým spôsobom každý priradí zachyteným pocitom inú intenzitu. Možno sa niekomu zdalo miesto „trochu hlučné“, inému „veľmi hlučné“, zatiaľ čo niekto ďalší hluku nevenoval vôbec pozornosť. Nakoniec si každá osoba vyberie niekoľko informácií, ktoré sú potrebné a postačujúce na vytvorenie predstavy o danom mieste. Nadmerná mentálna výkonnosť znamená, že zachytíme

viac informácií ako priemerný človek a vnímame ich omnoho intenzívnejšie. Je charakteristická hyperestéziou, zvýšenou citlivosťou na vonkajšie podnety. Ak nadmerne mentálne výkonný človek navštívi nejakú miestnosť, zapamätá si oveľa viac detailov ako väčšina ľudí a dokonca si všimne drobné, anekdotické detaily, maličkosti, ktorým by nikto iný nevenoval pozornosť.

HYPERESTÉZIA

Tu je e-mail, ktorý som dostala od môjho klienta Françoisa po jeho prvej návšteve u mňa na terapii.

„Rád by som Vám vysvetlil, čo denne vo svojom živote prežívam, napríklad tým, že Vám porozprávam o prvom dni, keď som k vám prišiel (prosím, neurazte sa).

Parkujem. Najskôr by ma zaujímalo, či parkujete vnútri alebo vonku. Prechádzam cez bránu a snažím sa zistiť, aké by mohlo byť vaše auto. Máte rada autá? Myslím, že áno. Ale nevidím žiadne zaujímavé auto, ktoré by mohlo byť vaše. Hovorím si, že som sa možno pomyšľil. Prichádzam k dverám. Na poštovej schránke a na zvončekoch je vaše meno napísané iným písmom ako meno iných terapeutov. Takže ste tu nezačali pracovať v tom istom čase ako oni. Prečo? Kde ste boli predtým? Niekde

dalej? Doma? Nie je pre vašich pacientov nepríjemné, že ste zmenili adresu? Idem dovnútra. Druhý zvonček nefunguje. Treba ho opraviť. Prečo ho niekto neopraví? Idem do čakárne. Nikto tam nie je. Majú terapeuti vôbec nejakú prácu? Zdá sa, že ste dostatočne dobre zorganizovaní na to, aby ste nenechali ľudí čakať. V čakárni sú už staré čísla časopisov. Veľké percento tvoria čísla časopisu, ktorý je na môj vkus príliš... Predplatili by ste si Vy niekedy tento časopis? Hrôza! Pozriem z okna: výhľad nič moc. Cítim sa stiesnene. Ten živý plot príliš blízko ničí akýkoľvek výhľad. Počujem spoza dvier Váš hlas a premýšľam, ako asi vyzeráte. Predstavujem si vás ako vysokú, urastenú ženu. Počujem vaše podpätky na podlahe (zvuk podlahy sa mi nepáči, je trochu studený, chýba mu teplo). Ale prečo ste si obuli podpätky, keď ste už aj tak vysoká? Konечно, vidím Vás, hurá, presne takú, akú som si vás predstavoval. Podávate mi ruku. Pokojne by som vás mohol pobožkať, aby som mal o vás viac informácií, ale to, samozrejme, nemôžem. Uspokojím sa teda s vaším stiskom ruky. Páči sa mi, je pevný, ale nie príliš. Nemáte na sebe takmer žiadny parfum, len ľahkú vôňu. Mám to radšej, neznášam parfumy, ktoré sú príliš silné a intenzívne. Nasledujem vás do Vašej ordinácie. Zaujímalo by ma, kde sú iní terapeuti a ako pracujú. Prvá miestnosť, Vaša kancelária. Je uprataná, ale na mňa až príliš. Zdá sa mi chladná,

chyba tu nejaká veľká rastlina, výhľad z okna pôsobí trochu smutne. Na stole toho veľa nie je, okrem kopy pier, skoro všetky sú úplne iné, prečo? Druhá miestnosť je o niečo lepšia. Páči sa mi to červené kreslo, ktoré vyzerá staršie ako zvyšok nábytku. Mali ste ho aj v predošlej kancelárii? Určite áno.

Sadneme si. Zaujímame ma. Analyzujem vaše šaty (začal som už na chodbe), veľa kriklavých farieb, látka vám prilieha tesne k pokožke. So svojím telom ste spokojná, páči sa Vám, je to poznať. Aj Vy sa musíte ostatným páčiť, asi to aj viete. Skúmam váš účes, porovnávam ho s vašimi dvoma fotografiami, ktoré mám vo vašich knihách. Páči sa mi. Ste opálená, viem si predstaviť, že máte rada pláž. Nenosíte veľa šperkov. Sedí vám to. Myslím, že máte radšej jemný ozdobný náramok, než zlaté alebo príliš kriklavé šperky. Pozerám sa na Vaše ruky, robím to tak pri každom človeku. Tie Vaše sa mi páčia. Je to pre mňa veľmi dôležité. Zatiaľ sa tu neviem príliš uvoľniť. Stále ostávam trochu opatrný. Hovorím si, že by bolo pre vás ľahké so mnou manipulovať. Toto všetko, čo píšem, vlastne nie je určené výhradne pre Vás, ja takto vnímam a žijem stále. Pred naším stretnutím som išiel do novinovej trafiky za rohom. Bol som tam tri minúty. A za ten krátky čas som si musel položiť asi dvadsať otázok...”

Tu vidíme príklad, ako nadmerne mentálne výkonný človek žije svoj každodenný život. Je zahľtený svojimi vnemami a informáciami, ktoré zachytáva zvonku, pamätá si množstvo detailov, snaží sa predvídať a odhadnúť okolnosti prostredníctvom tohto súboru informácií, kladie si tisíce otázok a často sa nachádza v emocionálnom stave nedôvery a napätia, najmä pri prvom stretnutí s niekým iným.

Ak teda príliš veľa premýšľate, prvou vlastnosťou vášho mozgu je hyperestézia, zvýšená citlivosť a vnímavosť na okolité podnety. Je to vedecký termín pre päť výnimočne ostrých zmyslov. Je to tiež stav bdelosti, ostražitosti, dokonca permanentnej ostražitosti. Podobne ako François máte veľkú schopnosť vnímať drobné detaily alebo nuansy, ktoré sú pre väčšinu ľudí nepostrehnuteľné. Hoci ľudia so zvýšenou citlivosťou často obťažuje hluk, svetlo alebo pachy, neuvedomujú si, že ich zmyslové vnímanie sa vymyká z bežného rámca. Keď sa s nimi počas našich diskusií o tom rozprávam, spočiatku ma počúvajú v úžase. Potom si postupne uvedomia, že majú naozaj zmysel pre detail, že sú schopní rozpoznáť hudobnú skladbu už od prvých tónov alebo odhadnúť zvláštne ingrediencie v jedle. Nikdy by ich však nenapadlo, že ostatní nie sú ako oni, hoci tieto intenzívne pocity zažívajú aj desaťkrát denne. Tí, ktorí si svoju hyperestéziu uvedomujú, ju zvyčajne prežívajú negatívne a obviňujú samých seba zo svojej prílišnej citlivosti, keď ich predávkovanie zmyslovými podnetmi posunie za ich

hranicu. „*Neznášam príliš hlasnú hudbu v niektorých obchodoch, núti ma utiecť von!*“ vraví Nelly. Pre Pierra je nepohodlie skôr vizuálne: „*V práci sú neónové svetlá príliš silné, nerobí mi to dobre na oči. Ale stále som to len ja, kto sa sťažuje. Pripadám si ako chorobný frfľoš.*“

Vizuálna hyperestézia

Ako hovorí François, vizuálna hyperestézia je predovšetkým presné zrakové vnímanie, pri ktorom je detail často vnímaný skôr ako celý obraz. Bolo by zaujímavé zistiť, čo videli moji iní klienti v porovnaní s jeho vnímaním. François si všimol v mojej pracovni množstvo drobných detailov: perá, opotrebovanie kresla, výhľad z okna, časopisy v čakárni atď. Jeho pohľad je prenikavý a ako laserový lúč nepretržite skenuje všetko okolo. Analyzuje ma od hlavy po päty: šperky, šaty, účes, ruky... V každodennom živote tento pohľad tí, ktorí sú mu vystavení, často pociťujú ako znepokojujúci, skúmový, ba až inkvizičný. Cieľom tohto pohľadu však nie je súdiť druhých, ale pochopiť ich a v prípade François ide aj o potrebu nadobudnúť takto v novom priestore istotu. Na základe nepodstatných detailov sa často vytvárajú aj spomienky. Ďalším aspektom vizuálnej hyperestézie môže byť vysoká citlivosť na svetelný jas.

Sluchová hyperestézia

Človek so sluchovou hyperestéziou môže počuť niekoľko zvukov súčasne. Môže počúvať rádio, pričom sleduje rozhovor

a zároveň ho ruší zvuk riadu prichádzajúci z vedľajšej miestnosti, ktorý podľa jeho názoru prehluší ostatné zvuky. Na jednej strane je to zážitok, keď dokážete počuť hudbu dostatočne dobre na to, aby ste medzi ostatnými nástrojmi postrehli jemnú hudobnú frázu saxofónu. Na druhej strane je dosť nepríjemné, keď neviete ignorovať zvuk kosačky za oknom a keď ste jediný, komu vadí. Ľudia so sluchovou hyperestéziou často lepšie počujú nízko-frekvenčné zvuky ako vysoko-frekvenčné. To isté platí aj pre vzdialené zvuky, ktoré vnímajú lepšie ako bližšie zvuky. V dôsledku toho je pre nich ťažké sledovať rozhovor, ak v pozadí hrá hudba. Hlavné témy správ v televízii aj v rozhlase sa najčastejšie uvádzajú zároveň so zvukovým sprievodom. To mnohým ľuďom so sluchovou hyperestéziou sťažuje počúvanie a musia vynaložiť úsilie, aby napriek hudbe počuli aj hlas moderátora. François sleduje môj hlas, počúva moje kroky, považuje zvuk podlahy za studený a všíma si zvuk zvončeka.

Kinestetická hyperestézia

Pri tomto type zvýšenej citlivosti ľudia zachytávajú atmosféru miesta, vlhkosť alebo suchosť vzduchu, teplo, drsný alebo jemný dotyk s materiálmi v miestnosti. François hovorí, že by ma rád pobožkal. Ale neodvážil sa. Bolo to prvé sedenie, ale nie je nezvyčajné, že ma ľudia s prílišnou citlivosťou rýchlo požiadajú o bozk. Za istých emocionálne vypätých okolností chcú byť objatí alebo niekoho objasť. Na tejto žiadosti nie je nič dvojzmyselné. Potrebujú

teplé objatie, skutočný „hug“, objatie v americkom štýle. Umožňuje im to vyrovnať sa s emocionálnym preťažením, ale aj, ako hovorí François, „*získať viac informácií*“. Pravidlo v tradičnej psychotherapii, ktoré vraví, že sa pacientov nemáte dotýkať, u nadmerne mentálne výkonných ľudí nefunguje. Sú príliš dotykoví.

Čuchová hyperestézia

Čuch je živočíšny zmysel, ktorý nám sprostredkováva bohaté informácie o tých druhých, no málo ľudí ho skutočne využíva. Ľudí s čuchovou hyperestéziou si doberám tým, že im hovorím, že to, čo majú, nie je nos, ale dokonalý psí ňufák. Tak ako François, aj oni vstupujú do mojej kancelárie s čuchom v pohotovosti, všímajú si môj parfum, krčia nos, ak je v priestore ešte cítiť tabak alebo pot z oblečenia predchádzajúcej osoby. Moja klientka Florence ma dokonca žiada, aby som vyvetrala miestnosť v dňoch, keď sa jej zdá, že je v nej cítiť „*vzduch, ktorý už ktosi dýchal!*“ Čuchová hyperestézia je zdrojom potešenia, pokiaľ sa jedná o vôňu dobrého vína alebo kvetov. Môže sa však stať aj nočnou morou, keď ide o nejaký odporný zápach alebo o umelé parfumy, kde cítiť falošné tóny umelej vanilky. François príliš omamné vône doslova neznáša.

Chuťová hyperestézia

Chuť ide ruka v ruke s čuchom. Ľudia s chuťovou hyperestéziou sú často veľkí gurmáni. Ak dôverujú svojim inštinktom, dokážu rozpoznať aj ten najmenší náznak škorice alebo papriky v jedle,