

Najděte své senzitivní štěstí



Text:
Adél Obermajerová



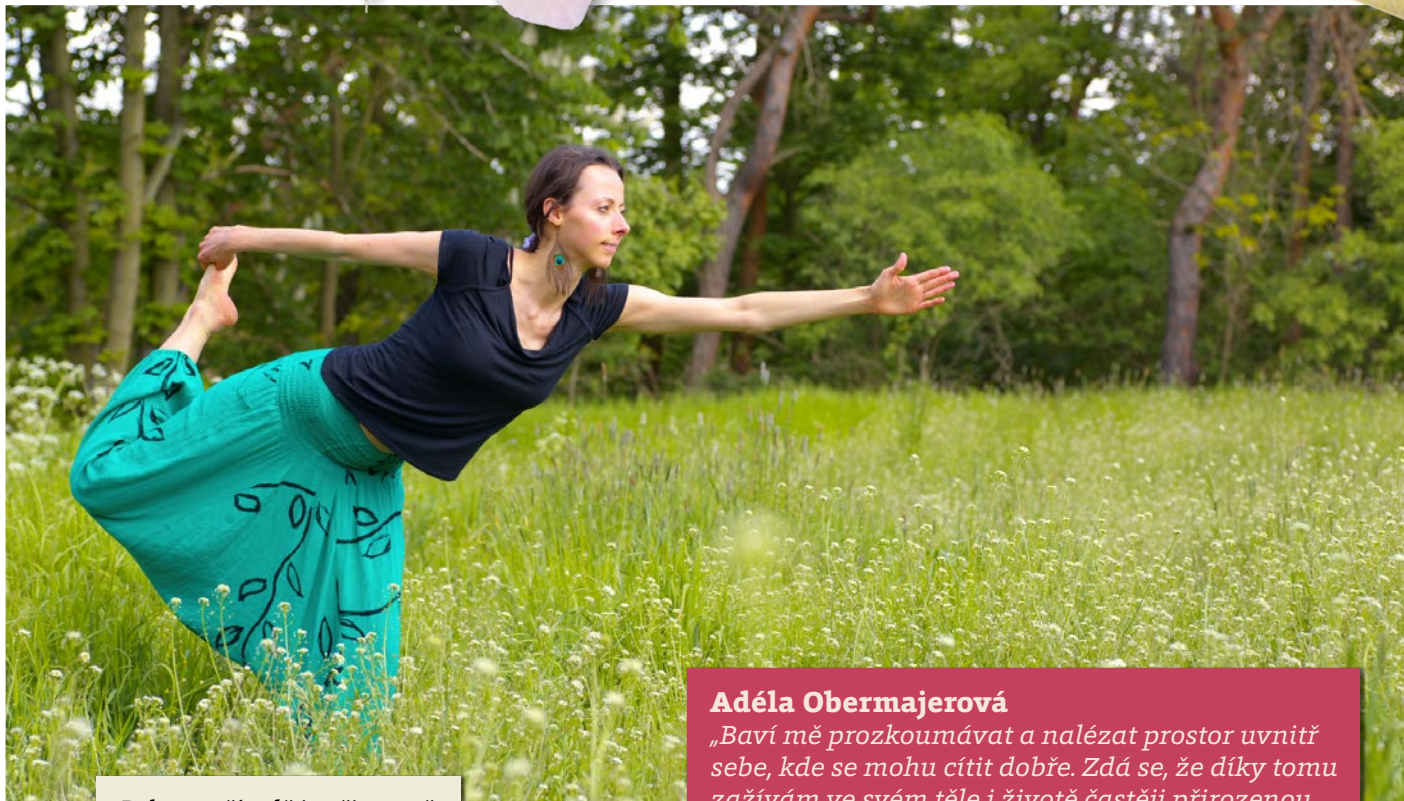
Koukněte na:
adelaobermajerova.cz
insta: [@adelka_intimniprostorzeny](https://www.instagram.com/adelka_intimniprostorzeny)
yt.vu/+moudrost_tela

Žije jich na světě 1,4 miliard, přesto o nich teprve v poslední době začínáme slyšet – vysoce citliví lidé nebo také „HSP“ z anglického Highly Sensitive Person. Mají specifické dary, ale i potřeby. Často v životě zápolí s emočními výkyvy, „velkým prožíváním“, nebo naopak „zamrznutím“, vyčerpáním či třeba „divnou“ citlivostí na hluk nebo pachy právě jen proto, že sami sebe jako HSP nerozpoznají, natož aby si uvědomili své potřeby a postarali se o ně. Není divu, když informace se k nám ze zahraničních výzkumů dostávají až v posledních letech. Vysoce citliví lidé bývají většinou stigmatizováni jako „přecitlivělí“, ač nic takového vlastně neexistuje. Jak tedy poznat, že jsme my, náš potomek nebo někdo jiný blízký vysoce citliví, a jak se naučit pečovat o svou pohodu?

Nejsme divní

Většina z nás si pod „vysokou citlivostí“ představí uplakaný uzlíček nervů, člověka, kterého „všechno rozhodí“, nebo reklamu na krém na podrážděnou pokožku. Uzlíček nervů ale není totéž jako vysoce citlivý člověk. Je spíše výsledkem toho, když o vysoké citlivosti nemáme dostatečné vědomosti nebo ji nerespektujeme – ať už u druhého nebo sami u sebe, pokud

se v následujících řádcích poznáme. I když se teď zaměříme na to, kdo HSP jsou, nemíním vytvářet novou škatulku, nálepku, chraň bože diagnózu! Jen se podíváme na to, čím nás citlivé příroda vybavila. Že je s námi všechno v pořádku a nejsme divní. A že existují cesty, jak si regulovat tok vlastních emocí a energie tak, aby zůstávala kontinuální pohoda namísto „houpaček“ z euforie do deprese a zase zpátky.



Pobyť v přírodě je přirozeně
ozdravný pro všechny.

Citlivost – o co jde

Ve skutečnosti je vysoká citlivost kvalitou nervového systému. Od pohybu přes smyslové vjemy po emoce – to vše pro nás zachycuje a vyhodnocuje nervová soustava. Jako lidé všichni něco vnímáme – cítíme a prožíváme. Máme cit, jsme citliví. Můžeme si představit hodnotovou škálu, kdy na jednom konci člověk cítí, vnímá a zpracovává podněty spíše méně, na druhém více. Vysoce citliví jsou ti, kteří jsou přirozeně blíže konci škály s „více“ – mají jemnější, vytríbenější vnímání a více věci zpracovávají.

Vysoká citlivost je jednoduše kvalita. Není to ani slabost, ani nemoc, a dokonce ani není výhradou introvertů.

Jak poznat, jestli jsme HSP?

Dr. Elaine Aron ve své knize *The Highly Sensitive Person* uvádí 4 znaky, které HSP vykazují, a to bez rozdílu, zda jde o muže nebo ženu. Prvním z nich je hloubka prožívání. Citliví mají bohatý vnitřní svět, prožívají intenzivněji, barvitěji. Nebývají to ti, kteří nad problémy mávnou rukou, na druhou stranu i v „obyčejných“ věcech dovedou nacházet radost a krásu. Dívají se na růži, šálek čaje nebo strom a vnitřně jsou pohnuti, cítí hluboké spojení. Nedávno jsem své vjemy líčila kamarádovi, který to užasle zhodnotil slovy: „Takže máš něco jako vlastní výrobu rauše v mozku!“

Je to do puntíku tak. Výzvou však pro nás citlivé je zmírňovat tok emocí, a to i těch pozitivních, na příjemné množství. I radost „vylitá z břehů“ může být zahlcující.

Druhý znak vysoké citlivosti vychází z prvního a je jím empatie. Jako citliví velice snadno vnímáme emoce druhých a sem tam si je i pleteme s vlastními. Dalším znakem je citlivost k detailům. Podobně jako pes vlastní vyvinutější sluch a čich

Adéla Obermajerová

„Baví mě prozkoumávat a nalézat prostor uvnitř sebe, kde se mohu cítit dobře. Zdá se, že díky tomu zažívám ve svém těle i životě častěji přirozenou radost a potěšení. Ne ani tak jako emoce, ale jako klidné napojení sama na sebe.“

Šiřitelka všeho dobrého v oblasti moudrosti těla a emocí. Terapeutka kraniosakrální biodynamiky, lektorka intimní jógy pro ženy, citlivá ženská průvodkyně. Autorka 7denního elektronického kurzu pro ženy „Poklad ukrytý mezi nohama – Proč a jak si hýčkat své pánevní dno“ a e-booku „Jak se přírodní cestou uzdravit z kvasinkových infekcí“.

než člověk, citliví vnímají v životě více detailů, smyslově i po emoční stránce.

Poslední znak pak ve světle předchozích dává smysl. Citlivým se snadněji stane, že se přetíží nebo se nechají zahltnout informacemi, emocemi či zážitky.

Aby se dobře dařilo

Jak se sebou tedy zacházet, aby nám bylo dobře a vyhnuli jsme se nemoci, stresu, úzkosti nebo jiným potížím plynoucím z přetížení a nerozpoznání, co je za hranou nebo kdy už je příliš i toho příjemného? Prvním krokem je svou kvalitu citlivosti rozpoznat. Je nesmysl vysoce senzitivním říkat, že „cítí příliš“. Věty typu „neber si to tak“, „vzmuž se“ anebo „to přece vydržím“ vyznívají podobně jako říci o vodě, že je „příliš mokrá“.

Nic nemusíme vydržet jako „všichni ze třídy“. Pamatujete, jak často jsme se jako malí srovnávali s kamarády? Pravděpodobně to děláme dotěd. Důležité je přestat se porovnávat, co se jakýchkoli výkonů týče. My jsme ti, kteří ukazují, jak devastující je vliv soutěžení, shonu a stresu – protože jej na těle cítíme dříve. Citliví se potřebují více než ostatní naučit naslouchat tělu a pravidelně odpočívat namísto fungování „na doraz“. Sama si velmi dobře pamatuji, jak mě kdysi během studií „otravovaly“ úzkosti a přála jsem si zbavit se jich, abych se mohla nadále řídit životem na plný plyn. Nevědouc kam...

Existují kruhy sdílení
a podpory pro muže i ženy.



Autorka článku přiznává, že testuje
na ženách. Jógu a cvičení pánevního dna.

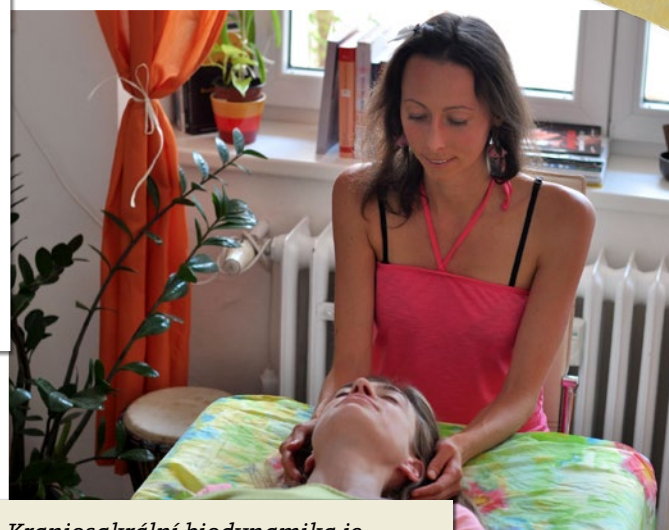


Naštěstí se mi to nepodařilo a tělo mě přinutilo pořádně šlápnout na brzdu. Potřebovala jsem najít a uzdravit, co si tělo uložilo, pamatovalo – a já už ne. Teď za to děkuju, že jsem se naučila dát prostor svému uzdravení a takovému tempu, které je se mnou v souladu.

Jaké aktivity tedy do života zařadit, aby bylo dobře, a jaké zvyky nebo vztahy naopak už neslouží? I to je vynikající téma, do kterého se citlivý člověk může pustit. Už jen udělat si přehled na papír přinese úlevu.

Citlivost jako dar

Citliví jsou nesmírně kreativní, oduševnění, nápadití lidé, a to napříč obory. Umějí skvěle naslouchat a uvědomují si maličkosti a souvislosti, které druzí často nepostřehnou. Mívají fantastickou intuici a blízký vztah k přírodě. Kromě této „výbavy“ pak mají i své jedinečné dovednosti, tak jako každý z nás. Bohužel kvůli výchově a vzdělávacímu systému, který ještě donedávna děti vedl k tomu, aby především poslouchaly a zapadly, mnozí citliví vůbec nedostali příležitost zkoumat, jaká jejich vlastní jedinečnost je. Každé dítě potřebuje být viděno, uznáváno a oceňováno jako jedinečná bytost. Jak je vnímáno svým okolím, tak se později vztahuje samo k sobě. Potřebuje podporu, prostor a čas, aby mohlo svět zkoumat, hrát si, poznávat sebe samo a své emoce. Pro vysoce citlivé tato podpora nabývá ještě větší důležitost, protože vnímají sebe i svět intenzivněji.



Kraniosakrální biodynamika je
vynikající metodou péče o tělo i duši.

Terapie na dosah ruky

Naštěstí i kdykoli v dospělosti se můžeme znovu spojit se sebou samými a začít své fungování oceňovat jako projev moudrosti těla. Jsem přesvědčená, že každý instinktivně víme, co nás uzdravuje. Pobyť v přírodě? Cvičení vhodného stylu jógy? Dotek od citlivého člověka? Čas ve společnosti zvířecích přátel? To vše je vynikající.

Umět přijmout podporu a péči nebývá lehké, protože se citliví dříve setkávali s mnohým nepochopením. Ale stojí to za to. Jakákoli terapie nebo metoda, která vede k sebepřijetí a k vnímání svého těla a pocitů, jako je třeba kraniosakrální biodynamika, bude velmi vhodná.

Citliví potřebují přestat chtít na sobě neustále opravovat to, co si myslí, že je nedostatečné nebo špatné. Díky sebepřijetí a sebeuvědomění se postupně mohou naučit znovu stát ve svém středu, důvěřovat inteligenci těla, a dokonce si své prožívání sami regulovat tak, aby jim bylo příjemné.