



OSOBNÍ KNIHA O NADÁNÍ

O duševním zdraví pro
nadané dospívající
a mladé dospělé

Monika Stehlíková

Pro Naty



Monika Stehlíková

OSOBNÍ KNIHA O NADÁNÍ

O duševním zdraví pro
nadané dospívající
a mladé dospělé

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Mgr. Monika Stehlíková, MBA

Osobní kniha o nadání

O duševním zdraví pro nadané dospívající a mladé dospělé

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10148. publikaci

Odborný recenzent:

PhDr. Petr Nilius, Ph.D., Ambulance klinické psychologie, s.r.o.

Odpovědná redaktorka Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 152

První české vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025

Author photo © Jana Hozová, Fotografický ateliér, Letohradská 58, Praha 7

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-8082-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-8081-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-5730-3 (print)

OBSAH

O AUTORCE	11
PŘEDMLUVA	13
1. NADÁNÍ VE SVÉ KOMPLEXNOSTI	15
V tématu nadaných stále panuje mnoho mýtů a zjednodušení	15
Úskalí IQ testů u mimořádně nadaných	18
Co je tedy vysoká inteligence?	21
Různorodost nadání	22
Kvalitativní odlišnost nadání	24
A čím je ta Dorka nadaná, když mám ve třídě všechny děti šikovné?	32
Jak přistupovat k rutinním činnostem, aby nezpůsobovaly úzkost a sklíčenost?	34
Jak si uchovat intuitivní myšlení?	35
Co mají společného Archimedes, Mozart a Schmitt?	37
Globální pohled a komplexní myšlení	41
2. SINGULARITA ŽIVOTNÍ CESTY NADANÝCH	43
Specifika nadání, která se mohou stát rizikem pro duševní zdraví	43
Výzvy pod úrovní potenciálu	47
Jak zmírňovat dopady perfekcionismu?	49
Úzkostnost	55
Nižší sebevědomí	60
Velká potřeba uznání	63
Osamělost	64
3. VZTAHY	67
Proč jsou někteří mladí nadaní odmítáni?	72
Vztahy komplikuje vysoká empatie	73

4. MLADÝ NADANÝ ČLOVĚK V DNEŠNÍM SVĚTĚ	77
Podporují školy nadání?	82
Jak současný školní systém působí na nadané?	85
Podpora nadaných, nebo rozvoj nadání?	88
Digitální svět	89
Jaké prostředí jsme pro mladé lidi připravili?	91
5. PRINCIPY PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	99
Charakter a ctnosti	104
Síla rozhodnutí	108
Být ve svém těle	110
Uvažování o sebevraždě	113
Všímavost	116
Dělat, co je důležité	118
Překonávat (vnitřní) překážky	119
Co funguje?	124
Být v rovnováze	126
6. PSYCHOSPIRITUALITA	127
Jedinečný potenciál	138
7. NADÁNÍ JAKO PŘÍLEŽITOST PRO VZNIK OSOBNOSTI	141
SLOVO ZÁVĚREM	147
DALŠÍ DOPORUČENÁ LITERATURA	149

*Děkuji PhDr. Petru Niliusovi, Ph.D.,
za odbornou recenzi a posouzení knihy.*

*„Člověk, který je v souladu se sebou a na ‚svém místě‘,
dělá to, co je pro něj důležité, žije v přítomnosti
a umí zvládat negativní emoce a myšlenky,
nemůže být psychicky nemocný.“*

* * *

„Nadání je příležitost pro vznik osobnosti.“

* * *

*„Oblast jeho tvorby může být jakákoli,
ale skutečný tvůrčí duch není ničím jiným než:
lidským stvořením narozeným s nenormální, nelidskou citlivostí.
Pro něj je každý letný dotek šokem, zvuk hlukem, neštěstí tragédií,
radost se stává extází, přítel je milostný partner,
partner je bůh a chyba je konec všeho.*

*Přidejte k tomuto brutálně delikátnímu organismu
nezbytnou nutnost tvořit, tvořit a znovu tvořit – a to až takovou,
že bez možnosti tvořit hudbu, poezii, knihy, stavby nebo cokoli jiného,
co má smysl, nemá jiný důvod, proč existovat.*

Musí tvořit, musí chrlit tvorbu.

*Ze zvláštní a neznámé vnitřní naléhavosti,
je skutečně živý a žijící, jen když tvoří.“*

Pearl S. Bucková

* * *

*„Nadání znamená dělat spontánně to,
co se jiní musí učit.“*

Eric Emmanuel Schmitt

* * *

*„Osobnost je nejvyšší uskutečnění vrozené
svéráznosti určité živé bytosti.“*

Carl Gustav Jung

* * *

O AUTORCE



Mgr. Monika Stehlíková, MBA, má více než desetiletou zkušenost v poradenské práci s nadanými a mimořádně nadanými dětmi, dospívajícími a dospělými. V blízkých rozhovorech v rámci kurzů a konzultací měla možnost naslouchat jejich příběhům, důvěrným sdílením, potížím i radostem. V ČR už před lety rozšířila povědomí o nadaných lidech, jejich odlišnosti, hodnotách i potřebách. Vytvořila přístup, který plně

zohledňuje singularitu citlivých a tvořivých nadaných lidí a podporuje především jejich sebevědomí, sebepřijetí a rozvoj potenciálu.

Roky externě působila jako školitelka pedagogických pracovníků v tématu nadání a péče o nadané žáky i jako lektorka kurzů pro (nadané) žáky ve školách.

Věnuje se **edukační** (konzultační, lektorské, přednáškové) a **literární** činnosti. Zaměřuje se na **rozvoj osobnosti a psychospiritualitu**. V rámci péče o duševní zdraví nadaných dětí, dospívajících a dospělých pořádá **kurzy ACT a mindfulness** (všímavosti).

Vychází z psychoterapie **přijetí a odhodlání ACT**, metody všímavosti, pozitivní psychologie a psychospirituality. Svému osobnímu rozvoji a spiritualitě se začala věnovat před třiceti lety. Patřila do širšího okruhu přátel manželů Tomášových, kde se učila meditovat a kontempletovat. Další klíčovou událostí v jejím profesním životě bylo seznámení s metodou mindfulness a s metodou ACT.

Největší smysl jí dávají tato psychologická témata: osobnost, potenciál, bytí a transcendence.

Magisterské vzdělání získala na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze, postgraduální vzdělání v řízení podniku na IAE při Univerzitě Jean-Moulin III v Lyonu a v metodách mindfulness a ACT se vyškola v Paříži a na Institutu pro kontextuální psychologii IPC v Quebecu.

Více na www.monikastehlikova.cz.

PŘEDMLUVA

Není pro mě jednoduché napsat v pořadí již třetí knihu. I když si mohu říct, že ty první dvě byly úspěšné, tak jde přece jen o to, napsat další v podobném stylu. Jenže to já ani nechci, ani nedokážu. Od vydání knih uplynula řádka let a já jsem se mezitím změnila. Není nyní s mou osobou v souladu psát výklad. Je pravděpodobné, že jsem za těch téměř deset let nasbírala mnoho nových zkušeností a znalostí, tudíž bych se měla cítit „větším odborníkem“. Já se však cítím „jen“ více sebou a ráda bych v této knize zaznamenala právě své profesní zkušenosti, úhly pohledu, souvislosti, které jsem odhalila, zamýšlení, která mi běžela hlavou. Zkrátka bych ráda tuto knihu pojala esejisticky a předložila vám, čtenářům, jak to vidím já, a nechala na vás, zda s tím budete, nebo nebudete souhlasit. Pokud máte rádi hlavně fakta opřená o vědecký výzkum, pak vás odkážu na své dvě předešlé publikace. Pokud máte chuť se společně zamýšlet a hledat nové cesty, závěry a hypotézy, na které ještě výzkum neexistuje – protože **profesní zkušenost může někdy nastat dříve než vědecké studie** –, pak mi bude ctí, když si publikaci přečtete.

Mnoho let jsem hledala odpovědi na psychologické, filozofické, náboženské, existenciální a spirituální otázky. Takový byl můj život a taková jsem byla už jako malá. Víc než deset let – a může vám to připadat úsměvné, mně to taky tak dnes částečně připadá – jsem „bádala“, proč na světě existuje zlo, proč lidé trpí a jak se jim dá pomoci. Bylo to moje téma. Pak jsem se ale v životě dostala – i díky své práci s nadanými lidmi – do bodu, kdy se to změnilo. Řekla jsem sama sobě: Hleď si svého, život je subjektivní, nemůže být tvoje přemýšlení únikem od sebe? Odkláněla jsem se od objektivního k subjektivnímu – mám stále méně ráda otázky typu, co si myslím o gymnáziích a domácím vzdělávání. Cítím, že se ode mě očekává jasný černobílý názor:

gymnázia zrušte, domácí vzdělávání není vhodné. Já to ale takto říct nedokážu. A to mě postupně naučili moji klienti tím, jak jsem každého z nich víc a víc poznávala jako **jedinečnou osobnost**, která se nachází v určitém bodě svého života a vývoje a také v určitém kontextu. A tím se měnila otázka. Už nešlo o to, zda jsou gymnázia nebo domácí vzdělávání dobré, ale o to, co je funkční pro člověka, který právě hledá svou další cestu, zda je pro něj lepší vzdělávat se doma, anebo jít studovat na gymnázium. Jsem přesvědčena, že přesně v tom spočívá hluboký **respekt k jedinci** – hledat, co pro něj bude **funkční** v jeho dalším osobnostním vývoji, kde je jeho místo v kontextu, ve kterém se nachází. A proto mi přijde logické, že chci psát o odborných věcech subjektivněji a pro tento záměr zvolit odpovídající formu. Více se to setká s mým naturelem, neboť vnímám, že všechno, co si myslíme, že víme, je jen úhel pohledu.

Co se týká obsahu knihy, budu se v komplexnosti věnovat **duševnímu zdraví, duševní pohodě, životní spokojenosti a prevenci psychických potíží velmi citlivých, tvořivých a vnímavých mimořádně nadaných dospívajících a mladých dospělých**. Pro úspornost textu budu často místo pojmu „mimořádně nadaní“ používat zkrácenou verzi „nadaní“. V souvislostech poukážu na mnoho důvodů, které třeba i po letech vedou k psychickému diskomfortu, potížím nebo i diagnózám. Vysvětlím, čemu je potřeba předcházet, aby psychické problémy u těchto lidí nenastaly.

Budu primárně vycházet ze svých profesních zkušeností. Připouštím, že výsledný obrázek může působit mírně zkresleně: nikoli proto, že bych nezaznamenala zkušenosti pravdivě, ale proto, že z logiky věci se na mě obrací jen určitá část nadaných jedinců, a sice těch, kteří mají problémy, potřebují druhého člověka k tomu, aby si ujasnili svá osobní stanoviska, udělali správná rozhodnutí nebo se utvrdili v tom, že jdou správnou cestou. Jsem si vědoma i toho, že je pravděpodobné, že mě žádají o konzultaci pouze určité typy nadaných. Přesto věřím, že takto zaznamenané zkušenosti mohou být pro někoho inspirací.