

V detstve však existuje rozsiahla paleta, dokonca aj medzi VCD. Vezmime si Rhodu, vysoko citlivú osobu s tromi staršími VCD – vo veku dva, desaťdva, dvadsať a šesťnásť. Všetky v detstve vnímali podnety viac než ostatné deti. Všetky potrebovali viac oddychu a „spomalenia“ než ich rovesníci. Všetkým trom ľuďmi v rôznych obdobiach vraveli, že „reagujú prehnane“ a že sú „precitlivené“. Každé v sebe objavilo umeleckú snahu vyjadriť vlastné intenzívne vnímanie.

Ale také rozdielne deti! Ann, najstaršia, je fotografka. Má rada nové zážitky – rada jazdí na motorkách, skáče z lietadla. Andrew, prostredné dieťa, je konzervatívny, dôkladný a perfekcionista. Je vizuálny umelec. Jeho dielo je veľmi podrobné a dôkladné. Od narodenia najviac vnímal zvuky a vône.

Všetci traja sú intenzívne citliví, ale Ann a Andrew si nedovoľujú to prejavovať. Tina, najmladšia, bola vždy dramatickejšia a otvorenejšia. V detstve mala záchvaty hnevu. Ako tínedžerka mala temné depresie. Jej umelecké vyjadrenie je v poézii – čo môže prečítať nahlas. Z jej prechladnutia sa pravdepodobnejšie stane bronchitída či dokonca zápal pľúc, niečo, čo ju dotiahne k lekárovi.

PREČO SA DOKONCA AJ VCD TAK LÍŠIA?

Jedným dôvodom obmien medzi VCD je, že povahové vlastnosti zdanlivo vznikajú z niekoľkých génov, z ktorých každý má malé kumulatívne účinky. Teda každý odtieň citlivosti – vnímavosť na jemnosť, presýtenie, novinky, pocity, spoločnosť alebo telesnosť a nespooločnosť – môže byť spôsobený iným génom. Napriek tomu majú tieto rôzne citlivosti stále niečo spoločné a môžu mať tendenciu byť dedené spoločne. (Ak by základná vlastnosť nebola *jediná* vlastnosť, môj dotazník by odhalil niekoľko rôznych „faktorov“, ale bola len jedna.)

A čo viac príkladov palety VCD. Áno, aj Tina, Rhodina najmladšia, mala záchvaty hnevu, tak ako veľa malých a predráždených VCD. Ale v tejto knihe stretnete aj trojročnú Alice, ktorá nemala nikdy záchvat. Má pevnú vôľu a je tvrdohlavá, keď niečo chce, povie to takým dospelým spôsobom, až je to zvláštne.

Spoznáte aj sedemročného Walta, ktorý neznáša športy (ale miluje šach); deväťročného Randalla, ktorý hrá výlučne bejzbal a len vtedy, ak tím trénu-

je jeho mama; a takisto deväťročného Chucka, ktorý sa venuje rôznym športom a je v nich dobrý. Vysoko lezie a miluje lyžovanie, ale pozná svoj terén a svoje limity. (Na nedávnom lyžiarskom výlete zastihla Chucka na vrchole fujavica. Plakal zo stresu, ale trval na tom, že aj tak zíde dole.)

Chuck je ľahostajný študent; Waltovi a Randallovi sa na akademickej pôde darí výborne. Catherine bola pokročilá takmer v každom ročníku, počnúc prechodom z predškolského zariadenia do škôlky. Maria sa na svoj odbor špecializovala už na strednej škole a absolvovala Harvard s najvyšším vyznamenaním z chémie.

Čítali ste už o tom, že Tina je extrovertka. Chuck je takisto extrovert, obľúbený a objavený už i dievčatami. Naopak Randall má obmedzené kamarátstva, hlavne preto, že nerád chodí k iným domov – nemá rád neznámych členov rodiny, ich jedlo a rutiny.

Kvalita, ktorú niekedy rodičia zaznamenávajú u svojich detí najviac, je citlivosť na emócie. Stretnete Rivera, tínedžera, ktorý vníma emócie druhých natoľko, že raz prosíkal svoju mamu, aby ubytovali bezdomovca, ktorého našiel v parku. (Jeho matka sa rozhodla muža ubytovať, kým si jej syn neuvedomil problematickosť situácie a nenašiel iné riešenie, čo sa stalo po troch mesiacoch.)

Osemročná Melanie je ďalšie VCD, citlivé na emócie. Plače, ak sa cíti trápne alebo ak si z niekoho iného robia ľudia srandu. Jej citlivosť sa rozširuje až na fyzickú bolesť. Kvôli strachu z pádu sa nenaučila riadiť bicykel bez pomocných kolies ako jej o tri roky mladšia sestra. Podstúpiť riziko ju napokon donútila jej hrdosť.

Walt je zasa citlivý na nové situácie a ľudí. Napríklad Waltov prvý zážitok s trávnikom vyzeral nasledovne: doplazil sa na kraj deky a pokračoval až do trávy, no z toho šoku sa rozplakal. Jeho mama si pamätá, že o dva roky neskôr sa na okraj deky doplazila jeho sestra a keď pocítila trávu, jednoducho pokračovala.

Dnes trinásťročný Larry je citlivý zväčša na zvuk, obliekanie a jedlá. Do škôlky nosil len mikiny a tepláky. Nedokázal zniesť drsnosť džínsov. Podobne ako Walt, ani on neobluboval nové situácie – odmietal chodiť do táborov alebo na dlhé dovolenky.

Zdalo sa, že päťročný Mitchell má všetky charakteristiky VCD. Napríklad citlivosť na spoločenské novinky, takže začiatok školy bol preňho skutočný zápas. Nemá rád narodeninové oslavy a odmieta nosiť halloweenske kostý-

my, lebo nechce, aby sa naňho každý pozeral. Slovanmi sa vyjadruje pomaly, pretože skôr než prehovorí, veľa premýšľa – keď ho prišli navštíviť jeho starší bratrance, začal koktať, pretože mal problém rozprávať tak rýchlo ako oni. Mitchell je aj fyzicky vysoko citlivý, nemá rád rozmixované jedlá ani ponožky, ktoré odierajú. Matka odstraňuje štítky z jeho oblečenia, pretože mu prekážajú na krku a páse.

A POTOM JE TU EMILIO

Sedemročný Emilio nie je úplne ako ostatní, a predsa má ten istý podstatný „cit“. Je veľmi spoločenský a nemá žiaden problém stretávať nových ľudí. Konzumuje všetko, dychtivo, a nedráždi ho, čo si oblieka. Aj napriek svojej extroverzii mu prekáža hluk a oslavy a potrebuje časté spomalenia a režim. Jeho citlivosť sa jasne prejavila, keď v dojčenskom veku vyriešil svoju predráždenosť sám – v skutočnosti vyplávali na povrch známky skutočnej geniality.

Emilio počas prvých dvoch mesiacov svojho života plakal každú noc v tom istom čase, presne podľa rozvrhu, a bol očividne nešťastný. Potom mu rodičia kúpili ohrádku. Odvtedy v nej bol šťastný ako nikde inde. Jedol v nej, spal v nej, hral sa v nej. Ak ho matka z ohrádky vzala, zavýjal, a len čo bol dostatočne schopný, priplazil sa k nej naspäť. O prieskum kredenca či komory nemal vôbec záujem. Chcel len svoju ohrádku!

Susedia a príbuzní ho ľutovali a jeho mame zvykli vraviť, že by sa toho detského väzenia, ktoré ho brzdí v skúmaní okolitého sveta, mala zbaviť – dokonalý príklad starých známych dobre mienených rád s podtextom, že niečo je zle buď s dieťaťom, alebo s rodičom.

Ale keď mal byť Emilio odlúčený od svojej ohrádky, jeho matka to nemohla zniesť. Bol v nej príliš šťastný. Ohrádka bola v obývačke, takže bol súčasťou väčšiny rodinného života, a pre princa Emilia to bol viac zámok než žalár. Jeho matka sa teda rozhodla prestať z toho robiť problém – až kým sa raz spodok ohrádky pod skákaním jej bacuľatého syna nezlomil! Vedela, že v nej nebude do dvadsiatky. A naozaj, vo veku dva a pol roka, keď ju práve potreboval mladší brat, Emilio sa svojej ohrádky vzdal. Už viac nechcel pôsobiť ako bábätko.

Ďalší zdroj variácií – dva konkurenčné systémy

Jeden z vedeckých modelov skúmajúcich príčiny citlivosti prichádza s ďalším dôvodom rôznych obmien správania VCD, teda že citlivé osoby majú veľmi aktívny „systém inhibície správania“. Tento systém majú všetky mozgy, ale u vysoko citlivých ľudí sa považuje za obzvlášť silný alebo aktívny. Spájajú ho napríklad s aktívnou pravou hemisférou mysliacej polovice mozgu (predná kôra), takisto bábätká s väčšou elektrickou aktivitou a krvným tokom na pravej strane mozgu sú s väčšou pravdepodobnosťou VCD.

Tento systém v mozgu rada nazývam systémom „zastavenia na prieskum“, pretože to je to, čo sa skutočne deje. Funguje, aby skontroloval situáciu, v ktorej sa nachádzame, a určil, či je podobná nejakej situácii z minulosti, uloženej v našej pamäti. Na chvíľu teda spôsobí len „spomalenie“ – samozrejme, pokiaľ predchádzajúca podobná situácia nebola hrozivá. V opačnom prípade by sa človek po krátkom zastavení na prieskum mohol rovnako ľahko rozhodnúť ponáhľať sa ďalej.

Pre vysoko vnímavých ľudí je nevyhnutnosť „zastaviť sa a preskúmať“ silná pravdepodobne preto, že si z každej situácie odnášajú veľmi veľa podnetov na spracovanie. Vezmime do úvahy dvoch srncov zastavujúcich sa na okraji lúky. Vysoko vnímavý srnec zaznamenáva jemné vône, tiene, farby, drobné pohyby spôsobené vetrom – alebo možno nie vetrom, ale predátorom. Menej vnímavý srnec si nevšimne nič z toho, takže spracováva menej, má menší dôvod na zastavenie sa.

Čo má menej vnímavý srnec, je silnejší „behaviorálny aktivačný systém“ – vidí na lúke dobrú trávu a po veľmi krátkom zastavení sa za ňou vyberie. Tento systém, ktorý budem nazývať „ísť si za tým“, spôsobuje, že sme dychtiví po skúmaní, úspechoch a usilovaní sa o dobré veci v živote. Spôsobuje, že chceme nové zážitky, túžime skúšať nové veci a to všetko v záujme spoznávania, získavania a prosperovania.

Opäť zdôrazňujem, že všetci máme oba systémy, pričom každý je ovládaný oddelenými génmi. Jeden človek môže mať teda veľmi silný inhibičný systém alebo silný aktivačný systém, prípadne oba, alebo ani jeden. VCD, ktoré majú vysoké oba, sú ako Ann alebo Chuck – stále skúmajú, skúšajú nové veci, lezú vyššie. Ale byť VCD tiež znamená, že to robia opatrne, zvyčajne bez veľkého riskovania. Poznajú svoje limity.

Ďalším hlavným zdrojom obmien medzi VCD je teda relatívna sila týchto dvoch systémov. Viac o tom v kapitole 3.