

A photograph of a person sitting on a wooden bench in a tunnel of trees. The person is silhouetted against a bright light at the end of the path. The path is paved with cobblestones and leads towards a bright, glowing light source. The trees form a dark archway over the path.

Judith Orloff

Průvodce pro vysoce citlivé lidi

Jak prožít šťastnější
a vyrovnanější život

Věnováno Corey Folsomovi



Judith Orloff

Průvodce pro vysoce citlivé lidi

Jak prožít šťastnější
a vyrovnanější život

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být re-produkována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Judith Orloff

Průvodce pro vysoce citlivé lidi **Jak prožít šťastnější a vyrovnanější život**

Přeloženo z anglického originálu knihy Judith Orloff *THE EMPATH'S SURVIVAL GUIDE*, vydaného nakladatelstvím Sounds True, Boulder, Colorado, Spojené státy americké v roce 2017.

Copyright © 2017 by Judith Orloff

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6933. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Mgr. Hana Borovská, Ph.D.

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 192

První české vydání, Praha 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-80-247-0959-8 (ePub)

ISBN 978-80-247-0955-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-0776-6 (print)

OBSAH

O AUTORCE	10
NAPSALI O KNIZE	11
PRVNÍ KAPITOLA	
JSTE VYSOCE CITLIVÍ? Úvod do citlivosti	15
1.1 Kdo je vysoce citlivý člověk?	16
1.2 Dětství očima citlivého člověka	16
1.3 Zkušenosti s vysokou citlivostí a empatií	18
1.4 Způsob interakce: introvertní a extrovertní citlivost	20
1.5 Jak se člověk stane vysoce citlivým?	21
1.6 Vysoká citlivost z pohledu vědy	21
Systém zrcadlových neuronů	21
Elektromagnetické pole	22
Přejímání emocí	22
Zvýšená citlivost na dopamin	23
Synestezie	23
1.7 Které oblasti života vysoká citlivost ovlivňuje?	23
1.8 Výhody a výzvy v životě vysoce citlivých lidí	26
Obvyklé výhody	26
Obvyklé výzvy	26
Zvláštní výzvy pro muže a ženy	28
1.9 Spokojený život s vysokou citlivostí: tipy, jak předcházet smyslovému přetížení	29
Síla uzemnění a spojení se zemí	32
1.10 Výhody vysoké citlivosti	33
DRUHÁ KAPITOLA	
CITLIVOST, EMOCE A ZDRAVÍ Jak nepřejímat nepříjemné pocity druhých	35
2.1 Omezení konvenční medicíny	36
2.2 Optimalizace zdraví: jste fyzický nebo emocionální typ citlivé osobnosti?	37
Sebehodnocení fyzického a emocionálního typu vysoce citlivé osobnosti	38
2.3 Nemoci z citlivosti	40
2.4 Vysoká citlivost a medikace	41
2.5 Vysoká citlivost a adrenální únava	43
2.6 Vysoká citlivost a cvičení	44
2.7 Ochrana pro vysoce citlivé lidi: 14 tipů, jak porazit toxickou energii	44
1. strategie: Položte si otázku: Je tento symptom nebo emoce moje, nebo cizí? ...	45
2. strategie: Dýchejte a opakujte mantru.	45
3. strategie: Vzdalte se od rušivých podnětů.	46

4. strategie: Omezte fyzický kontakt, nemusíte druhé objímat.	46
5. strategie: Detoxikace ve vodě.	47
6. strategie: Nastavte si limity a hranice.	47
7. strategie: Představujte si, jak přestřiháváte šňůru spojující vás s druhým člověkem.	47
8. strategie: Plánujte si čas strávený o samotě na obnovu sil.	48
9. strategie: Jděte do přírody a praktikujte techniku spojení se zemí.	48
10. strategie: Dopřejte si dostatek spánku i posilující odpočinek přes den.	49
11. strategie: Odpočiňte si od online světa.	49
12. strategie: Očistné tipy na cesty.	50
13. strategie: Tříminutová meditace srdce.	51
14. strategie: Buďte plně přítomní ve svém těle.	52

TŘETÍ KAPITOLA

VYSOKÁ CITLIVOST A ZÁVISLOST Od alkoholu k přejídání	55
3.1 Alternativy sebemedikace: strategie a řešení	56
Sebehodnocení a dvanáctibodové programy	57
3.2 Útěcha v duchovním světě	59
3.3 Vysoká citlivost a jídlo, nadváha a přejídání se	62
Deset zásad zdravého stravování pro vysoce citlivé osoby	64

ČTVRTÁ KAPITOLA

VYSOKÁ CITLIVOST V LÁSCE A SEXU	69
4.1 Hledání spřízněné duše: přitahují vás nedostupní lidé?	70
4.2 Rozdíl mezi spojením a připoutaností	72
4.3 Strach ze závazku	72
4.4 Vybírejte uvážlivě: hledejte si emočně kompatibilní partnery	74
Intelektuál nebo přemýšlivý typ	75
Vysoce citlivá osobnost neboli emocionální houba	76
Opora neboli silný a tichý typ	77
4.5 Dbejte na to, aby partner respektoval vaši citlivost	79
4.6 Jak navázat silné intimní partnerství	80
4.7 Dvanáct tajemství pro zamilované vysoce citlivé partnery	81
4.8 Vysoká citlivost a sexualita	86
4.9 Chraňte své potřeby ve vztahu	87

PÁTÁ KAPITOLA

CHRAŇTE SE PŘED NARCISTICKÝMI OSOBNOSTMI A DALŠÍMI ENERGETICKÝMI UPÍRY	90
5.1 Sedm typů energetických upírů	91
Narcista	91
Cholerik	94
Oběť	97
Emočně nestabilní osobnost	98

Manipulátoři a kritici	99
Mluvkové	99
Pasivně agresivní lidé	100
5.2 Jak se vyrovnat s emoční kocovinou	102

ŠESTÁ KAPITOLA

VYSOKÁ CITLIVOST, RODIČOVSTVÍ A VÝCHOVA CITLIVÝCH DĚTÍ	105
6.1 Rodičovství je vědomá volba a osudová záležitost	106
6.2 Tipy pro vysoce citlivé rodiče	108
Dvanáct akčních kroků pro rodiče k vyrovnanosti a zmírnění smyslového přetížení	109
6.3 Výchova citlivých dětí	113
6.4 Nová generace indigových dětí	115
6.5 Výzvy pro citlivé chlapce	116
6.6 Jak podporovat citlivé děti	117
Kouzlo a stres těhotenství a kojeneckého věku	117
Vliv traumat v raném věku na citlivost v dospělosti	120
6.7 Budoucnost osvíceného rodičovství	127

SEDMÁ KAPITOLA

VYSOKÁ CITLIVOST A PRÁCE	128
7.1 Spokojenost v pracovním prostředí	128
Smysluplná práce	129
Energie spolupracovníků	130
Energie místa	131
7.2 Emoční nakažlivost v práci	132
7.3 Jak si najít vhodnou práci	134
Nejlepší zaměstnání pro vysoce citlivé lidi	134
Zaměstnání, jimž by se měli vysoce citliví lidé vyhýbat	136
Práce ve zdravotnictví a v pomáhajících profesích	138
Vysoce citlivý terapeut	141

OSMÁ KAPITOLA

VYSOCE EMPATIČTÍ LIDÉ, INTUICE A NADPŘIROZENÉ VNÍMÁNÍ	147
8.1 Typy intuitivních vysoce empatických osobností	149
Telepatický typ	149
Předvídavý typ	150
Snový typ	152
Médium	153
Typ vnímavý vůči rostlinám	154
Planetární typ	155
Typ vnímavý vůči zvířatům	157
8.2 Jak se chránit před zahlcením intuice	159

DEVÁTÁ KAPITOLA

VYSOKÁ CITLIVOST JAKO DAR	162
9.1 Jděte za světlem	162
9.2 Oslavujte své dary	163
9.3 Síla komunity	164
9.4 Cesta k vnitřnímu klidu	165
OCHRANNÉ STRATEGIE Stručný průvodce	167
1. Vizualizace ochranného štítu	167
2. Vizualizace uzemnění a spojení se zemí	168
3. Tipy ke zmírnění adrenální únavy	169
4. Třiminutová meditace srdce	169
5. Meditace na lásku k citlivému tělu	170
6. Tipy, jak zabránit přetížení smyslového vnímání a obnovit síly	171
7. Otevřete se vyšší síle	172
8. Položte si před ledničku meditační polštář	173
9. Určete si své potřeby ve vztahu a naučte se je vyjadřovat	174
10. Dodržujte pravidlo, že nebudete křičet	174
11. Chraňte se před narcisty	175
12. Chraňte se před choleriky	176
13. Chraňte se před oběťmi	177
14. Chraňte se před emočně nestabilními jedinci	177
15. Chraňte se před manipulátory a kritiky	178
16. Chraňte se před mluvky	178
17. Chraňte se před pasivně agresivními lidmi	179
18. Jak se vyrovnat s emoční kocovinou	179
19. Meditace pro maminky: probudte v sobě bohyni	181
20. Pomozte dětem snížit míru stresu prostřednictvím vizualizace	181
21. Nastavte si v práci energetické hranice	182
22. Doporučení pro terapeutu. Jak na sebe nepřejímat emoce pacientů	182
23. Ochranná meditace s jaguárem	183
24. Tipy, jak se chránit před zahlcením intuice	184
BUDOVÁNÍ KOMUNITY	
ZALOŽENÍ VLASTNÍ PODPŮRNÉ SKUPINY PRO VYSOCE CITLIVÉ	186
Doporučení, jak založit podpůrnou skupinu pro vysoce citlivé	186
Doporučená forma setkávání	187
PODĚKOVÁNÍ	188
KNIHY A AUDIONAHRÁVKY JUDITH ORLOFF, MD	189
DOPORUČENÁ LITERATURA	190

*Naše vrozená schopnost empatie je zdrojem
nejcennějších lidských vlastností.*

Jeho Svatost, čtrnáctý dalajlama

O AUTORCE

Judith Orloffová, MD, je psychiatrická, která má soukromou praxi v Los Angeles a působí na psychiatrické klinické fakultě Kalifornské univerzity v Los Angeles (UCLA). Specializuje se na léčbu vysoce citlivých a vysoce empatických lidí. Doktorka Orloffová je sama vysoce citlivou osobou a kombinuje moudrost konvenční medicíny se špičkovými poznatky z oblasti intuice, spirituality a energetické medicíny. Je autorkou bestsellerů deníku New York Times *Emotional Freedom*, *The Power of Surrender*, *Positive Energy*, *Guide to Intuitive Healing* a *Second Sight*. Její dílo bylo prezentováno v pořadu *The Today Show* televizní stanice NBC a dále na stanicích CNN či PBS a v magazínu Oprah Winfreyové *O, The Oprah Magazine*. Chcete-li se dozvědět více o citlivých lidech či síle intuice nebo chcete-li se stát členem autorčiny facebookové skupiny pro vysoce citlivé osoby (Empath Support Community) či dostávat pravidelný newsletter pro vysoce citlivé osoby, navštivte internetové stránky drjudithorloff.com.

NAPSALI O KNIZE

„Řekl vám už někdo, že se musíte psychicky obrnit? Máte podezření, že by vaše citlivost mohla být nejen zdrojem bolesti, ale také zdrojem radosti a navíc empatie, tvořivosti a spirituality? Pak je tato kniha určena právě pro vás. *Průvodce pro vysoce citlivé lidi* je napsán s obrovskou empatií (jak jinak), pomůže vám pochopit sebe sama i své výjimečné schopnosti a ukáže vám zdravou cestu stále drsnějším, avšak hluboce nádherným světem.“

Susan Cain

*Autorka bestselleru deníku New York Times Ticho:
Síla introvertů a zakladatelka projektu Quiet Revolution*

„Doktorka Orloffová kombinuje neurovědu, intuici a energetické léčení, aby nám ukázala, jak být v současném světě silní, ale zároveň udržet při životě soucit a empatii.“

Deepak Chopra

Autor knihy Super geny

„*Průvodce pro vysoce citlivé lidi* je úžasný, srdečný a moudrý. Při čtení Judithiny knihy získáte dojem, jako byste měli velmi chápavou sestru, která vás zasvěceně učí, jak nakládat se zapeklitým a zároveň úžasným darem extrémní citlivosti. Každý známe někoho, kdo je vysoce citlivý a svět se s ním nemazlí. Můžete to být vy, vaše sestra nebo bratr, váš manžel či manželka, spolupracovník nebo přítel. Tato kniha je nabitá praktickými tipy, jak přijmout citlivost a proměnit ji ve výhodu.“

Lorin Roche

Autor knihy The Radiance Sutras

„Být citlivou osobností je nová norma – a tato kniha je skvělým průvodcem. Teď už budete vědět, jak se v každodenním životě vyrovnat s tím, že jste vysoce citliví. Kniha je famózní a přichází v pravý čas. Takového průvodce potřebuje každý.“

Caroline Myss

Autorka knih Anatomie ducha a Posvátné smlouvy

„V této průlomové knize nám doktorka Judith Orloffová nabízí hluboké porozumění cestě vysoce citlivých lidí. Její odborné znalosti a osobní zkušenosti vysoce citlivého člověka – v kombinaci s praktickými nástroji, jak přežít v někdy náročném prostředí dnešního světa – z ní činí přední odbornici v této oblasti. Tato kniha vám pomůže vyrovnat se s vysokou citlivostí, a navíc vás naučí, jak své schopnosti zdokonalit a jak rozvíjet ucelenou sadu dovedností, díky nimž se citlivost stane vaší předností. Doktorka Orloffová odvedla skvělou práci a pomáhá nám všem objevit v sobě citlivou osobnost.“

Dr. Joe Dispenza

Autor bestselleru deníku New York Times Vy jste placebo: Na vaší mysli záleží

„Doktorka Orloffová svou knihou *Průvodce pro vysoce citlivé lidi* prokázala skvělou službu všem vysoce citlivým lidem. Informace z knihy pomohou tisícům čtenářů lépe se chránit před energetickými upíry, nastavit si zdravé hranice a vnímat svou citlivost jako dar, kterým skutečně je.“

Christiane Northrup, MD

*Autorka bestsellerů deníku New York Times Bohyně nestárnou,
Zdravá žena od narození k prvnímu početí a Zdravá žena od prvního početí po stáří*

„Tato kniha je zásadní četbou pro každého, kdo si připadá zahlcený podněty z našeho chaotického světa a chce si osvojit techniky, jež mu umožní být citlivější, celistvější a silnější osobností. Kniha je určena také blízkým citlivých lidí, kteří chtějí lépe pochopit jejich povahu. Je čtivá, jde rovnou k věci a nabízí laskavým lidem praktické tipy, jak přežít a vyhnout se vyhoření soucitu. Doktorka Orloffová vám jako lékařka a vysoce citlivá žena ukáže, jak se vyvarovat smyslového přetížení tím, že nastavíte hranice řadě různých typů osobností, jež druhé vyčerpávají, včetně narcistů. Tato kniha je celoživotním průvodcem, k němuž se můžete opakovaně vracet. Vřele doporučuji!“

Joan Borysenko, PhD

Autorka bestselleru deníku New York Times Pečujte o tělo, uzdravujte mysl

„*Průvodce pro vysoce citlivé lidi* zachrání život citlivým lidem i každému, kdo chce být ve vztazích empatictější, aniž by na sebe přejímal stres partnera či partnerky. Vřele doporučuji!“

John Gray, PhD

Autor mezinárodního bestselleru Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše

„Jednou za čas se objeví kniha, která by mohla popisovat další patologický jev. Mís-
to toho polidštuje *Průvodce pro vysoce citlivé lidi* autorky Judith Orloffové skupinu
osob, jejichž zvláštní povahové rysy a schopnosti jsou prezentovány jako normální
v kontinuu lidské zkušenosti a oceňovány díky jejich výjimečnosti. Doporučujeme
všem, aby si tuto knihu přečetli, neboť jim pomůže rozšířit si povědomí o lidské
diverzitě a prohloubí empatii vůči výjimečným schopnostem a výzvám.“

Harville Hendrix, PhD, a Helen Lakelly Hunt, PhD
*Spoluautoři bestsellerů deníku New York Times Lásko na míru,
Imago Relationship Therapy a Making Marriage Simple*

„Tuto novou knihu si zamiluje každý, koho nadměrně stresují osobní či planetár-
ní změny nebo kdo je vůči nim příliš citlivý. Nabízí tipy, nástroje a techniky pro
ty z nás, kteří často bývají ostatními nepochopeni. Mistrovské dílo, plné lásky
a porozumění.“

Joe Vitale
Autor knih Svět bez hranic a Síla přitažlivosti

„Mnozí lidé zjišťují, že když se otevřou druhým a nabídnou jim lásku, soucit a em-
patii, znamená to také, že se stanou zranitelnými a mnohdy jim to ublíží jak v psy-
chické, tak v duchovní rovině. Ale nebojte se! Řešením není vzdát se citlivosti, ale
rozvíjet schopnosti, jež vás ochrání před zraněním a nepříjemnými překvapeními.
Průvodce pro vysoce citlivé lidi od doktorky Judith Orloffové vám ukáže, jak na to.
Takovou knihu jsme opravdu potřebovali. Věnuje se tématu, jež bylo v oblasti léči-
telství, psychologie i medicíny dlouho ignorováno.“

Larry Dossey, MD
Autor knihy One Mind: How Our Individual Mind Is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters

PRVNÍ KAPITOLA

JSTE VYSOCE CITLIVÍ?

Úvod do citlivosti

Jsem lékařka a absolvovala jsem čtrnáctileté konvenční studium medicíny na Univerzitě Jižní Kalifornie (USC) a Kalifornské univerzitě v Los Angeles (UCLA). Zároveň jsem i vysoce citlivá osobnost. Ve své více než dvacetileté lékařské praxi se zaměřuji na léčbu vysoce citlivých lidí, jako jsem já. Ačkoli všechny lidské bytosti mají určité spektrum senzitivity, vysoce citliví lidé jsou jako emocionální houby, které ze svého prostředí nasávají stres i radost. Cítíme všechno, často až do extrému, a mezi námi a ostatními lidmi není téměř žádná bariéra. V důsledku toho býváme často zahlceni přemírou stimulujících podnětů a jsme náchylní k vyčerpání a smyslovému přetížení.

O toto téma se nadšeně zajímám jak v profesní, tak v osobní rovině. Vyvinula jsem konkrétní strategie, které pomáhají zvládat výzvy, jimž vysoce citliví lidé, jako jsem já, čelí. Umožňují chránit si citlivou stránku osobnosti, a tak plně uplatnit její výhody – a je jich tolik! Chci se s vámi podělit o rady, jak se stát vyrovnaným, silným a šťastným vysoce citlivým člověkem. Chcete-li, aby se vám dařilo, musíte se naučit nepřejímat na sebe energii, symptomy a stres druhých lidí. Chci také vysvětlit vašim nejbližším a kolegům (rodině, spolupracovníkům, nadřízeným, rodičům a partnerům), čím vás mohou nejlépe podpořit a jak s vámi komunikovat. V této knize vám ukážu, jak uvedených cílů dosáhnout.

Průvodce pro vysoce citlivé lidi nabízím laskavým, citlivým duším jako zdroj, který jim pomůže najít porozumění a přijetí ve světě, jenž je často drsný, bezcitný a pohrdá citlivostí. V knize zpochybňuji *status quo* a předkládám nový přístup k vnímání citlivosti, ať se na škále její intenzity nacházíte kdekoli. Na tom, že jste citliví, není nic „špatného“. Ve skutečnosti brzy zjistíte, co je na citlivosti „nejlepší“. Prostřednictvím knihy, doprovodné audionahrávky *Essential Tools for Empaths* (pozn. red.: český zatím nebyla vydána) a seminářů pro vysoce citlivé osoby chci vytvořit

podpůrnou komunitu, která se může stát vaším „kmenem“ a umožní vám chovat se přirozeně a zářit. Chci podpořit hnutí lidí, kteří ctí svou citlivost. Vítejte v láskyplném kruhu! Ráda bych vám předala naději a pocit sounáležitosti. Uvědomte si, jaký máte dar, a projevte naplno svou sílu na citlivé cestě životem.

1.1 Kdo je vysoce citlivý člověk?

Vysoce citliví lidé mají extrémně reaktivní nervovou soustavu. Nemají stejné filtry blokuující vnější podněty jako ostatní lidé. V důsledku toho přijímá jejich tělo jak pozitivní, tak stresující energie z okolního prostředí. Představte si, že byste se něčeho dotýkali a vaše ruka by měla padesát prstů místo obvyklých pěti, tak jsou citliví. Podněty přijímají skutečně výjimečně intenzivně.

Z výzkumů vyplývá, že vysokou citlivost vykazuje přibližně dvacet procent populace, přičemž míra senzitivity se může lišit.¹ Vysoce citliví lidé mívají často nálepku „přecitlivělí“ a slychají od ostatních, že by se měli „obrnit“. Jejich citlivost nebývá podporována v dětství ani v dospělosti a čelí kvůli ní spíše výsměchu. Stává se, že pocítují chronickou únavu a potřebují se stáhnout do ústraní, neboť jim připadá, že je svět příliš zahlcuje. V současné etapě svého života bych však vysokou citlivost nevyměnila za nic na světě. Umožňuje mi vnímat tajemství Univerza a poznat vášeň, která překračuje hranice nejdůležitějších snů.

Ne vždy mi však má citlivost a empatické schopnosti připadaly tak skvělé.

1.2 Děťství očima citlivého člověka

Jako mnohé citlivé děti jsem i já měla pocit, že nikam nepatřím. Ve skutečnosti jsem si připadala jako bytost z jiné planety, která čeká na návrat do skutečného domova někde ve vesmíru. Pamatuju si, jak jsem seděla před naším domem, dívala se na hvězdy a doufala, že se objeví kosmická loď, která mě odveze domů. Jako jedináček jsem byla často sama. Neměla jsem nikoho, komu bych se mohla svěřit a kdo by chápal mou citlivost. Měla jsem pocit, že nikdo není jako já. Oba rodiče byli lékaři – pocházím z rodiny pětadvaceti lékařů – a říkali mi: „Zlatíčko, musíš být drsnější a obrnit se.“ Což jsem nechtěla a ani jsem nevěděla, jak se to dělá. Nemohla jsem chodit do nákupních center plných lidí ani na oslavy. Když jsem někam přišla, cítila jsem se výborně, a když jsem odcházela, byla jsem vyčerpaná, točila se mi hlava,

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

pocítovala jsem úzkost nebo mě začalo bolet něco, co mě před příchodem nebolelo.

Tehdy jsem ještě nevěděla, že každý člověk má kolem těla jemnohmotné energetické pole, jemné, zářivé světlo, které vše prostupuje a vyzářuje z těla do vzdálenosti několika centimetrů, nebo dokonce desítek centimetrů. Prostřednictvím energetických polí přijímáme různé informace, například o emocích, psychickém stavu nebo nervozitě druhých. Když jsme na místech s velkou koncentrací lidí, energetická pole ostatních zasahují do našeho. Jako dítě jsem přijímala všechny intenzivní pocity z okolí, ale neměla jsem ani ponětí, co znamenají a jak si je vysvětlit. Cítila jsem jen úzkost a únavu na přelidněných místech. A ze všeho nejvíc jsem se jich chtěla zbavit.

V období dospívání jsem žila v Los Angeles, kde jsem propadla užívání návykových látek, které mi pomáhaly utlumit citlivost (Nikomu z vás to nedoporučuji!). S otupělými smysly jsem dokázala fungovat „normálně“. Mohla jsem chodit na večírky a trávit čas v nákupních centrech stejně jako mí přátelé a cítila jsem se dobře. To byla úleva! V autobiografické knize *Second Sight* popisují, jak jsem se prostřednictvím drog snažila umlčet svou intuici a empatické schopnosti. Vážná nehoda, která málem skončila tragicky, protože jsem se ve tři ráno v malém autě Mini Cooper zřítila z útesu v kaňonu Topanga do hloubky téměř 500 metrů, vyděsila mé rodiče k smrti, a tak mě poslali k psychiatrovi.

Přirozeně jsem s psychiatrem celou dobu bojovala. Ale ve skutečnosti byl tento anděl v lidském těle prvním člověkem, který mi pomohl uvědomit si, že pokud se chci zbavit pocitu, že je se mnou něco v nepořádku, musím svou citlivost přijmout a nesmím před ní utíkat. Změna uvažování nastartovala proces uzdravení, sebe-přijetí a smíření se s empatickou povahou. Zkušenosti s vysokou citlivostí a intuicí mě v dětství děsily, a proto jsem se v rámci osobního rozvoje jako lékařka a žena rozhodla naučit se přijímat tyto své schopnosti. Jsou velmi cenné a zaslouží si, aby chom je rozvíjeli a podporovali. Proto se ve své psychiatrické praxi i na seminářích zaměřuji na pomoc vysoce citlivým lidem.

MÁŠ-LI POCIT, ŽE NA
TENTO SVĚT NEPATŘÍŠ,
JSI ZDE PROTO, ABYS
VYTVOŘIL SVĚT LEPŠÍ.

Neznámý autor

Ano, my, vysoce citliví lidé můžeme prosperovat! Citlivost je lékem, který svět potřebuje.

1.3 Zkušenosti s vysokou citlivostí a empatií

Pojďme se teď podrobněji zaměřit na zkušenosti s vysokou citlivostí a empatií. Zjistíme, zda se týká i vás nebo zda je vysoce citlivý či empatický někdo z vašich blízkých či kolegů.

Ze všeho nejdříve si vysvětlíme, jaký je rozdíl mezi vysoce citlivou a vysoce empatickou osobou. Běžně pojem empatie znamená, že soucítíte s druhým člověkem, který prožívá náročné období. Znamená také, že se dokážeme radovat s ostatními, když právě pociťují štěstí. Vysoce citlivý člověk cítí emoce, energii a fyzické příznaky druhých přímo na svém těle a nemá obvyklé filtry jako většina lidí. Cítí smutek i radost druhých. Výjimečně senzitivně vnímá tón jejich hlasu a pohyby. Slyší i to, co není vysloveno nahlas, ale je sděleno jen prostřednictvím neverbálních signálů a mlčení. Vysoce citliví lidé nejprve něco cítí a teprve poté na to pomyslí, zatímco ostatní lidé fungují v naší přeintelektualizované společnosti přesně opačně. Od okolního světa je neodděluje žádná membrána. Díky tomu se velmi liší od ostatních, kteří mají vybudovaný systém ochrany téměř od okamžiku, kdy se narodili.

Vysoce empatictí lidé mají některé nebo všechny vlastnosti jako vysoce citliví lidé. K charakteristickým rysům patří nízký práh smyslové stimulace, potřeba trávit čas o samotě, citlivost na světlo, zvuky a vůně a averze vůči velkým skupinám lidí. Vysoce citliví i empatictí lidé potřebují delší dobu na uvolnění po náročném dni, protože jejich systém přechází ze stavu vysoké stimulace do stavu ticha a klidu pomaleji. Vysoce empatictí lidé mají s vysoce citlivými lidmi společnou také lásku k přírodě a klidným prostředím.

Vysoce empatictí lidé však posouvají prožívání vysoce citlivých lidí ještě dál. Vnímají jemné energie, kterým se v tradičních směrech východního léčitelství říká *šakti* nebo *prána*, a přijímají tyto energie do svého těla. Tato schopnost jim umožňuje vnímat energie okolo sebe na extrémně hluboké úrovni, vysoce citliví lidé obvykle tuto schopnost nemívají. Jelikož vše je tvořeno jemnou energií, včetně emocí a tělesných pocitů, zvnitřňují vysoce empatictí lidé na energetické úrovni emoce, bolest a různé tělesné pocity druhých. Často mívají problém rozlišit nepříjemné pocity druhých od svých vlastních. Někteří vysoce empatictí lidé mívají také hluboké duchovní a intuitivní prožitky, které se u vysoce citlivých lidí obvykle nevyskytují. Někteří z nich dokonce dokážou komunikovat se zvířaty, přírodou a svými vnitřními rádci. Jste-li vysoce citlivý člověk, můžete být zároveň i vysoce empatický: vzájemně se to nevylučuje.

Pojďte si následující charakteristiky jednotlivých typů citlivých a empatických osobností a zjistěte, zda se s některými ztotožňujete.

ZÁKLADNÍ TYPY VYSOCE CITLIVÝCH A EMPATICKÝCH LIDÍ

Fyzicky vnímavý: Vnímáte zejména fyzické příznaky druhých lidí a přijímáte je svým tělem. V přítomnosti vitálních lidí můžete mít pocit, že překypujete energií.

Emocionální: Vnímáte především emoce druhých lidí a můžete být jako houba nasávající jejich pocity, jak šťastné, tak smutné.

Intuitivní: Máte schopnost nadpřirozeného vnímání, jako je například silná intuice nebo telepatie, přijímáte poselství ve snech, komunikujete se zvířaty a rostlinami a také jste v kontaktu s bytostmi z druhého břehu. Intuitivní empatické osobnosti se dělí na tyto podtypy:

- **Telepatický:** Přijímá intuitivní informace o druhých v přítomnosti.
- **Předvídavý:** Má vize budoucnosti v bdělém stavu nebo ve spánku.
- **Snový:** Má živé sny a přijímá v nich intuitivní informace, které pomáhají v životě jemu nebo druhým lidem.
- **Médium:** Dokáže komunikovat s duchy z druhého břehu.
- **Vnímový vůči rostlinám:** Cítí potřeby rostlin a dokáže se spojit s jejich podstatou.
- **Planetární:** Vnímá změny na naší planetě a ve sluneční soustavě a také změny počasí.
- **Vnímový vůči zvířatům:** Dokáže se naladit na zvířata a komunikovat s nimi.

Vysoce citliví lidé jsou vnímaví vůči rozmanitým podnětům. I vy můžete být jedním z výše popsaných typů. V následujících kapitolách si popíšeme i další konkrétní typy fyzických a emocionálních citlivých osobností, mezi něž patří například citliví lidé vnímaví vůči potravinám (jsou senzitivní vůči energii potravin) a vztahově nebo sexuálně senzitivní lidé (vnímají nálady, smyslnot a tělesné zdraví svých partnerů nebo přátel). Až zjistíte konkrétní typ svého zvláštního nadání, uvědomíte si, že může obohatit nejen váš život, ale může sloužit i pro dobro druhých.

Pozn. red.: Autorka v originále knihy pracuje s pojmem *empath* jako s označením osoby, která má charakteristiky vysoce citlivého člověka, a navíc dokáže vnímat jemné energie lidí, zvířat či rostlin (viz předchozí text). Speciálně vysoce empatickým

lidem je věnována osmá kapitola. V českém vydání používáme pojem vysoce empatický pouze v textech určených přímo těmto lidem. Jinak používáme zavedené pojmy **vyšoká citlivost** a **vyšoce citlivý** člověk. Jedním z důvodů je skutečnost, že význam slov empatie, empatický je v češtině jiný, než jak s ním autorka pracuje v originálním vydání. Týká se pouze schopnosti porozumět emocím a motivům druhého člověka, „vcítit“ se do něj, a nesouvisí s vysokou citlivostí. Dalším důvodem pro úpravu terminologie je to, že kniha není určena jen vysoce empatickým lidem (ve významu používaném autorkou), ale přináší mnoho užitečných poznatků a rad všem vysoce citlivým lidem.

1.4 Způsob interakce: introvertní a extrovertní citlivost

Zapojení do společnosti a interakce s okolním světem se může u fyzicky vnímavých, emocionálních a intuitivních typů citlivých osob lišit. Většina vysoce citlivých lidí má introvertní povahu, někteří jsou však extrovertní. Určitá část z nich vykazuje kombinaci introvertní i extrovertní povahy. Introvertní citlivé osoby, jako jsem já, mají minimální toleranci vůči společenským interakcím a neformálním rozhovorům. Na setkáních bývají tiší a odcházejí předčasně. Často na akci přijedou vlastním autem, aby neměli pocit, že jsou v pasti, a nemuseli se spoléhat na druhé, že je odvezou domů.

MNOZÍ VYSOCE CITLIVÍ LIDÉ
NEMAJÍ RÁDÍ NEFORMÁLNÍ
SPOLEČENSKÉ ROZHOVORY.
VYČERPÁVAJÍ JE.

Judith Orloff, MD

Mám ráda svůj úzký okruh přátel a většinou se vyhýbám velkým večírkům nebo akcím. Také nemám ráda neformální společenské rozhovory, nikdy nevím, co mám říkat, což je typické pro introvertní typ vysoce citlivých lidí. Při společenských setkáních jsem schopná interakcí zhruba po dobu dvou až tří hodin, než začnu mít nepříjemné pocity ze zahlcení smyslovými podněty. Všichni mí přátelé to vědí, a když se rozhodnu odejít dříve, neberou si to osobně.