

Rolf Sellin. *Vysoce citliví lidé mezi námi: Jak z nevýhody udělat přednost.*

Portál, 2021. 191 stran. Z německého originálu (*Wenn die Haut zu dünn ist*, Kösel, 2020) přeložila Jana Pecharová.

Rolf Sellin vydal několik knih, které se věnují problematice vysoké citlivosti. Sám se považuje za vysoce citlivého člověka. Leč původní profesí architekt, v posledních letech se Sellin snaží vytvářet techniky, jak s vysokou citlivostí zacházet tak, aby nebyla pro jedince zátěží, ale naopak byla výhodou. Sellin svůj přístup sdílí s druhými na seminářích, které pořádá, a v knihách psaných především pro laickou veřejnost. V českém jazyce vyšly tři jeho monografie: *Bliž nepustím* (2019), *Vysoce citliví lidé mezi námi* (2021) a *Hojení vnitřních ran* (2023).

Skutečnost, že se Sellin snaží rozšířit povědomí o vysoké citlivosti, tedy o osobnostním rysu typického pro 20–35 procent populace, je jistě záslužná činnost. Mnoho lidí pochopitelně může pocítit úlevu, když specifika jejich vnímání a prožívání dostanou po přečtení takovéto knihy uchopitelné vysvětlení. Pochopení se tak může v mnoha ohledech usnadnit přijetí sama sebe, což ve svém důsledku může zase mít zásadní vliv na jejich celkovou psychickou pohodu. Sellin však není odborník v oboru psychologie nebo psychoterapie a jeho závěry a doporučení jsou tak (často) opřeny pouze o jeho vlastní zkušenosti a domněnky. A to je v textu výrazným způsobem znát.

Když Sellin vysvětluje koncept vysoké citlivosti ve své knize *Vysoce citliví lidé mezi námi*, opírá se především o publikace Elaine Aron, americké klinické psycholožky, která termín a teoretický konstrukt „vysoké citlivosti“ představila v druhé polovině 90. let. Od té doby ovšem výzkum vysoké citlivosti značně pokročil. Ve stručnosti lze nastínit, že nejnovější publikace věnující se dané problematice jdou třemi hlavními směry. První z nich se důkladně věnuje psychometrickým vlastnostem nástrojů, které byly vytvořeny k měření vysoké citlivosti. Druhý z výzkumných směrů nahlíží na vysokou citlivost jako na osobnostní rys, věnuje se jeho charakteristikám a distribuci v populaci. Třetí směr se pak soustředí na biologické koreláty vysoké citlivosti a její možné genetické predispozice. Sellin tyto poznatky ve své publikaci nereflektuje a často tak, bohužel, zůstává u zavádějících soudů a domněnek.

Sellinovým záměrem bylo vytvořit nástroje, které by čtenářům umožnily „konstruktivně zacházet s vysokou citlivostí“ (s. 13). Zásadní pro něj přitom práce s tělem, což opakuje hned na několika místech. Podle Sellina mají vysoce citliví lidé problémy s vymezením hranic, bojí se konfliktů, mají tendenci se přizpůsobovat druhým. Všechny tyto okolnosti podle Sellina vedou k tomu, že se vysoce citlivý jedinec již jako dítě naučí „nevnímat vlastní tělo, protože toto tělo se svými pocity ho stále jen ruší“ (s. 39).

Sellin pokračuje ve své úvaze, když píše: „Pro lásku svých rodičů, pro bezpečí a sounáležitost, [dítě] obětuje brzy vnímání vlastního těla. Následkem toho považuje vlastní tělo za bezcenné, jako obtížný přívažek duše nebo jako stroj, od něhož může požadovat jakýkoliv výkon a jehož odpor je nutné překonat či zlomit“ (s. 39). Následkem je pak podle Sellina vysoce citlivý člověk vydán „napospas zájmům druhých, [a] stává se snadnou obětí manipulací (s. 41). Byť se jedná o poměrně silné tvrzení, Sellin nenabízí víc než vlastní zkušenost, případně zkušenost svých klientů, aby své závěry něčím podložil.

Výzkumy v oblasti psychologie se věnují také tématu prožívání rodičovství vysoce citlivého rodiče/vysoce citlivých rodičů. Výzkumy naznačují, že vysoce citlivé rodiče mohou být nedůslední ve svém rodičovském přístupu, mohou se více potýkat s nepříjemnými vtíravými myšlenkami, mohou

mít tendenci se vyhýbat příliš stimulujícím smyslovým podnětům a uchylovat se více k negativním výchovným strategiím. To vše pak může mít vliv na typ vazby s dítětem. Povědomost o vlastní vysoké citlivosti tak může mít implikace pro výchovné poradenství. Této otázky se proto dotýká i Sellin ve své publikaci, ovšem opět je jeho tvrzení příliš zjednodušující, když píše, že vysoce citlivý rodič je „ohrožen tím, že nad sebou ztratí kontrolu a bude násilný“ (s. 47). Statistiky, které by ukazovaly na vyšší míru násilnosti mezi vysoce citlivými rodiči, nejsou k dispozici. A vysoká citlivost jako potenciální vysvětlení násilného chování vůči dětem není dostačující.

Za vysloveně problematické považují dvě pasáže. Jedna z nich se věnuje podobnosti a zaměňováním vysoké citlivosti s ADHD, druhá pak „jasnozřivosti“ vysoce citlivých osob. Sellin ADHD označuje za „nebezpečnou diagnózu“, která „je spojena zpravidla s dlouholetým předepisováním psychofarmak“. Podle Sellina za poruchou pozornosti stojí „předráždění nadměrným sledováním televize, nesnášenlivost aditiv v potravinách, vysoká konzumace cukru spojená s nedostatečným pohybem, chyby ve vnímání, rodinné obtíže stejně jako – samozřejmě – organické mozkové příčiny“ (s. 158). ADHD je neurovývojová porucha a Sellin těmito soudy pouze posiluje ničím nepodložené mýty o ADHD, které zbytečně přispívají ke stigmatizaci této diagnózy.

Sellin tvrdí, že vysoce citliví lidé se „nejen dovedou vcítit do druhých lidí, ale navíc tuší budoucnost, nebo dokonce čtou myšlenky“ (s. 125). Takovéto tvrzení zase ubírá na vědeckosti celého konstruktu vysoké citlivosti jako osobnostního rysu. Ano, výzkum vysoké citlivosti stále probíhá a postupně se zaplňují bílá místa. Na stránkách zahraničních odborných periodik se vedou diskuze o tom, zda je vysoká citlivost dichotomní kategorií, či se jedná spíše o určité spektrum. Vysoká citlivost je popisována jako (částečně) dědičný rys, který lze nalézt nejen u lidí, ale taktéž u minimálně 100 dalších zvířecích druhů. Výzkum se také věnuje konstruktu vysoké citlivosti v rámci existujících teorií osobnosti a temperamentu. Jsou vyvíjeny psychometrické nástroje, které by spolehlivě dokázaly vysokou citlivost měřit. Rovněž vývoj ve výzkumu genetiky se promítl do výzkumu vysoké citlivosti. Podobně tomu je v oboru biologie člověka. A takto by se dalo pokračovat. Sellin není psycholog a výzkumu vysoké citlivosti se nevěnuje. Jako nešťastné tak shledávám, že své závěry prezentuje jako spolehlivé poznatky.

Přes všechny výtky, které k textu mám, lze na recenzované publikaci vyzdvihnout otázky, které Sellin skrze svůj text čtenářům pokládá. Jako příklad mohu uvést: Jak reagujete na rušivé vzruchy? V kterém okamžiku jste si všimli, že vaše hranice byly překročeny? Na jaké rutiny a které zkušenosti a recepty se mohu spolehnout? Sebepoznání je velice důležité pro celkovou psychickou pohodu a pro například řešení náročných životních situací, a to nejen pro vysoce citlivé. Zájemci o vysokou citlivost tak dozajista najdou zajímavé pasáže v Sellinově knize. Přesto bych jak odbornou, tak laickou veřejnost spíše odkázala na jiné publikace, dostupné v České republice, ale zejména v zahraničí, a Sellinovu knihu bych doporučila jako spíše doplňkovou.

Kathleen Geaney
Psycholožka a terapeutka, soukromá praxe Praha
e-mail: geaney@seznam.cz