

Pokud se například narodíte s dispozicí k extroverzi, ale v dětství jste vystaveni traumatu nebo hrubému zacházení, může vás ovládnout strach z druhých lidí a vy, abyste se ochránili, se rozhodnete žít introvertním stylem života. Anebo jste se narodili s dispozicí k introverzi, ale brzy jste zjistili, že rodičům více vyhovuje, když se chováte jako extrovert, a tak jste si možná osvojili extrovertní styl. Rozvíjení inklinace, která se liší od té, jež je vám geneticky daná, si však vyžádá svou daň. Jak Jung píše ve své knize *Psychologické typy**:

Většinou, když vlivem rodičovského nátlaku dojde k takovéto falzifikaci, se stává později jedinec neurotickým a vyléčen může být pouze rozvíjením postoje, jež je v souladu s jeho přirozeností (Jung, *Psychologické typy* v 6. dílu *Výboru z díla* 1977, s. 332).

Často dostávám dotaz, jak poznáte, zda je váš osobnostní typ v souladu s vaší přirozenou dispozicí, nebo zda je podmíněn prostředím. Typy vznikají vzájemnou výměnou mezi genetickou dispozicí a vnějšími vlivy. V rámci jednotlivých případů není možné rozpoznat, který z těchto vlivů byl větší. Pokud máte pocit, že jste díky vnějším vlivům více introvertní, nebo extrovertní, než je navenek patrné, můžete hluboko uvnitř, nakolik je to pro vás přirozené, experimentovat s nácvikem opačného ži-


* Jung, *Psychological Types*, 1921.

votního stylu a pozorovat, zda se zvětšuje váš pocit pohody.

Ukazatel toho, do jaké míry je váš typ podmíněn geneticky a do jaké míry vnějším prostředím, můžete získat pohledem na svou rodinu. Pokud jsou vaši rodiče vysoce citliví či introvertní, váš typ je pravděpodobně z velké části zděděn. Pokud jste však jediná citlivější nebo introvertní osoba v rodině, pak zde pravděpodobně hrálo velkou roli vnější prostředí. Možná ve vašem dětství nastaly okolnosti, které vyžadovaly, abyste se chovali určitým způsobem. Nebo možná došlo k traumatům (může se jednat o šokující zážitky, na které si už nevzpomínáte), která ve vás zanechala sklon k introverzi nebo zapříčinila extrémní citlivost nervového systému.



Někteří lidé se stávají introvertními, vysoce citlivými či přehnaně zodpovědnými v důsledku bolestného dětství. Ne však všichni. Jiní se ze stejných důvodů stávají asociálními jedinci, kriminálníky nebo násilníky. Ti, kteří se narodí s vysokou citlivostí nebo třeba jen s mírně citlivějšími geny a kteří zároveň zažijí nedostatek péče v raném stadiu života, mohou začít být příliš přizpůsobiví a natolik citliví, že vnímají druhé a ztotožňují se s nimi natolik, že v jejich přítomnosti necítí své vlastní potřeby.

Pokud si myslíte, že vaše citlivost nebo introverze je způsobena především vaší výchovou, pravděpodobně uvažujete nad tím, zda může být úplně, nebo alespoň částečně léčena. Půjdete-li na terapii



a zpracujete-li si své bolestné dětství, možná začnete být méně úzkostliví a stydliví. Větší nadhled, který díky léčbě získáte, způsobí, že budete mimo jiné odolnější vůči kritice a budete schopni stát si za sebou a svými potřebami. Možná také začnete být více extrovertní. Ale zvýšená citlivost, moudrost a schopnost soucítit s trpícími, a tedy schopnosti, které vám daly okolnosti vašeho života, nezmizí.

Ať už je příčina vaší introverze nebo citlivosti jakkoli, doufám, že díky doporučením a tipům v následujících kapitolách se váš život stane snadnějším a smysluplnějším.



KAPITOLA 2

CHRAŇTE SE PŘED NADMĚRNÝM MNOŽSTVÍM VJEMŮ

Extroverti nejlépe prosperují a dosahují nejlepších výsledků ve stimulujícím prostředí. Extrovertní typy také například mnohem raději než introverti poslouchají u práce hlasitou hudbu. Introverti podávají nejlepší pracovní výkon, když jsou obklopeni tichem a klidem.

Možná je pro vás velmi nepříjemné, když setrváváte v prostředí, kde se toho děje víc, než dokážete snést. Možná máte podobnou zkušenost jako Kasper v následujícím příkladu:

Už jsme měli spoustu informací o reorganizaci, která se chystala u nás v práci, když můj šéf náhle prohlásil, že je zde mimo jiné ještě jeden zvláštní bod, k němuž se máme vyjádřit. Chtělo se mi zakřičet: „Ne, ne, já už nechci nic poslouchat!“ – a utéct z místnosti. Místo toho jsem zdvořile zůstal sedět, ale z rovnováhy jsem byl vyvedený ještě několik hodin poté.

Kasper, 42 let

Nebo jako Maria v tomto příkladu:

Pokud dojde k tomu, že jsem přestimulována dojmy, například poté, co se vrátím z velkého nákupu, pomáhá mi, když si vše, co jsem zažila, sepíšu, povyprávím o tom dobrému posluchači nebo jen strávím chvíli v klidném prostředí, kde mohu v tichu a klidu své dojmy zpracovat. Dokud se tak nestane, necítím se ve své kůži a je pro mě obtížné komunikovat. Musím-li v takovém rozpoložení i nadále jednat s lidmi, je zde velké riziko, že řeknu něco nevhodného.

Maria, 27 let

Je důležité, aby každý poznal úroveň stimulace, která mu zajišťuje pocit nejvyšší pohody. Pro introverty a citlivé lidi bývá optimální úroveň obvykle výrazně nižší, než je tomu u extrovertů. Buďte si však vědomi toho, že tato úroveň může být také dosti nízká, i když jste citliví jedinci či introverti. Nejde o to, abyste se vyhýbali stimulaci, ale abyste poznali úroveň, která je pro vás optimální.

Velkou výzvou pro jedince, kteří mají na rozdíl od jiných lidí nižší práh snášenlivosti stimulace, je ochrana vlastního nitra před příliš mnoha vjemy.

Na následujících stránkách naleznete několik doporučení.

Dechové pauzy jako váš prostor pro zpracování myšlenek

Každý den většina z nás získá ze svého okolí a online komunikace obrovské množství informací a stimulů. Čas od času je pro nás důležité tento tok informací zastavit a dopřát si prostor a čas pro zpracování vjemů.

Tady je malé cvičení, které vám může pomoci:

Pohodlně se usadte v křesle nebo na meditačním polštářku. Můžete mít po ruce notýsek na poznámky. Ujistěte se, že máte rovná záda a hlavu v rovině s páteří. Zatřeste trochu rameny, abyste uvolnili napětí.

Nastavte si stopky na 5, 10, 15 nebo 20 minut. Já používám aplikaci *Insight Timer*. Nabízí mimo jiné též vedené meditace, ale já ji používám jako stopky. Je možné si ji zdarma stáhnout do mobilního telefonu. Když v aplikaci vyprší vámi stanovený čas, ozve se libý a jemný cinkavý zvuk. Jakmile se pohodlně usadíte a nastavíte stopky, zavřete oči, několikrát se zhluboka nadechněte a vydechujte s hlubokým povzdechem. Prožitek můžete posílit zdvihnutím paží nad hlavu při nádechu a jejich spuštěním při výdechu. Poté nechte své tělo najít přirozený rytmus dýchání a zároveň jej pozorujete. Vnímejte, jak se vaše tělo pohybuje. Zaměřte se na své končetiny: ruce, nohy a také na obličej. Všímejte si pocitů, které se objevují na místech, kam směřujete svou pozornost.

Do této chvíle připomíná uvedený postup cvičení všímavosti (mindfulness). Nyní však nastane zvrat: Jsou-li myšlenky, které se objeví, povrchní, nechte je být a obraťte svou pozornost zpět k dechu a končetinám. Pokud však myšlenka, která se vynoří, má co do činění s rozhodnutím, jež musíte učinit, či se zkušeností, kterou jste nedávno prožili a ještě se s ní nevyrovnali, věnujte jí dostatek času. Nechte ji běžet na vašem vnitřním plátně. Možná dospějete k rozhodnutí či hlubšímu porozumění zkušenosti, která se právě vynořila z vaší mysli.

Je rovněž důležité dávat si v průběhu cvičení malé přestávky, při nichž se přestanete soustředit na myšlenky a zaměříte pozornost na tělo a dech. Pokud využijete aplikaci *Insight Timer* jako stopky, může vám zvukovým signálem v průběhu cvičení několikrát připomenout, že si máte dát pauzu. Když se po krátké přestávce věnované dechu vrátíte ke svým myšlenkám, tak budete moci lépe posoudit, zda jsou plodné, nebo zcela bez významu.

Pokud máte během cvičení myšlenky, které se pravidelně objevují a bezúčelně se točí v kruzích, sepište je a rozhodněte, s kým byste je chtěli probrat. Pak je nechte být a vraťte svou pozornost ke svému tělu a dechu.

Možná jste zjistili, že umění věnovat pozornost vlastním myšlenkám a pozorovat je zvnějšku není tak snadné, jak to zní. Ale je to něco, v čem se můžete zlepšovat pravidelným cvičením.

Cvičit můžete, například když na něco čekáte. Je to mnohem lepší, než kontrolovat e-maily nebo sociální síť. Tato činnost vám poskytuje příležitost rozvíjet nápady, připravit se na nějaké rozhodnutí nebo jen dát svým smyslům pauzu od vnějších vjemů.

Dělám toto malé cvičení téměř denně a pozoruji, že mi velmi prospívá.

Omezte příjem zpráv a informací

Možná cítíte jako svou povinnost držet krok s děním ve světě. Pokud často sledujete nebo posloucháte zprávy, možná jste si všimli pocitu závislosti a nutkavosti, s jakou je vyhledáváte.

Média si libují v konfliktech. A pokud zprávy sledujete nebo posloucháte příliš často, můžete snadno – více či méně vědomě – získat mylný dojem, že je ve světě více násilí než lásky. Tento pohled ve vás může vyvolat stres, nejistotu a špatnou náladu.

Není dobré využívat každý den svou energii k tomu, abyste řešili všechny problémy světa, protože ve skutečnosti s nimi příliš mnoho udělat nemůžete. Pokud jste věnovali určitý čas dobíjení vnitřních baterek a vstřebávání dojmů, získali jste tím novou energii a stali jste se tím tak trochu nepopsaným listem. Byla by škoda vše zkazit brutálními fotkami trpících lidí, které vás patrně naplní obavami, smutkem a možná také špatným svědomím, protože s tím vším nic neděláte.

Míra toho, do jaké hloubky obrázek na člověka zapůsobí, je různá. Pokud patříte k lidem, kteří

mohou být tímto způsobem ovlivněni na několik dní, doporučuji, abyste si vytvořili plán, jak omezit příjem zpráv.

Když se musím hluboce soustředit na nějaký projekt, nedívám se, neposlouchám ani nečtu žádné zprávy. V pravidelných intervalech však někoho požádám, aby mi poskytl cenzurované shrnutí toho, co se právě děje ve světě. Mimo uvedené případy, kdy se připravuji na projekty, si zprávy čtu na internetu. Ale nikdy ne ráno, kdy jsem nejzranitelnější, a ani večer nevolím četbu novinek jako poslední činnost před spaním, neboť by se mi vše mohlo přimíchat do snů. Zprávy čtu jednou denně, většinou někdy během odpoledne.

Na druhou stranu se čas od času ráda podívám na dokumentární pořad o konfliktech ve světě nebo si poslechnu diskuze vzdělaných lidí v seriózních televizních pořadech. Díky tomu jsem zjistila, že získávání většího povědomí o konkrétním problému může mít velmi uklidňující účinek na mou psychiku, která je obvykle dost náchylná ke katastroficému myšlení.

Nenechte se šikanovat svým mobilem

Telefonní hovory mohou působit velmi rušivě. Například ve chvílích, kdy jste ponořeni do kreativního procesu. Obzvláště tehdy, když osoba na druhé straně od vás chce slyšet nějaký názor nebo očekává, že zareagujete konkrétním způsobem – třeba vyjádřením radosti z daného hovoru či pozvání.

Mnozí introverti a vysoce citliví lidé si na svých mobilech rádi zapínají tichý režim. Telefon si zkontrolují později, kdy si potřebují dát přestávku od činnosti, do níž byli ponořeni. Pak se mohou mailem nebo přes SMS zeptat, o co šlo, a teprve poté se rozhodnout, zda zavolají zpátky.

Chraňte se před nadměrnou sociální interakcí

Špunty do uší, chrániče sluchu a tmavé sluneční brýle vám mohou pomoci se chránit. Pracujete-li v otevřené kanceláři, je možné pořídit si zástěnu.

Introverti se nejlépe soustředí, když jim ostatní nevidí do tváře, když pracují – a zejména mohli si být jistí, že se přímo před nimi nemůže nikdo náhle a bez varování zjevit a spatřit jejich tvář. Jsou totiž schopni soustředit se tak hluboce, že jejich tvář může působit depresivně. Extrovert, který zastihne takto hluboce soustředěného introverta, se může snadno vylekat nebo projevit obavy.

Znám to sama, když v létě chodím na procházky bosa. Pomaličku se loudám, vstřebávám zážitky: teplý letní vzduch na mé kůži, teplá půda pod nohama, ptačí zpěv a vůně – obzvláště vůně šípkové růže mě dokáže rozradostnit. Zároveň při tom bývám ponořena do svých myšlenek a nápadů, nebo problémů, které musím řešit. Často se však stane, že mě v takovém stavu někdo zastaví a zeptá se, jestli se něco neděje nebo jestli se mi s něčím nemůže pomoci. Je to milé, ale pro mě hrozně rušivé. Jsem

tím vytržena z příjemného zasnění nebo z plodného sledu myšlenek a musím honem nasadit svou společenskou masku. Trvá mi dlouho, než se opět vrátím ke svému téměř meditativnímu prožitku.

Nacházíte-li se někde, kde vám ostatní vidí do obličeje, nebo je zde riziko, že se před vámi někdo náhle objeví, pravděpodobně vynakládáte energii na to, aby se váš obličej nestáhl do výrazu, který by mohl vyděsit náhodného pozorovatele. Jakmile se druzí naučí vás nečekaně nevyrušovat, získáte mnohem více energie, kterou potřebujete, abyste se mohli plně soustředit na svou práci.

Může to být náročné odmítnout sociální kontakt, aniž byste přitom neměli pocit, že jednáte nezdvorně. Mnoho senzitivních lidí a introvertů přijímá mnohem více sociálního kontaktu na pracovišti i v soukromí, než o kolik opravdu stojí.

Nepsaná pravidla o tom, kdy a jak se můžeme navzájem kontaktovat, do značné míry zvýhodňují extrovertní osobnostní typy. Řečeno mírně nadneseně, je to nějak takto:

- Nesmíte skákat do řeči osobě, která hovoří.
- Dominovat hovoru může ten, kdo umí nejrychleji formulovat své myšlenky a vydrží mluvit dlouho bez přestávky.
- Je vždy užitečné zahájit konverzaci. Pokud je někdo potichu, můžete mu například říct „Poslech-

ni si tuhle historku!“ a pak mu ji povyprávět.

- Nesmíte ukončit konverzaci, když někdo hovoří. Musíte počkat, až druhý domluví, a po posledním slově by měla nastat malá pauza, abyste se ujistili, že můžete začít vlastní téma hovoru.

Nepsaná pravidla je často třeba zpochybnit. Vytvořila jsem alternativní řadu pravidel. Můžete si je přečíst na níže uvedené cedulce: