



Monika  
Stehlíková

# ŽIVOT S VYSOKOU INTELIGENCIOU

VÝNIMOČNÉ RADY PRE NADANÝCH  
DOSPELÝCH A NADANÉ DETI





Monika Stehlíková

# život S VYSOKOU INTELIGENCIOU

VÝNIMOČNÉ RADY PRE NADANÝCH  
DOSPELÝCH A NADANÉ DETI

Mgr. Monika Stehlíková, MBA

# Život S VYSOKOU INTELEGENCIOU

Vydala GRADA Slovakia s.r.o.  
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1  
tel.: +421 2 556 451 89  
www.grada.sk  
ako svoju 80. publikáciu

Z českého originálu *Život s vysokou inteligencií*,  
vydaného vydavateľstvom Grada Publishing, a.s., v roku 2016,  
do slovenčiny preložila Zuzana Kováčiková.

Jazyková redakcia Anetta Letková  
Zodpovedná redaktorka Natália Kulšková  
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová  
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová

Počet strán 176  
Vydanie 1., 2021  
Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Cover illustration © Shutterstock/Irina\_QQQ  
Slovak edition © GRADA Slovakia, s.r.o., 2021  
Translation © Zuzana Kováčiková, 2021

### ***Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy***

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

ISBN 978-80-8090-221-6 (ePub)  
ISBN 978-80-8090-220-9 (pdf)  
ISBN 978-80-8090-219-3 (print)

*Pre Natálku*



# OBSAH

|   |    |
|---|----|
| <b>O autorke</b> .....  | 11 |
| <b>Podakovanie</b> .....  | 12 |
| <b>Z ohlasov</b> .....  | 13 |
| <b>Predslov</b> .....   | 15 |
| <b>Zdravím vás, nadaní!</b> .....   | 17 |
| <b>Úvod</b> .....   | 19 |
| <br>  |    |
| <b>1. Kto je nadaný?</b> .....  | 21 |
| Ľudia nadaní, mimoriadne inteligentní alebo s vysokým<br>potenciálom? ..... | 21 |
| Predsudky majú tuhý život .....   | 24 |
| <br>  |    |
| <b>2. Trochu neurovied</b> .....  | 27 |
| Odlišné fungovanie mozgu .....  | 27 |
| Divergentný spôsob myslenia .....   | 29 |
| „Neuropraváci“ .....  | 31 |
| Nízka latentná inhibícia .....  | 33 |
| Heterogénna a homogénna inteligencia .....                                  | 34 |
| <br>  |    |
| <b>3. Emócie, emócie a zasa emócie</b> .....                                | 37 |
| Keď je emócií priveľa .....   | 38 |
| Hyperestézia .....  | 41 |
| Synestézia .....  | 43 |
| Empatia .....   | 43 |
| <br>  |    |
| <b>4. Ďalšie rysy osobnosti nadaných</b> .....                              | 47 |
| Intelektuálna hyperstimulácia .....   | 47 |
| Psychomotorická hyperstimulácia .....                                       | 48 |
| Veľká predstavivosť .....   | 49 |
| Zmysel pre spravodlivosť .....  | 49 |
| Krehké sebavedomie .....  | 50 |

|  |           |
|--|-----------|
| Perfekcionizmus.....                                       | 52        |
| Idealizmus.....  | 53        |
| Ako nadaní vnímajú svet? .....                             | 53        |
| Ako nadaní pôsobia na druhých?.....                        | 54        |
| <b>5. Nadaný dospelý bol kedysi nadaným dieťaťom .....</b> | <b>57</b> |
| Nadané dieťa skenuje pohľadom .....                        | 57        |
| Nadané dieťa na seba berie príliš veľa zodpovednosti ..... | 58        |
| Vášeň spoznávať a rozumieť.....                            | 59        |
| Prečo, prečo, prečo?.....                                  | 60        |
| Pochybujem.....  | 60        |
| Tak málo lásky.....  | 61        |
| Aspoň nejaká istota.....                                   | 62        |
| <b>6. Keď príde škola .....</b>                            | <b>63</b> |
| Šesť skupín nadaných detí v škole .....                    | 70        |
| Vzťahy s rovesníkmi.....                                   | 76        |
| <b>7. Prichádza puberta.....</b>                           | <b>79</b> |
| <b>8. Čo všetko sa môže stať?.....</b>                     | <b>83</b> |
| Kognitívna obrana – hlavne už nič necítiť.....             | 83        |
| Intelektuálna inhibícia .....                              | 84        |
| Falošné ja .....   | 85        |
| Poruchy sebavedomia a depresie.....                        | 86        |
| Pasivita .....   | 87        |
| Obrana proti zamilovanosti .....                           | 88        |
| Závislosť od pohľadu druhých.....                          | 88        |
| Úzkostné poruchy a školské fóbie .....                     | 89        |
| Sebapoškodzovanie .....                                    | 90        |
| Pokus o samovraždu.....                                    | 90        |
| <b>9. Som dospelý! .....</b>                               | <b>91</b> |
| Nadaní ľudia a svet práce.....                             | 91        |
| Nadaní muži, nadané ženy .....                             | 95        |



|   |     |
|---|-----|
| <b>10. Som nadaný jedinec?</b> .....                            | 101 |
| Ste nadaný jedinec? Otestujte sa... ..                          | 104 |
| Trpíte ADHD? .....  | 108 |
| Máme doma nadané dieťa? .....                                   | 109 |
| <b>11. Nadanie a inteligencia v širších súvislostiach</b> ..... | 111 |
| Inteligencia a IQ .....   | 112 |
| Netradičné pohľady na ľudskú inteligenciu.....                  | 115 |
| Genialita .....   | 116 |
| Citlivosť a vedomie.....  | 117 |
| IQ a komunikácia.....   | 118 |
| <b>12. Ako z toho von?</b> .....                                | 121 |
| Byť medzi „svojimi“ .....                                       | 123 |
| Sebavedomie a sebadôvera.....                                   | 124 |
| Súciť so sebou.....   | 127 |
| Všímavosť.....  | 129 |
| Prítomnosť.....   | 133 |
| Byť sám sebou .....   | 134 |
| Postaviť sa za seba.....  | 139 |
| Vyhýbať sa tomu, čo škodí .....                                 | 140 |
| Samota.....   | 142 |
| Zmysly.....   | 143 |
| Vyrovnáť sa so životom, aký je .....                            | 144 |
| Vyrovnáť sa s neurčitosťou .....                                | 147 |
| Empatia, altruizmus a súciť.....                                | 151 |
| Intuícia .....  | 158 |
| Psychohygiena .....   | 161 |
| Nadanie a poslanie .....  | 162 |
| Zastaviť myšlienky.....   | 166 |
| Čo potrebujú nadané deti .....                                  | 168 |
| <b>Na záver</b> .....   | 171 |
| <b>Informačné zdroje</b> .....                                  | 172 |



# O AUTORKE



## Mgr. Monika Stehlíková, MBA

Monika Stehlíková je konzultantka, lektorka a terapeutka so špecializáciou na nadaných. Usporadúva kurzy terapie ACT a mindfulness – všímavosti pre verejnosť, v školách a vo firmách. Jej kurz určený pre učiteľov s názvom *Rozvoj pozornosti a všímavosti žiakov* bol akreditovaný MŠMT ČR. Vo všímavosti sa vyškoliila v Paríži pod vedením Dr. Ch. Andrého, psychiatra a psychoterapeuta, ktorý je jedným z hlavných priekopníkov a propagátorov tejto vedecky overenej metódy vo Francúzsku. S nadanými jedincami pracuje individuálne na báze **pozitívnej psychológie** a **Terapie prijatia a odhodlania ACT**, v ktorej sa vyškoliila na Inštitúte pre kontextuálnu psychológiu v Québecu. Monika Stehlíková sa vo svojej práci veľa venuje aj deťom a dospelým, a to v rámci workshopov a krúžkov **Sociálneho a emočného učenia a všímavosti**. S nadanými deťmi pracuje individuálne formou koučingu alebo terapie. Autorka je tiež mentorkou a príležitostne publikuje a prednáša.

Pôvodne vyštudovala bohemistiku, francúzštinu, pedagogiku a pedagogickú psychológiu na Pedagogickej fakulte UK a postgraduálne Riadenie podniku na IFTG/IAE pri Univerzite Jean Moulin III. v Lyone. Pracovala v školstve a vo firemnom prostredí. Neskôr sa zamerala na štúdium *mindfulness* a psychoterapie ACT, predovšetkým na tému nadaných a nadania. S témou nadaných jedincov, osobnostným rozvojom a meditáciou má dnes dvadsaťpäťročnú osobnú skúsenosť.

Viac informácií sa dozviete na [www.monikastehlikova.cz](http://www.monikastehlikova.cz)  
alebo na <https://www.facebook.com/act.monika.stehlikova>.

Moniku Stehlíkovú môžete kontaktovať pomocou mailu:  
[stehlikova.monika@seznam.cz](mailto:stehlikova.monika@seznam.cz).

# POĎAKOVANIE

Najskôr by som chcela poďakovať svojmu mužovi Ondrejovi za to, že ma vždy podporoval v tom, aby som robila to, čo ma baví a naplňuje. A tiež za to, že mi veril, že knihu dopíšem, a to aj v ťažkých chvíľach, keď som hovorila, že to nemá význam, že píšem iba nezmysly, ktoré nikomu neprinesú úžitok.

Veľmi si vážim odbornú podporu, ktorú mi poskytol doc. RNDr. Omar Šerý, PhD., a mnohokrát mu za ňu ďakujem. Moje poďakovanie patrí tiež MUDr. Jiřine Slezákovej za jej pozitívne spätné väzby, ktoré mi dodávali chuť písať ďalej.

Na tomto mieste nemôžem nepoďakovať francúzskemu psychiatrovi a psychoterapeutovi Christophovi Andrému a francúzskym psychologičkám Jeanne Siaud-Facchin a Monique de Kermadec, ktorí mi v priebehu rokov osobne sprostredkovali prístup k tejto krásnej téme nadaných ľudí a k témam s ňou súvisiacim, ktoré ma tak veľmi fascinujú.

Ďakujem aj všetkým svojim českým a francúzskym klientom – deťom i dospelým – a členom skupín nadaných ľudí, ktorí mi umožnili svojimi životnými príbehmi a prínosnými diskusiami hlbšie preniknúť do témy a s ktorých kazuistikami sa môžete bližšie zoznámiť na stránkach tejto knihy.

Som veľmi vďačná pani šéfredaktorke Kateřine Ščudlíkovej za prejavenu dôveru a podporu pri práci na tejto knihe. Obdivujem jej profesionalitu a ľudský prístup.

# Z OHLASOV

*„Kniha je veľmi vydarená a verím, že mnohým nadaným ľuďom pomôže nájsť sa a pochopiť samých seba. Naozaj si myslím, že sa v nej niektorí nájdu a pomôže im v živote...“*

Doc. RNDr. Omar Šerý, PhD., Masarykova univerzita v Brne

*„Chcem ti veľmi poďakovať za výstižné spracovanie témy. Nachádzam sa tam... Áno, je to o mojich pocitoch, ktoré mám od útleho detstva – azda od čias materskej školy. Veľmi dlho som žila s tým, že som ‚divná‘, a dodnes som sa toho úplne nezbavila. Kazuistika, ktorú uvádzaš, je o mne, iba s malými obmenami – nemala som desať, ale sedem rokov...“*

MUDr. Jiřina Slezáková, Ústí nad Orlicí

*„Výborne si vystihla náš osobný príbeh a môjho syna! Ako cez kopirák – so všetkým! Ja iba z materskej skúsenosti dodávam, že to malo aj dramatické dôsledky v rodine – v jej harmónii, pokoji, pohode, spokojnosti. Boli sme tlačení do užívania liekov, psychiatricko-diagnostických pobytov, ozaj hrôza, keď si uvedomím, aký môže mať okolie vplyv, keď je na jeho strane nedostatok pochopenia, ústretovosti, empatie, snahy pomôcť. Našťastie všetko dopadlo dobre, ako sa uvádza aj v tvojom príbehu o Vincentovi – syna vzdelávam doma a prostredníctvom nadačného fondu QIIDO sa snažím viesť učiteľov na ceste podpory týchto ‚inak mysliacich‘ detí. Veľmi ti ďakujem, že na nás myslíš!“*

Miriam Janýšková, zakladateľka a riaditeľka nadačného fondu Quido

*„Keď som si prečítal váš príbeh o Vincentovi, akoby som čítal o svojom vlastnom živote, s výnimkou toho o rodičoch a domácom vzdelávaní. Inak je to presné. Je to také dojemné, až je mi do plaču.“*

Jean Cérien, Francúzsko

*„Mám syna, ktorý patrí k nadaným. Keď som čítala úryvky z vašej knihy, akoby som čítala o ňom. Bude mať devätnásť rokov. Veľmi si uvedomuje svoju izolovanosť v škole. Cíti sa osamelo a prežíva úzkosť až depresie, nevie, kam patrí. Jeho kamarát – jediný – mu nedávno povedal, že ho vlastne nikto nemá rád. Je mi ho veľmi ľúto, ale netuším, ako mu pomôcť. Je veľmi smutné, že nadané deti musia prežívať také veci, ich dar preto možno nazvať danajským.“*

Hana Hoberlová, Brno

*„Nádherne, osvetľujúce, ulavujúce... Teším sa, keď kniha vyjde!“*

Lenka Horáčková, Zlín

*„Monika, vy bývate u nás doma? To, čo opisujete, je úplne presné. Jednu takú nadanú slečnu by som mala v zásobe. Včera sme sa dostali od voza cez kolesá až k Veľkému vozu... Malému vozu... Polárke. ‚A, mami, ako je to ďaleko? Mliečna dráha je mliečna? Koľko má Malý voz hviezd v oji a koľká je Polárka?‘ – ‚Už spinkaj... psst.‘“*

Alena Patrovská, Praha

# PREDSLOV

V češtine existuje niekoľko publikácií o nadaných deťoch, ale kniha o nadaných dospelých, ktorá by bola určená širokej verejnosti, nie je hádam žiadna. Určite neexistuje kniha, ktorá by sa zameriavala na osobnostné aspekty života s nadaním, ktorá by okrem opisu nadania prinášala aj konkrétne tipy, ako rozvíjať osobnosť nadaných dospelých a ako s touto psychologickou charakteristikou spokojne žiť. A práve to je ambíciou tejto knihy.

Na napísanie knihy o nadaných ľuďoch ma inšpirovala predovšetkým vlastná skúsenosť a pocit potreby venovať im niekoľko desiatok strán. Ak totiž ste takým človekom a neviete o tom, lebo ste o tom nepočuli alebo nečítali, veľmi pravdepodobne zažívate veľa zbytočných problémov a nedorozumení. Od mnohých ľudí, naopak, viem, že v momente, keď zistili, že sú nadaní, a dovtípili sa, čo to vypovedá o ich osobnosti a čo to znamená v ich živote, zrazu akoby pochopili – nielen seba, ale aj ostatných. A to nehovorím o tom, že mnohí ľudia už pri samotnom zistení, kým v skutočnosti sú, prežijú skutočnú premenu, nové naštartovanie a nasmerovanie. Toto poznanie akoby zmenilo aj ich vnímanie rôznych situácií v minulosti a prinieslo im spätné pochopenie a obrovskú úľavu. Pretože mám vo svojom okolí veľa takých ľudí a vidím, ako sa trápia, ako bojujú, stali sa pre mňa motiváciou na napísanie knihy.

Mojím cieľom nie je vytvoriť elitnú skupinu nadpriemerne inteligentných, ktorí sa budú považovať za lepších, ako sú ostatní. Nechcem v nadaných ľuďoch vyvolať pocit nadradenosti a výnimočnosti. Mojím jediným želaním je, aby dokázali prejavíť svoj potenciál a naučili sa spokojne žiť so svojou odlišnosťou. Preto sa s nimi chcem prostredníctvom tohto textu podeliť o to, čo som v práci s nadanými ľuďmi – deťmi i dospelými – zažila, a odovzdať im svoj pohľad na nadaných jedincov a ich život, ako aj to, v čom som sa inšpirovala z rôznych, prevažne frankofónnych zdrojov. K tejto úlohe som pristúpila až po niekoľkých rokoch čerpania skúseností, intenzívneho štúdia a premýšľania v širších súvislostiach.

Ďalšou dôležitou motiváciou je snaha vysvetliť a odstrániť stereotypy a nepochopenie, s ktorými sa títo ľudia stretávajú v spoločnosti. Doplňte to, čo chýba. Dnes už viac-menej všetci prejavujú pochopenie pre ľudí s nízkym intelektom či mentálnym postihnutím, spoločnosť s nimi súcíti a snaží sa ich podporovať,