Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Ateliér Arteterapie

Bakalářská práce

# Odrazy hypersenzitivity ve výtvarné tvorbě

Vypracovala: Berenika Lovacká

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kouřilová, Ph.D.

České Budějovice 2023

Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum: Podpis:

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce paní doktorce magistře Janě Kouřilové za nehynoucí trpělivost, laskavost, ochotu a věcné připomínky, a především za čas, který mi věnovala při tvorbě této práce.

Dále bych ráda poděkovala všem účastníkům výzkumu, kteří měli odvahu jít s kůží na trh a pomohli tak realizaci výzkumu pro tuto práci.

**Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá hypersenzitivitou a jejími odrazy ve výtvarné tvorbě dospělých. Pozorována je výtvarná produkce skupiny osob, které se považují za hypersenzitivní a pro ucelenější představu je porovnávána se skupinou osob, které se za hypersenzitivní nepovažují. Práce je rozdělená na teoretickou a praktickou část. Obsah teoretické části je rozdělen do pěti základních kapitol. První představuje hypersenzitivitu jako pojem, druhá pojednává o charakteristice hypersenzitivního člověka a třetí se věnuje aktuální situaci v České republice. Čtvrtá kapitola představuje arteterapii jako takovou a její základní východiska a pátá pohlíží na možné propojení výtvarné tvorby a hypersenzitivity. Praktická část hledá odpovědi na dvě výzkumné otázky. První si klade za cíl pozorování skupiny osob, které se považují za hypersenzitivní, a zkoumá charakteristiku jejich tvorby a možné odrazy hypersenzitivity v ní. Druhá hledá rozdíly v tvorbě mezi skupinou, která se hypersenzitivní považuje, a skupinou, která se za hypersenzitivní nepovažuje. Výsledky jsou získány na základě pozorování výtvarné symboliky dle stanovených kritérií.

**Klíčová slova:** hypersenzitivita, projevy hypersenzitivity ve výtvarné tvorbě, akvarel

**Abstract**

This bachelor's thesis deals with hypersensitivity and its reflections in the artistic creation of adults. The artistic production of a group of people who consider themselves hypersensitive is observed and compared to a group of people who do not consider themselves hypersensitive for a more complete picture. The work is divided into a theoretical and a practical part. The content of the theoretical part is divided into five basic chapters. The first presents hypersensitivity as a concept, the second discusses the characteristics of a hypersensitive person and the third deals with the current situation in the Czech Republic. The fourth chapter presents art therapy as such and its basic principles, and the fifth looks at the possible connection between art and hypersensitivity. The practical part seeks answers to two research questions. The first aims to observe a group of people who consider themselves hypersensitive and examines the characteristics of their work and possible reflections of hypersensitivity in it. The second looks for differences in creativity between a group that considers itself hypersensitive and a group that does not consider itself hypersensitive. The results are obtained based on the observation of artistic symbolism according to established criteria.

**Keywords:** hypersensitivity, manifestations of hypersensitivity in artwork, watercolour

# Obsah

ÚVOD ..... 8
TEORETICKÁ ČÁST ..... 9
1 HYPERSENZITIVITA ..... 9
1.1 Vymezení pojmu ..... 9
1.2 Hypersenzitivita jako osobnostní rys ..... 9
1.2.1 Odkazy na hypersenzitivitu v historii ..... 10
1.2.2 Vysoká citlivost vrozená vs. získaná ..... 12
2 CHARAKTERISTIKA HYPERSENZITIVNÍHO ČLOVĚKA ..... 13
2.1 Měření hypersenzitivity ..... 13
2.1.1 DOES ..... 15
2.1.2 Škála 27 bodů vysoké citlivosti ..... 17
2.2 Riziko přehlcení ..... 18
3 TÉMA VYSOKÉ CITLIVOSTI V ČESKÉ REPUBLICE ..... 20
4 TERAPIE S VYSOCE CITLIVÝMI ..... 21
5 ARTETERAPIE ..... 23
5.1 Psychodynamický přístup k arteterapii ..... 23
5.2 Projektivně-intervenční arteterapie ..... 25
5.3 Osobnost arteterapeuta ..... 26
5.3.1 Vztah arteterapeuta s klientem ..... 26
5.3.2 Arteterapeutický proces ..... 26
5.4 Interpretace výtvarného díla ..... 27
5.5 Výtvarný projev, hypersenzitivita a jejich možné propojení ..... 28
5.5.1 Předpokládané projevy hypersenzitivního vnímání ve výtvarném projevu 28
5.5.2 Úloha arteterapie v podpoře hypersenzitivních jedinců ..... 28
PRAKTICKÁ ČÁST ..... 30

6 ÚVOD K PRAKTICKÉ ČÁSTI ..... 30
6.1 Charakteristika výzkumného vzorku ..... 30
6.1.1 Skupina účastníků, kteří se cítí být hypersenzitivní ..... 30
6.1.2 Skupina účastníků, kteří se hypersenzitivní být necítí ..... 31
6.2 Etické aspekty pro provádění výzkumu ..... 31
6.3 Metodologie výzkumu ..... 32
6.3.1 Kvalitativní výzkum ..... 32
6.3.2 Dotazníkové šetření ..... 32
6.3.3 Metoda akvarelu ..... 33
6.3.4 Metoda rozhovoru ..... 33
6.3.5 Analýza výtvarné produkce ..... 34
7 VÝSLEDKY ..... 35
7.1 Zodpovězení první výzkumné otázky ..... 35
7.1.1 Barbora ..... 35
7.1.2 Radka ..... 40
7.1.3 Marie ..... 45
7.1.4 Tereza ..... 49
7.2 Srovnání skupin ..... 55
7.2.1 Srovnání masopustu nebo karnevalu ..... 56
7.2.2 Srovnání volného tématu ..... 58
ZÁVĚR ..... 62
DISKUZE ..... 64
SEZNAM LITERATURY ..... 65
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK ..... 68

# ÚVOD

Téma hypersenzitivity nebo také jinak řečeno vysoké či zvýšené citlivosti, se v posledních letech stává stále více diskutovanějším a povědomí o ní vzrůstá nejen v odborných kruzích, ale i mezi laickou veřejností. I u nás už vznikají snahy více přiblížit její specifika. V nedávných letech vznikl *Institut pro vysokou citlivost*, který má za cíl obeznámit veřejnost s touto problematikou, ale třeba oproti sousednímu Německu je to v České republice stále velká neznámá. Na poli literatury jsou u nás k dostání pop-psychologické výtisky, ale pro odbornou literaturu jsem musela při tvorbě této práce sahat pro převážně cizojazyčnou, což je v malé zemi, jakou je Česká republika, poměrně standartní situace. I to je jeden z důvodů, proč jsem se rozhodla pro toto téma.

Lidé, ale i jiné živočišné druhy, jsou naprogramováni tak, aby vnímali podněty, zpracovávali je, vyhodnotili a na základě toho se přizpůsobovali sociálním a fyzickým kontextům prostředí, jak pozitivním, tak negativním (Greven et al., 2019). Ne všichni ale reagují stejně. Na základě výzkumů je určité menšinové procento populace vnímavější než zbytek. Hypersenzitivní lidé, v anglickém jazyce pod termínem „high sensitive people“ (dále jen HSP) mají své okolí pod neustálým drobnohledem v důsledku čehož u nich může snadno dojít k přehlcení. Jsem přesvědčena, že arteterapie může být vhodným prostředkem nejen pro svůj abreakční potenciál, který může HSP usnadnit prožívání, ale také je skrze ni možné odhalit rysy hypersenzitivity ve výtvarné tvorbě.

Touto prací bych ráda přispěla k lepšímu porozumění hypersenzitivity a jejího projevu v kontextu umělecké tvorby a pokusila se o ucelenější náhled na tento komplexní fenomén.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 HYPERSENZITIVITA

## 1.1 Vymezení pojmu

Samotné slovo se skládá z řeckého „*hyper*“, což znamená „*extrémní*“, „*nad*“ nebo „*přes*“ a latinského „*sensitivus*“, značící citlivost.

Hypersenzitivita nebo také vysoká citlivost (high sensitivity) je zvýšená reaktibilita nervového systému na vnější i vnitřní podněty. V odborných kruzích se někdy používá také pojem *senzitivita senzorického zpracování* (Aron, 2020).

Pojem vysoká citlivost popsala poprvé americká psycholožka Elaine Aron v 90. letech (Aron, 1996). Podle Aron tvoří hypersenzitivní lidé 15-20% světové populace nezávisle na pohlaví. Tato menšina má nezastupitelnou roli z evolučního hlediska, protože dokáže včas zaznamenat blížící se nebezpečí a také se lépe a rychleji adaptovat na prostředí. Tyl v rozhovoru pro Psychologii říká: „Jde o významnou vývojovou strategii, která podporuje přežití druhu.“ (Šulistová, 2018).

Hypersenzitiva není jen lidským povahovým rysem. Podobné znaky se vyskytují u mnoha živočišných druhů (Aron, 2012). V současné chvíli se jedná o více než sto takových. Tato strategie vybočuje z běžného vzorce chování většinové populace, jde ale o strategii sebezáchovy. Jedinec se v rizikové situaci nejdříve zastaví, daný stav pozoruje, analyzuje a srovnává s předchozími zkušenostmi. Ve chvíli, kdy tuto zkušenost rozezná z předchozích empirických zkušeností, začne velmi rychle reagovat právě díky tomu, že vše důkladně analyzuje (Aron, 2020).

## 1.2 Hypersenzitivita jako osobnostní rys

Hypersenzitivita není deklarována jako diagnóza, ale jako osobnostní rys, podobně jako extraverze a introverze. V pojetí Aronové tedy nejde o patologii. Často bývá zaměňována s introverzí, nicméně podle výzkumu je až 30 % vysoce citlivých extrovertů (Aron, 1996).

Soudobá psychologie často používá metodu pozorování chování zvenčí, která je u tohoto jevu složitě aplikovatelná. To může být ztíženo i tím, že HSP je díky své vysoké vnímavosti schopen přizpůsobovat se okolí a situaci, aby se mohl snadno začlenit. Díky snadné přestimulovatelnosti HSP prožívá silné emocionální reakce na situace, což je jeden z projevů (Aron, 2022). V tuto chvíli může být odborníky nesprávně diagnostikován, nehledě na sociální aspekt, kdy je pro své okolí „jiný a přecitlivělý".

HSP se vyznačují pečlivým zpracováváním informací, svědomitostí, kreativitou, zvýšenou vnímavostí nálad ostatních, silným vnímáním vjemů a intenzivním prožívání negativních i pozitivních emocí. Hypersenzitivních mužů se rodí stejné procento jako žen. V případě hypersenzitivních extrovertů může docházet k potřebě vyhledávat intenzivní stimuly (Aron, 2010).

Hypersenzitivní extroverty je složité rozpoznat. Tito jedinci často vykonávají povolání, která vyžadují interakci s ostatními jako jsou umělci, učitelé nebo pracovníci v oblasti služeb, a proto nemusí odpovídat stereotypní představě o stydlivých a zdrženlivých HSP. I když aktivně vyhledávají stimuly a sociální interakci, jsou zároveň náchylní k vyčerpání. Tento stav může vést k tendenci zneužívání psychoaktivních látek, kdy se jedinci, usilující o udržení vysoké úrovně sociálního výkonu, mohou uchýlit k stimulačním látkám a pro navození odpočinku k těm tlumícím. Tím se zvyšuje riziko předávkování těmito látkami (Aron, 2010).

### 1.2.1 Odkazy na hypersenzitivitu v historii

Carl Gustav Jung popisuje introvertního člověka jako uzavřeného, tichého a rezervovaného. Introvert žije fantaziemi uvnitř své hlavy a podněty a vnější objekty vnímá spíše subjektivně. Oproti tomu extrovert, který je otevřený, společenský a dobře se adaptuje, se na rozdíl od introverta raději zaobírá vnějším světem a názory ostatních, než-li svým nitrem (Jung, 1993).

Jungovo pojetí introverze bylo jedním ze základních stavebních kamenů, ze kterých Aron vycházela při svém výzkumu.

V historii se ale této problematiky dotýkalo více teorií. Už Pavlov byl přesvědčen, že vysoká citlivost nervové soustavy je vrozená dispozice. Pracoval s pojmem *neurastenie*, tedy vyšší nervová činnost, který se dodnes používá především v Číně. Na počátku

dvacátého století to ovšem byla běžná diagnostická kategorie i u nás v západní Evropě (Kolman et al., 2010).

Dalším z těch, kdo se tomuto tématu přiblížil je Kretschmer. Ve své knize *Lékařská psychologie* pojmenovává „*citlivý reakční typ*“. Jde podle něj o lidi, kteří jsou mimořádně citliví, křehcí, žijí bohatý vnitřní život, ale zároveň se vyznačují ctižádostí a svéhlavostí (Sellin, 2021).

Do diskuse o citlivých lidech přispívá v roce 1978 i německý myslitel Klages. Ve své knize *Der Sensible Mensch* popsal charakteristickou skupinu lidí „*mimózovitých*“. Pojem se odvíjí od rostliny zvané mimóza, která se stáhne ve chvíli, kdy se dostane do kontaktu s kapkami vody. Je citlivější k podnětům než běžné rostliny a intenzivněji na ně reaguje, podobně jako mimózovití, neboli hypersenzitivní jedinci (Zbořil, 2020).

V 90. letech se tímto fenoménem začala zabývat Aron se svým manželem Arthurem Aron. Prováděli první výzkum, jehož závěrem bylo sestavení Škály vysoké citlivosti a také odlišení hypersenzitivity od neuroticismu. Aron přišla s vymezením vědeckého pojmu *Senzitivní senzorické zpracování* (Sensory processing sensitivity), které díky svému znění může být snadno zaměněno s poruchou senzorické integrace, či poruchou senzorického zpracování. Nejedná se však o stejný jev. Senzitivní senzorické zpracování je odborné označení pro hypersenzitivitu. Druhý výzkum z roku 2005 je zaměřen na souvislost mezi hypersenzitivitou a její souvislostí s neurózou. Ukázalo se, že HSP jsou v dětství mnohem více náchylní k prostředí, ve kterém vyrůstají. Pokud tedy vyrůstají v negativním prostředí, jsou poté mnohem více omezeni neurotickými potížemi než lidé bez hypersenzitivity. Pokud naopak vyrůstají v podnětném a podpůrném prostředí, stojí si v životě často mnohem lépe než lidé bez hypersenzitivity, kteří měli stejné nebo podobné podmínky ke svému vývoji v dětství. Tuto teorii ve své studii následně potvrdila i Miriam Lissová.

Boyce (2005) pracují ve své teorii *Biologické citlivosti na kontext* s metaforou pampelišek a orchidejí k ilustraci rozdílů reakcí na různé prostředí. Pampelišky představují 80 % populace a jsou schopny se přizpůsobit různým podmínkám s minimálním vlivem na jejich růst a odolnost, což ukazuje vysokou míru psychické resilience. Oproti tomu orchideje, které mají symbolizovat zbylých 20% a onu hypersenzitivní menšinu, jsou na podmínky velice náchylné, nicméně při vyhovujících kladných podmínkách silně

prosperují. Dříve se ve výzkumu pracovalo pouze s touto verzí, kdy se lidé dělí na vysoce citlivé a málo citlivé (Acevedo, 2020).

Dnes už se pracuje i s kategorií středně citlivých. V metafoře květin se jí říká tulipány. Jsou adaptabilnější než orchideje, nicméně choulostivější, a tudíž citlivější na vlivy prostředí než pampelišky. Tato kategorie vznikla na základě výzkumu *Dandelions, tulips and orchids*, kdy více než 40 % testovaných nespadalo ani mezi hypersenzitivní, ale ani mezi málo citlivé. Byly posuzovány jejich výsledky HSP škály a sledována emoční reaktibilita, extroverze a neuroticismus v reakci na videa s emočním podtextem (Lionetti et al., 2018).

### 1.2.2 Vysoká citlivost vrozená vs. získaná

Podle Aronové je hypersenzitivita vrozená genetická dispozice, se kterou se jedinec rodí. Pokud ji získá během života, nejedná se o vysokou citlivost, ale o přecitlivělost. Ta může vzniknout v důsledku traumatu nebo poruchy citové vazby (Sellin, 2021).

Silně traumatický zážitek může narušit prožívání a chování člověka. Závisí na délce a intenzitě stresových faktorů, ale i na aktuálních adaptačních mechanismech v reakci na stres. Může se projevit posttraumatická stresová porucha (PTSD), která je následkem vysoké míry stresu, jež přesahuje naši zkušenost. Projevuje se úzkostí a přecitlivělostí (Vágnerová, 1999).

Bowlbyho *Teorie citové vazby* (také teorie attachmentu) popisuje čtyři možné varianty pouta s pečující osobou v raném dětství, které pak ovlivňují vztahy v dospělosti. Malé dítě je závislé na péči od pečující osoby, nejčastěji matky. Pokud pociťuje diskomfort, upozorní na něj pláčem. V případě, že pečující osoba reaguje adekvátně a potřeby dítěte jsou syceny, ve chvíli, kdy je to třeba, pak vzniká vazba bezpečná. Tito lidé se v dospělosti cítí ve vztazích jistě a nedělá jim problémy přiměřeně reagovat a projevovat náklonnost.

V případě, že reakce na potřeby dítěte přicházejí od pečující osoby nepředvídatelně, nepravidelně, ve chvílích, kdy je dítě nevyžaduje nebo nepřicházejí vůbec, pak vzniká buďto vazba úzkostná, vyhýbavá, nebo dezorganizovaná, a to může mít za následek emocionální přecitlivělost, která se může projevovat podobně jako vrozená hypersenzitivita (Sellin, 2021).

# 2 CHARAKTERISTIKA HYPERSENZITIVNÍHO ČLOVĚKA

Hypersenzitivita se projevuje nižším prahem pro zachycování nervových stimulů a díky tomu zvýšenou reaktivitou na smyslové počitky, tzv. hyper-responzivitou. Lidé s hypersenzitivitou dokáží vnímat drobné nuance, které ostatní nezachytí a hlouběji je analyzovat do detailů. Jako stimulace je chápáno vše, co vzbudí nervový systém a díky tomu začne v mozku docházet k přenášení neuronů. Může jít o vjemy z vnějšího světa jako jsou zvuky, pachy, vizuální vjemy, nálady ostatních lidí, ale i o vjemy vnitřní, které pocházejí z nás samých. Může to být bolest, hlad, svalové napětí, nebo také fantazie, vzpomínky, myšlenky, či plány (Aron, 1996).

Nejde jen o samotné citlivé vnímání vjemů, ale i hlubší zpracovávání a porozumění. HSP se v nové situaci nejprve zastaví, aby ji mohli analyzovat a porovnat se svými dosavadními zkušenostmi, někdy označováno též jako *systém behaviorální inhibice* (Aron, 2022). Zároveň nelze říci, že by šlo o poruchu, či zvýšenou zranitelnost nebo slabost, neboť HSP, kteří vyrůstali v náročných a negativních životních podmínkách sice mají větší tendence k potížím, avšak zároveň HSP, kteří vyrostli v podpůrné a inspirativní atmosféře, mají mnohem lepší strategie fungování, než lidé bez hypersenzitivity (Aron, 2022).

## 2.1 Měření hypersenzitivity

Samotná vysoká citlivost je povahovým rysem, nikoli diagnózou. S mnoha psychiatrickými diagnózami se ale překrývá, a tak může být zaměněna. Zároveň však samotné psychiatrické onemocnění nevylučuje. Přestože Aron (1996) zdůrazňuje, že nejde o psychopatologii, může s sebou hypersenzitivita nést zvýšené riziko vzniku duševních poruch právě kvůli větší senzibilitě nejen na pozitivní, ale právě i negativní faktory. Osoby, které její rysy vykazují, jsou také náchylnější k závažnějšímu průběhu (Greven et al., 2019).

Například poruchy autistického spektra (PAS), mohou být zaměňovány právě pro snadnou zahltitelnost stimuly. U jedinců s tímto druhem poruchy sice dochází k vysoké senzorické reaktivitě na některé podněty, ale na rozdíl od HSP se neorientují v sociálních interakcích, což je pro HSP v rámci empatie stěžejní. Pro jedince s PAS je těžké rozlišit, kterým podnětům dát pozornost.

Mezi další poruchy, které vykazují podobné symptomy patří poruchy pozornosti a hyperaktivita (ADHD), deprese, panická porucha, obsedantně-kompulzivní porucha (OCD), somatoformní poruchy (například alexitymie), schizoidní porucha osobnosti, hraniční porucha osobnosti, vyhýbavá porucha osobnosti, závislá porucha osobnosti, anankastická porucha osobnosti, závislost na psychoaktivních látkách, sexuální poruchy, poruchy spánku a poruchy přizpůsobení (Aron, 2010). I když tyto rysy mohou mít některé atributy podobné hypersenzitivitě, nejedná se o totéž. Nedorozumění na základě špatné diagnostiky mohou negativně ovlivnit sebehodnocení jednotlivce. U hypersenzitivních jedinců, kteří prožívali v dětství traumatizující události nebo jejich potřeby nebyly syceny vhodným způsobem a vznikla tak porucha citové vazby, je větší pravděpodobnost projevu neurotických poruch (Aron et al., 2013).

Hypersenzitivita představuje charakteristický způsob, jakým nervový systém jedince funguje a ovlivňuje celkové prožívání. Tato vnímavost není omezena pouze na jednu oblast prožívání, jako je tomu například u traumatu. Projevuje se již od raného dětství a může ovlivnit různé sféry života (Aron, 2010).

K dosažení lepšího porozumění hypersenzitivity se v psychologickém výzkumu často využívá nástroj nazývaný Škála 27 bodů vysoké citlivosti, která vznikla na základě výzkumů Aron a jejího manžela A. Arona (Aron, 1996). Jejich první výzkum si kladl za úkol zjistit a demonstrovat rozdíl mezi hypersenzitivitou a introverzí nebo neuroticismem. Jejich domněnka se potvrdila, nicméně výzkum ukázal, že hypersenzitivita a neuroticismus, neboli náchylnost k emocionální labilitě spolu souvisejí. Závisí to na podmínkách v dětství a roli citové vazby, přičemž HSP jsou při rizikových faktorech prostředí a vazby k pečující osobě, více náchylní k duševním potížím v budoucnu (Aron et al., 2012).

Tento nástroj byl navržen s cílem identifikovat různé projevy hypersenzitivity u jednotlivců. Nicméně je důležité zdůraznit, že sama o sobě není tato škála postačujícím prostředkem pro změření hypersenzitivity. Identifikace hypersenzitivních jedinců by měla zohledňovat také čtyři klíčové kategorie známé pod zkratkou DOES (Aron, 2020). Tyto kategorie zahrnují hloubkové zpracovávání informací (Depth), přestimulovanost (Overstimulated), důraz na emoční reaktivitu a empatii (Emphasis on emotional reactions and empathy) a vnímavost detailů a jemných nuancí (Sensitive). Zohlednění těchto kategorií umožňuje komplexnější a přesnější identifikaci hypersenzitivních osob (Aron, 2010).

### 2.1.1 DOES

Aron používá k popisu prožívání hypersenzitivního člověka zkratku DOES.

**D** pro anglické slovo *depth*, jenž má symbolizovat hloubkové zpracovávání informací

**O** pro *overstimulated*, přestimulovanost, která úzce souvisí s hloubkovým emočním zpracováváním

**E** pro *emphasis to emotional reactions and empathy,* emoční reaktivita k silným emocionálním reakcím a empatii vůči ostatním lidem

**S** pro *sensitive*, jakožto vnímavost detailů a drobných nuancí

HSP zpracovávají informace více do hloubky a více je analyzují. Při percepci používají častěji ty části mozku, které se soustřeďují na detaily a analýzu (Aron et al., 2013).

Tyto charakteristiky, které se projevují u HSP značně ovlivňují prožívání. Podle Aron je třeba, aby byly, alespoň do jisté míry, zastoupeny v osobnosti všechny tyto složky, aby se jednalo o jedince s hypersenzitivitou. Později Aron rozšiřuje model DOES o pátou charakteristiku, jíž je *diferenciální citlivost.* Jde o vnímavost k prostředí, kdy je hypersenzitivní jedinec snadněji ovlivnitelný špatnými vlivy ze svého prostředí, ale zrovna tak si je schopen více vzít z podnětných a pozitivních vlivů. Je tedy náchylnější k depresi a úzkostem, ale je také schopen mnohem snadněji reagovat na pomoc druhých (Aron, 2022).

**D - Hloubkové zpracovávání informací**

Jadzia Jagiellowicz provedla v roce 2011 výzkum, kdy porovnávala mozkovou aktivitu lidí s běžnou citlivostí a HSP, při porovnávání dvou lehce rozdílných a dvou výrazně odlišných obrázků. Při zpracovávání rozdílu mezi lehce rozdílnými obrázky, byla u HSP aktivována ta část mozku, která je zodpovědná právě za hloubkovou analýzu drobných detailů a hledání souvislostí. Jejich mozek tak byl aktivně zapojen více než u lidí bez hypersenzitivity.

Další z výzkumů, který prokázal u HSP větší aktivitu mozkové činnosti při zpracovávání informací, je výzkum, který provedla Acevedo zaměřený na empatii.

Tato kategorie je velmi špatně posuzovatelná pouze pozorováním, avšak díky těmto výzkumům, je její přítomnost průkaznější.

**O – Přestimulovanost**

HSP věnují větší pozornost vnějším vjemům i vnitřním procesům a jejich mozek je hlouběji a podrobně zpracovává, což přirozeně vede k větší zátěži, únavě a stresu.

Gerstenberg v roce 2012 provedl výzkum, při kterém pozoroval percepční schopnosti lidí s hypersenzitivitou a lidí, kteří nejsou hypersenzitivní. Studie prokázala, že HSP jsou schopní rychleji splnit úkol, ale jejich míra stresu je vyšší.

Přestimulovanost způsobuje i senzorický stres jako je hluk, chaos, intenzivní světlo, pachy, ale není to nutně ukazatelem hypersenzitivity. Může se jednat i o PAS, kdy jedinci nedokáží rozeznat podstatné podněty od těch nepodstatných, což se odlišuje od vnímání světa, jak ho vnímají HSP.

**E – Emoční reaktivita a empatie**

Na základě přesvědčivých vědeckých výzkumů bylo prokázáno, že každý jednotlivec zpracovává informace hloubkově tehdy, když je motivován emocemi. Jinými slovy, existují důkazy pro to, že emoční motivace je klíčovým faktorem pro hloubkové zpracování podnětů. Čím intenzivnější je emoční reaktivita, tím výraznější je hloubkové zpracování. HSP intenzivněji prožívá emoce a stejně tak je i hlouběji zpracovává, což často vede k hlubší myšlenkové analýze.

Jagiellowicz provedla výzkum, jež byl publikován v roce 2016, ve kterém měří mozkovou aktivaci a který prokázal, že HSP mají silnější odezvu na příjemné, ale i nepříjemné fotografie.

**S – Vnímavost detailů a jemných nuancí**

V roce 2010 provedla Aron mezikulturní studii zaměřenou na rozdílnou vnímavost u kolektivních a u individualisticky zaměřených národů, při níž vyšlo najevo, že HSP zvládají, nezávisle na kultuře, percepční úkoly řešit snadněji a vnímat drobné odlišnosti lépe než zbytek jejich národa, kteří hypersenzitivitu nevykazují (Aron, 2022).

### 2.1.2 Škála 27 bodů vysoké citlivosti

První škálu určenou k výzkumnému testování hypersenzitivity sestavila Aron se svým manželem v roce 1997. Jedná se o 27 otázek ve kterých respondent uvádí, na kolik se ho dané tvrzení týká na číselné stupnici, přičemž nejnižší číslo neodpovídá vůbec a nejvyšší zcela. Škála zkoumá tři rozdílné složky, a to sice snadnou úroveň aktivace stimulace, citlivost na vnímání podnětů a nízký práh percepce (Aron, 1996). American Psychological Association používá tuto škálu v prodloužené formě s širší možností pro odpověď také.

Jedním z rizik této formy testování je její sebetestovací forma. Může vznikat šum a zkreslení výsledků subjektivním vnímáním. K úplné potvrzení těchto výsledků je třeba studium mozkové aktivity. Dalším rizikem je záměna s neuroticismem. Aron doporučuje kontrolu negativní afektivity, přičemž jedním z možných způsobů je její tří položková škála zahrnující následující otázky:

- *Jste od přírody napjatý nebo ustaraný člověk?*
- *Máte sklon k obavám?*
- *Máte sklon k depresím?* (Aron, 2018)

Další zkreslení výsledků vzniká u mužů. Ti jsou často ovlivněni společností, která citlivost nevnímá jako součást maskulinních projevů, a tak ve snaze o akceptaci tuto vlastnost inhibují. Na škále citlivosti tak mají tendenci pohybovat se v nižších hodnotách i přesto, že byly ze seznamu otázek odstraněny například ty, které se týkají časté plačtivosti (Aron, 2010).

## 2.2 Riziko přehlcení

Protože HSP vnímá a nepřetržitě zpracovává velké množství stimulů, může u něj snadno dojít k přehlcení, které má velký vliv na jeho duševní zdraví. Jak v prostředí, která k tomu vybízejí jako je třeba pouť plná barev, lidí, zvuků a světel, tak i v situacích, které trvají dlouhou dobu. Způsobuje to větší míru stresu a tím pádem i rychlejší vyčerpání.

Gerstenberg (2012) provedla výzkum, který potvrzuje, že hypersenzitivní lidé mají zrakové vnímání vytříbenější a přesnější, ale zároveň podléhají při zpracování senzorických vjemů většímu stresu. HSP tak potřebuje více času na regeneraci.

Vysoká míra empatie také může způsobovat problémy s udržením vlastních hranic. To je téma, kterým se často zabývá pop-psychologická literatura zaměřená na hypersenzitivitu. Jedním z nich je například Sellin, architekt, který je hypersenzitivní a ve svých knihách pojednává o metodách, jak se svou hypersenzitivitou pracovat.

Vyšší míru empatie u HSP dokazuje ve svém výzkumu Acevedo et al. (2014). Respondentům byla předložena série fotografií, na kterých byli jejich blízcí i cizinci s různými emočními výrazy. U HSP byly více zaktivovány ty části mozku, které jsou zodpovědné za uvědomování sebe a druhých. Studie tak potvrzuje, že HSP mají silnější odezvu zrcadlových neuronů.

Může se tak dít, že HSP přehlížejí své vlastní potřeby, snaží se vyhovět druhým a v důsledku toho vzniká dlouhodobá frustrace vedoucí k psychickým obtížím (Sellin, 2021). Důležité ovšem je, nezaměňovat hypersenzitivitu za jiné příčiny, které způsobují přetížení v důsledku potíží se zpracováním senzorických stimulů. Senzorický diskomfort může vznikat například u výše zmíněných poruch autistického spektra (Aron, 2022)

Přehlcení má mnoho různých podob. Může vzniknout z nadměrné intenzity podnětů, ale také z nedostatečného množství stimulace. Důležitou roli hraje i délka trvání podnětů, která může být pro HSP příliš dlouhá, i když by byla v kratší době zvládnutelná. HSP se setkávají s přetížením i při nových a neočekávaných situacích. Mezi nejintenzivnější formy přetížení patří sociální stimulace, jako je například chvála, kritika, být pozorován a projevy lásky. Každý člověk vnímá mimiku, tón hlasu a řeč těla, ale pro HSP jsou tyto vnější projevy ještě intenzivnější.

Dalším faktorem přetížení mohou být i tělesné pocity, jako je hlad, diskomfort nebo křeče. Jeden z účinných způsobů, jak se s přetížením vyrovnat, je zavření očí, což umožní mozku dočasně omezit zpracování vizuálních podnětů a částečně tak ulevit od přetížení (Aron, 2010).

# 3 TÉMA VYSOKÉ CITLIVOSTI V ČESKÉ REPUBLICE

V naší zemi se problematika hypersenzitivity dostává na světlo až v posledních letech. Zabývá se jím například Alena Wehle nebo také psycholog Ondřej Fafejta, který je jedním ze spoluzakladatelů Institutu pro vysokou citlivost. Ten v posledních letech shromažďuje a zveřejňuje odborné informace o hypersenzitivitě pro veřejnost, pořádá semináře s touto tématikou a snaží se propojit komunitu lidí, kteří se cítí být hypersenzitivní nebo těch, kteří s takovou skupinou přicházejí do styku.

Dalším z odborníků u nás je psychoanalytický psychoterapeut Jiří Tyl, který spolupracuje s neurologem a neurovědcem Josefem Faberem. Provedli výzkum pomocí EEG, podle kterého vykazují lidé s vysokou citlivostí podobné rysy snadné vzrušivosti nervové soustavy, tzv. hyper-excitace. Při diagnostice hypersenzitivity používají intenzivním a stresující podněty, které vyvolávají u HSP nadměrnou vzrušivost, kdy se nervová soustava zaktivuje do takové míry, že znemožní soustředění (Šulistová, 2018).

Institut sociálního zdraví na Univerzitě Palackého v Olomouci pracuje na validizaci již zmiňované Škály 27 bodů vysoké citlivosti a probíhá na něm několik výzkumů týkajících se problematiky hypersenzitivity (Ungrová, 2024).

# 4 TERAPIE S VYSOCE CITLIVÝMI

Hypersenzitivita není klinická diagnóza, je pokládána za rys osobnosti. Nepřináší však jen benefity, ale má také mnoho nepříjemných vlivů na běžné prožívání (Aron, 2010). Jsou také více náchylní na vlivy v dětství, a tak do terapie často přicházejí s neurotickými obtížemi. Díky jejich projevům mohou být často mylně diagnostikováni. Může jim být duševní porucha přiřknuta, i když žádnou nemají a jedná se pouze o rysy hypersenzitivního prožívání. Naopak se také stává, že klienti přicházejí s domněním, že jsou hypersenzitivní, ale ve skutečnosti se jedná o duševní poruchu (Aron, 2010).

HSP všechny informace vnímají velice pečlivě, analyzují je a v důsledku toho mohou být velmi snadno přehlceni. To je často důvodem, proč přicházejí do terapie. Není rozdíl mezi procentem hypersenzitivních mužů a žen, muži ale mají často tendenci tento rys potlačovat, protože pro muže není společensky přijatelné být citlivý, a to vede k větším potížím (Aron, 2010).

Nejčastější potíže, se kterými HSP do terapie přichází, jsou pocity přehlcení a silné emocionální reakce. Některé z úkolů pro terapeutickou práci s hypersenzitivním klientem jsou podle Aron (2010) následující:

- Optimalizovat úroveň vlastní ochrany

HSP musí často čelit přehlcení a volí různé strategie, jak se s tím vypořádat. Někteří, v důsledku svých předchozích zkušeností, volí jako obrannou strategii vyhýbaní se situacím, které by přehlcení mohly způsobit a chrání sami sebe příliš. Nízký práh podnětů může způsobit diskomfort, zrovna tak jako příliš vysoký práh, a může vést k nudě, stagnaci, ztrátě smyslu života a nedostatku příležitostí ke vzniku pozitivních zkušeností. Na druhé straně většina HSP zažívá potíže s přehlcením v tom smyslu, že se snaží žít životním stylem, který je příliš zahlcující. Úkolem terapeuta je pomoci HSP najít střed, kdy si dovolí vystavovat se novým příležitostem, ale dokáže odhadnout míru a dopřát si dostatek prostoru.

- Naučit HSP říkat ne

HSP mívají potíže s asertivitou a čelí strachu z kritiky. Naučit se vymezit jim může pomoci respektovat své vlastní potřeby

- Uklidnit sebe sama
- Klást důraz na odpočinek a zdraví

Pro HSP je důležité naučit se pozorovat své tělo a jeho procesy a vědět, jak s ním zacházet. Pokud je to v jejich možnostech, být odpočatí v situacích, kdy vědí, že budou pod větším tlakem.

Klienti, kteří přicházejí do terapeutického procesu s hypersenzitivitou, potřebují přijmout fakt, že jejich emocionální responsibilita je vyšší, než u většiny populace a jejich život to ovlivňuje a bude ovlivňovat. Je potřeba, aby se naučili být si svých emocí vědomi a zvládali je regulovat. HSP mají velký předpoklad, že jakmile se jednou naučí svým emocím porozumět, bude to pro ně o to snazší nejen u sebe, ale i u ostatních (Aron, 2010).

# 5 ARTETERAPIE

Arteterapie se společně s pohybovou terapií, dramaterapií a muzikoterapií řadí pod expresivní terapie. Využívá výtvarný projev jako primární nástroj pro zkoumání a ovlivňování lidské psychiky s cílem snižovat psychické a psychosomatické obtíže a minimalizovat konflikty v mezilidských vztazích. Jejím cílem je pracovat s léčebně kognitivními, emocionálními a motivačními aspekty (Česká arteterapeutická asociace, 2018).

Arteterapie je relativně novým oborem. Pojem *art therapy* poprvé popsala Margaret Naumburgová v 30. letech dvacátého století v USA, která vycházela z psychoanalytických principů, kdy tvrdí, že „proces arteterapie je založen na poznání, že nejzákladnější myšlenky a pocity člověka derivované z nevědomí dosáhnou výrazu lépe v obrazech než ve slovech “ (Naumburgová in Šicková-Fabrici, 2016, s. 26). Vnitřní obsahy se latentně promítají do vizuálních forem, nehledě na výtvarné vzdělání a schopnosti člověka. Do Evropy se pojem a*rteterapie* dostal až v roce 1940 (Šicková-Fabrici, 2016). U nás se první zkoumání obsahů ve výtvarné produkci objevuje v období Rakousko-Uherska s profesorem Rudolfem Jedličkou, který založil Jedličkův ústav. Cíleně se potom arteterapie začala využívat v různých léčebných a psychoterapeutických institucích od 30.- 40. let dvacátého století společně s rozvojem psychoanalýzy a dalších psychoterapeutických proudů (Česká arteterapeutická asociace, 2018).

V současné době je možné arteterapii studovat jako bakalářské studium na Jihočeské univerzitě nebo v rámci akreditovaných i neakreditovaných kurzů. Využívá se v různých léčebných zařízeních, nemocnicích, sociální sféře, ale i ve školství a v soukromé praxi (Česká arteterapeutická asociace, 2018).

V naší zemi není doposud stanovený profesní statut arteterapeuta. Není tedy vymezení oboru, ani určení směrem k spřízněným oborům (Šicková-Fabrici, 2016).

## 5.1 Psychodynamický přístup k arteterapii

Arteterapie orientovaná psychoanalyticky se zaměřuje na důležitost raného dětství, pudů a asociačních představ. Obranné mechanismy v nevědomé vrstvě člověka, které vznikají nakumulovanými vnitřními konflikty a frustracemi, mají za cíl bránit neurotickým

příznakům. Během výtvarného projevu se ovšem dokáží objevit a přenáší se do vzniklého artefaktu. Psychoanalytická arteterapie používá interpretaci výtvarných děl klientů k odkrytí pudových významů a prožitků z útlého dětství (Šicková-Fabrici, 2016).

Jejím cílem je tedy najít u klienta potlačené obsahy a pomoci mu proniknout do vzorců chování způsobených těmito ukrytými vnitřními konflikty. Pokud jsou u klienta potíže neurotického rázu, je velká šance na podstatnou přeměnu, zvláště pokud si prostřednictvím vztahu s arteterapeutem odžívá přenosovou neurózu (Rubin, 2008).

Otcem psychoanalýzy je Sigmund Freud. On sám nepoužíval při své práci s klienty výtvarnou tvorbu, pracoval ale se sny a metaforou. Tvůrčí proces vnímal jako obraz, který se vynoří z nevědomí. Při tomto spontánním procesu se projeví mechanismy potlačení, projekce, identifikace, zhuštění, sublimace. Vizuální obrazy se vyhýbají komplikovanosti verbální komunikace, nelze u nich kontrolovat cenzuru tak vědomě jako u prosté řeči. Pokládal tvůrčí proces za paralelu k neurotickým projevům. Pro autora je umělecká tvorba zástupným zdrojem uspokojení, a tak se vyhne neuróze (Šicová-Fabrici, 2016).

Dalším významným psychoanalytikem, který položil prvopočátky arteterapie, je Carl Gustav Jung. Neshodoval se se Sigmundem Freudem v přesvědčení, že člověk je veskrze poháněn lidskými pudy. Tvorbu vnímal jako cestu k nevědomí, ale to nevnímal jen jako zdroj potlačených konfliktů, nýbrž i zdroj přeměny a zdraví. Využíval terapeutický potenciál obrazů a snů a poukazoval na významnost sérií výtvarných artefaktů pro jejich interpretaci. Interpretaci samotnou prováděl prostřednictvím *animace* – autor se vžívá do postavy, zvířete nebo symbolu na obrázku a rozmlouvá s terapeutem skrze obraz ve třetí osobě. Základem jungovské arteterapie tedy je interpretace a analýza symbolů, které se objeví v klientově výtvarné expresi. Do arteterapie přinesl mandaly a význam archetypu (Šicková-Fabrici, 2016).

Sám Carl Gustav Jung byl sám výtvarně činorodý celý svůj život. Skrze výtvarnou tvorbu ztělesňoval své niterné zážitky, které mu poskytovaly vhled do dané situace. *„Žádný jiný psycholog nepracoval takto, prostřednictvím představ, se svým vnitřním životem.“* (Edwards, 2008)

Alfred Adler přepokládal, že základní motivace člověka je tužba po sebeuplatnění a moci. Pokud není naplňována, přichází pocit méněcennosti, který je podle jeho předpokladu

primárním faktorem pro vznik duševních poruch. Rovněž zdůrazňoval důležitost vlivu raného dětství a důležitosti zažít pocity frustrace a bezmoci. Ve výtvarné tvorbě jde potom o diagnostikování pocitů méněcennosti klienta a jeho sebehodnocení. To se může ukázat např. skrze malé postavy, malý přítlak při kresbě nebo nevyplněnou plochu papíru (Šicková-Fabrici, 2016).

## 5.2 Projektivně-intervenční arteterapie

Zakladatelem rožnovské projektivně-intervenční arteterapie je Milan Kyzour. Jakožto pedagog hledal způsob, jak lépe přistupovat k výuce, a protože byl také malířem, využíval k tomu své malířské zkušenosti. V 90. letech zřídil v Českých Budějovicích Ateliér arteterapie pod Jihočeskou univerzitou (Šicková-Fabrici, 2016). Rožnovská projektivně-intervenční arteterapie pracuje hlavně s tematickými akvarely, ale i akčními akvarely a kolážemi. Není třeba, aby byl klient výtvarně poučen. Důležitý je proces (Lhotová & Perout, 2018). Rožnovská arteterapie se opírá, podobně jako psychodynamická psychoterapie, o důležitost vztahových vazeb v raném dětství a jejich vliv v současném životě. Klient zpracovává zadané téma, kde se v symbolické rovině skrze výtvarné vyjádření objevují nevědomé obsahy a tvorba samotná tvoří jakousi zkratku k nim. Předpokládá, že se emočně kognitivní rozpor v tvorbě projeví formou regresu, tedy odkazem na vývojové období, které nebylo zvládnuté.

Analýza je potom založena na možných významech symbolické roviny artefaktu a rozhovoru s klientem, který přidá své vlastní asociace. Důležité jsou výrazné a opakující se symboly, začleněné do kontextu klientova osobního života a jejich výtvarný posun (Lhotová & Perout, 2018).

Artefakt je třeba posuzovat v kontextu celku a vedení otázek na klienta směřovat citlivě a s mírou.

V arteterapeutickém procesu nevzniká pouze vztah klient – terapeut, jako u psychoterapie, ale vzniká triáda tvorba – klient – terapeut. Otázky se dotýkají vědomého, předvědomého a nevědomého obsahu ve výtvarném projevu. Nevědomé se proměňuje na předvědomé pomocí patřičné verbalizace výtvarné a slovní souvislosti. Takovým to spojením výtvarného procesu a následné verbalizace se klient dostává k hlubšímu porozumění obsahů svých artefaktů (Lhotová & Perout, 2018).

## 5.3 Osobnost arteterapeuta

Arteterapeut by měl disponovat empatií, schopností propojovat souvislosti, měl by ovládat improvizaci a neméně důležitá je i schopnost intuice a předvídání. Samozřejmostí by měla být taktéž vysoká morální a etická důvěra. Měl by být schopen vytvořit bezpečné prostředí pro klienta, sledovat jasný terapeutický cíl a podněcovat klienta k rozhovoru a vlastním interpretacím (Šicková-Fabrici, 2016).

Důležité rovněž je, aby byl arteterapeut vzdělaný jak ve výtvarném umění, kde by se měl orientovat v dějinách umění, teorii umění, estetice, psychologii umění, a výtvarných technikách, tak v samotné terapii. Nezbytné jsou znalosti z odvětví psychologie, medicíny (psychiatrie), pedagogiky a antropologie.

### 5.3.1 Vztah arteterapeuta s klientem

Vzájemný vztah mezi arteterapeutem a klientem je velmi důležitou součástí celého procesu. Měl by být postaven na důvěře, rovnocennosti a respektu ke klientovi, snaze nahlédnout jeho úhlem pohledu. Takový vztah je kreativní pakt, který klienta doprovází v určitém úseku jeho života. Cílem celého procesu je dovést ho k tomu, aby dokázal substituovat své jednání a vztahy, které mu dlouhodobě způsobují zranění takovými, které mu budou přinášet radost a posílí jeho hodnoty, sebepřijetí a pocit smyslu. Arteterapeut vede klienta k odpovědnosti sám za sebe. Nabízí nové možnosti a techniky, ale i úhly pohledu, které klient nebyl sám schopen nahlédnout. Ten zažívá, prostřednictvím svého výtvarného vyjádření, náhled sám na sebe v nové perspektivě. Díky tomu vzniká nadhled a schopnost přijímat své emoce nejen během tvorby a zvyšuje se sebedůvěra a sebe úcta, skrze zážitky během tvorby (Šicková-Fabrici, 2016).

### 5.3.2 Arteterapeutický proces

Aby byl proces účinný, výtvarná exprese si žádá také verbalizaci a pojmenování obsahu. Je potřeba pojmenovat konkrétní prvky tvorby, stejně jako ty pocitové. Při dlouhodobém arteterapeutickém procesu se klient učí projevovat, uvědomovat a pojmenovat své pocity tak, aby je nevnímal jako ohrožující. Kultivuje svou schopnost anticipovat sociální dopady svého konání a rozlišovat mezi sférami (příběhy), ve kterých se pohybuje.

Učí se nacházet nová sdělení ve své tvorbě a objevovat v sobě nové metody sebevyjádření. Nalézá také skrze svou expresi způsoby a zdroje pro východisko svých potíží (Lhotová & Perout, 2018).

Arteterapeut prochází proces s klientem a respektuje jeho výtvarný artefakt. Skrze představivost vstupuje do klientova světa a skrze metaforickou verbalizaci vytvořenou z prvků, které klient použil ve svém uměleckém projevu, s ním komunikuje. Své téma klient vyjadřuje vizuálně a náhled na něj z odstupu přináší pocit osvobození. V rámci dlouhodobého procesu se k jednotlivým artefaktům dá vracet a nacházet v nich tak nové pohledy důležité pro uvědomění klienta (Šicková-Fabrici, 2016).

Projektivně-intervenční arteterapie vychází z důležitosti nevědomé psychické činnosti a intrapsychických konfliktů a prožitků z raného dětství. Staví na tzv. *nácvikových prvcích.* Klient se skrze výtvarnou tvorbu učí výtvarně zvládnout prostor, perspektivu, kompozici, zlatý řez a jiné, což mu paralelním procesem pomáhá zvládat duševní problémy. Skrze výtvarnou expresi se odkrývá potlačený obsah z nevědomí a následně je možné skrze tvorbu rekonstruovat nefunkční vzorce chování a prožívání (Lhotová & Perout, 2018).

## 5.4 Interpretace výtvarného díla

Při analýze výtvarného artefaktu zaměřujeme pozornost na opakující se symboly, obsahy a formy ve výtvarné produkci či naopak na ty artefakty, které se zcela vymykají klientovo běžnému projevu. Pro zpřístupnění širší perspektivy je vhodné zvolit metodu volných asociací. Klient či arteterapeut, případně skupina, pokud se jedná o formu skupinové arteterapie, vytvářejí asociace, které v nich vyvolávají některé prvky z vybraného obrazu, a to zejména ty, jež jsou nějak výrazné svou formou zpracování. Může se jednat o nepatřičnou velikost, barevnost, neobvyklost, nejasnost, či souvislost s klientovo příběhem a tématem. V ideálním a žádoucím případě mohou takové asociace vyvolat tzv. *aha-efekt,* který je žádoucí při tvorbě náhledu. Ten je procesem porozumění motivům skrze obsah symboliky v tvorbě a zároveň paralela k dění v mezilidských vztazích. Nejedná se pouze o vhled racionální, kdy je klient schopen pojmenovat a pochopit ty stránky, které jsou vnímány jako ohrožující a od kterých by se rád oprostil, nýbrž i vhled emoční, který dává zakusit vlastní emoční fungování v situacích, kdy je s ohrožujícím konfrontován (Lhotová & Perout, 2018).

## 5.5 Výtvarný projev, hypersenzitivita a jejich možné propojení

Hypersenzitivita zatím v souvislosti s arteterapií není příliš zmiňována a nejedná se o prozkoumanou oblast.

Hypersenzitivita s sebou nese specifické projevy a vnímání, které mohou ovlivňovat různé sféry života jednotlivce, včetně jeho výtvarného projevu. V této kapitole se zaměřím na zkoumání spojitosti mezi hypersenzitivitou a výtvarným projevem, přičemž se budu zabývat možnými příznaky hypersenzitivního vnímání ve výtvarném projevu a úlohou arteterapie v kontextu podpory emocionálního prožívání a sebepoznání u hypersenzitivních jedinců.

### 5.5.1 Předpokládané projevy hypersenzitivního vnímání ve výtvarném projevu

Výtvarný projev HSP může být ovlivněn různými charakteristickými rysy, které reflektují jejich zvýšenou citlivost, emocionální hloubku, ale také nízkou resilienci vůči přehlcení. Mezi tyto projevy v tvorbě může patřit:

- Zvýšená citlivost na detail

HSP mohou být jsou náchylnější k vnímání drobných nuancí ve svém okolí, což se může projevovat v precizním a detailním ztvárnění výtvarných děl.

- Hlubší emocionální prožívání

Výtvarný projev hypersenzitivních jedinců může být silně propojen s jejich emocemi a vnímáním světa kolem nich. Tvůrčí proces může sloužit jako prostředek pro vyjádření a zpracování intenzivních emocí a pocitů.

- Tendence k vyhledávání specifických témat či barev

Hypersenzitivní jedinci mohou mít tendenci vyhledávat určitá témata nebo barvy ve své tvorbě, které odrážejí jejich osobní zkušenosti, pocity a touhy.

### 5.5.2 Úloha arteterapie v podpoře hypersenzitivních jedinců

Arteterapie může představovat účinný terapeutický přístup pro lepší schopnost usměrňování projevů hypersenzitivity a podpory emočního prožívání u jedinců s tímto osobnostním rysem. Projektivně-intervenční arteterapie tak může pro HSP sloužit jako

podpora sebepoznání, neboť skrze ni mohou prozkoumávat sami sebe, své hodnoty a přesvědčení prostřednictvím tvůrčího procesu a mohou tak lépe porozumět sobě samým a svému vnitřnímu světu, což může vést k lepšímu sebepoznání a sebepřijetí. Přitom nízké sebevědomí je jedním z nejčastějších problémů, se kterým se téměř každý HSP potýká (Aron, 2010).

Arteterapeutický proces, zejména projektivně-intervenční arteterapie, vychází z důležitosti nevědomých psychických procesů a intrapsychických konfliktů, což je zvláště relevantní právě pro HSP, kteří mají tendenci prožívat intenzivně své emoce a vnitřní konflikty. Skrze výtvarný proces mohou tyto konflikty a prožitky vyjít na povrch a být zpracovány. Dalším z přínosů je podpora rozvoje komunikačních dovedností a emoční regulace skrze rozhovor nad artefaktem, což jsou dovednosti, které mohou být pro HSP náročné. Skrze arteterapeutický proces mohou lépe porozumět svým emocím a naučit se lépe s nimi zacházet. Neméně důležitý je terapeutický vztah mezi arteterapeutem a klientem, který je klíčovým prvkem arteterapeutického procesu. Pro hypersenzitivní jedince je důležité, aby se cítili v terapeutickém prostředí bezpečně a respektováni, což může vést k hlubšímu prožití svých témat a následnému přijetí hypersenzitivity jako součásti svého života.

Celkově lze konstatovat, že propojení projektivně-intervenční arteterapie s hypersenzitivitou nabízí HSP prostor k vyjádření a zpracování svých emocí a prožitků skrze tvůrčí proces, což může vést k lepšímu duševnímu prožívání a v důsledku toho také snadnějšímu zvládání jejich hypersenzitivního prožívání.

# PRAKTICKÁ ČÁST

# 6 ÚVOD K PRAKTICKÉ ČÁSTI

Bakalářská práce se zabývá zkoumáním charakteristik výtvarného projevu lidí, kteří se cítí být hypersenzitivní v porovnání s těmi, kteří se hypersenzitivní být necítí. Od každého účastníka máme dva artefakty, jeden s námětem *Masopustu* nebo *Karnevalu,* druhý na *volné téma*, doplněného o rozhovor o daných artefaktech s autory.

Pro naplnění toho cíle slouží výzkumné otázky:

**VO1: Jak je znázorněn obraz masopustu nebo karnevalu u jedinců, kteří se označují za hypersenzitivní?**

**VO2: Jaký je rozdíl mezi tvorbou účastníků, kteří se za hypersenzitivní označují oproti těm, kteří se za hypersenzitivní neoznačují?**

## 6.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Samotná hypersenzitivita není klasifikována jako diagnóza, nýbrž je vnímána jako charakterový rys. Z tohoto důvodu není možné jednoznačně označit účastníky za hypersenzitivní. V tomto výzkumu tak pracuji s rozlišením skupin na základě toho, zda se participanti sami za hypersenzitivní považují či nikoliv. To s sebou samozřejmě přináší rizika zkreslení subjektivním vnímám účastníků, protože to není možné ověřit.

### 6.1.1 **Skupina účastníků, kteří se cítí být hypersenzitivní**

Výzkumný vzorek čítá čtyři ženy ve věku 28-47 let. Všechny v dotazníku potvrzují zvýšené vnímání podnětů, citlivost na detail, snadnou unavitelnost, přehlcení stimuly a hluboké prožívání emocí, spolu s velkou mírou empatie vůči ostatním lidem. U tří ze čtyř jsou v dotazníku zodpovězeny otázky u kontroly negativní afektivity kladně a potvrzují tak pravděpodobný neurotický terén. Vzhledem k tomu, že u lidí s hypersenzitivitou je při náročných a nepříznivých podmínkách v dětství větší pravděpodobnost vzniku a intenzity neurotických potíží v dospělosti (Aron, 2012), není podle mého názoru neuroticismus kontradikcí k hypersenzitivitě. Zároveň všichni účastníci negují poruchu senzorického zpracování.

*Tabulka 1 Identifikační údaje respondentů*

| **Jméno:** | **Věk:** | **Počet bodů na škále hypersenzitivity** | **Kontrola negativní afektivity:** |
|---|---|---|---|
| Barbora | 28 let | 107 | pozitivní |
| Radka | 37 let | 104,5 | pozitivní |
| Marie | 34 let | 99 | negativní |
| Tereza | 47 let | 110 | pozitivní |

Zdroj: vlastní výzkum autora

### 6.1.2 Skupina účastníků, kteří se hypersenzitivní být necítí

Výzkumný vzorek čítá jednoho muže a tři ženy. Tito se se znaky

ukazující na hypersenzitivní prožívání neztotožňují. I přesto se při vyplňování dotazníku objevil na škále vyšší počet bodů. Nejvyšší počet dosažených bodů je 104, přičemž ostatní se pohybovali od 71 do 82 body.

Pro tento výzkum je ovšem relevantní, zda se jedinci jako hypersenzitivní cítí, či ne a z toho také vycházím při rozdělení do skupin. U této skupiny nerozebírám podrobně jednotlivé artefakty, protože to pro samotnou hypersenzitivitu není relevantní

*Tabulka 2 Identifikační údaje respondentů*

| **Jméno:** | **Věk:** | **Počet bodů na škále hypersenzitivity:** | **Kontrola negativní afektivity:** |
|---|---|---|---|
| Kateřina | 26 let | 71 | pozitivní |
| Ondřej | 33 let | 78 | negativní |
| Anna | 50 let | 82 | negativní |
| Kristýna | 27 let | 104 | pozitivní |

Zdroj: vlastní výzkum autora

## *6.2* Etické aspekty pro provádění výzkumu

Průběh výzkumu za účelem vypracování této práce byl řádně ošetřen tak, aby byla dodržena etická pravidla. Každý z účastníků byl předem seznámen s průběhem výzkumu a byl řádně informován o tom, za jakým účelem a s jakým cílem je výzkum prováděn, což stvrdil podepsáním informovaného souhlasu. Všichni participanti se výzkumu zúčastnili dobrovolně. Pro ochranu citlivých osobních informací a zachování anonymity jsou údaje

v práci uvedeny pod cizími jmény a tak, aby účastníky nepoškodily. Všichni participanti souhlasili s nahráváním rozhovorů, pro mou potřebu se k nim později vracet. Použité části rozhovorů jsou parafrázovány.

## 6.3 Metodologie výzkumu

Realizace sběru výzkumných dat probíhala v únoru 2024. Výběr účastníků byl náhodný, probíhal oslovením přes sociální média. Pro realizaci výzkumu bylo použito dotazníkové šetření, malba respondentů a její pozorování a polostrukturovaný rozhovor jakožto rozbor výsledků.

### 6.3.1 Kvalitativní výzkum

Získaná data budou zpracovávána kvalitativně. Kvalitativní výzkum v sobě obsahuje popis a objasnění zkoumané záležitosti a má za úkol vytvořit souhrnný holistický pohled (Hendl, 1997). Cílem tohoto kvalitativního výzkumu je hledání shodných prvků a způsobů zpracování v tvorbě jedinců, kteří se považují za hypersenzitivní a případné hledání rozdílnosti od těch, kteří se za hypersenzitivní nepovažují. S přihlédnutím k omezenému počtu účastníků jde pouze o výzkum informativního charakteru, který může sloužit jako podnět pro další zevrubnější zkoumání.

### 6.3.2 Dotazníkové šetření

V dotazníku který respondenti vyplňovali se nachází Škála 27 bodů vysoké citlivosti, potvrzení či vyloučení bodů DOES a kontrola negativní afektivity. Pokud na Škále 27 bodů vysoké citlivosti respondent zareaguje na alespoň 14 otázek hodnotou 4-5, přepokládá se hypersenzitivní ladění. Kontrolu negativní afektivity doporučuje Aron použít k eliminaci neuroticismu. Účelem dotazníku není použití k rozdělení respondentů do skupin, ale spíše k rozšíření informací o hypersenzitivním vnímání jednotlivých účastníků. Sama Aron považuje tuto testovací metodu spíše za orientační. Rozdělení respondentů do kategorií probíhá na základě jejich vlastního hodnocení, zda se považují za hypersenzitivní nebo nikoli.

### 6.3.3 **Metoda akvarelu**

Technika malby akvarelovými barvami spočívá v nanášení barvy do mokrého podkladu, kde dochází k rozpíjení a vzniká tak základ pro zachycení různých témat. Akvarelové barvy jsou specifické svým rozpíjením a následným mísením a dávají tak prostor pro vznik výtvarné náhody, kterou se klient pokouší zakomponovat do celkového obrazu. Barvy se dají dobře míchat, vymývat, ředit vodou a rychle schnou. Množství vody ovlivňuje průhlednost a lehkost artefaktu. V arteterapii klient používá barevné plochy nanášené ve vrstvách kulatým nebo plochým štětcem. Je třeba pracovat rychle, protože vlhký podklad zasychá (Lhotová & Perout, 2018). Autor nejčastěji tvoří podle zadaného tématu, kde podmínkou je zakomponování alespoň jedné postavy. Možností je i zadání volného tématu, kdy autor malbu zpracuje podle svého aktuálního rozpoložení.

Zadáními pro tuto studii jsou téma *Masopust* nebo *Karneval* podle osobních preferencí jednotlivých participantů a *volné téma.* Jako další pokyny bylo zmíněno:

- Zobrazit na každém artefaktu alespoň jednu postavu
- Netvořit abstrakci, ale uvést obraz do nějakého kontextu

Možnost výběru *Masopustu* nebo *Karnevalu* je koncipována s cílem usnadnit účastníkovi výběr tématu, kterému přisuzuje větší osobní relevanci. Téma samotné dává podnět k zobrazení lidského davu plného různorodých vjemů a stimulů, což by mohlo u HSP vést k přetížení a odrážet se tak ve výtvarném zpracování. Zároveň je v souladu s časovým obdobím, ve kterém výzkum probíhal.

*Volné téma* dává participantům prostor zobrazit co je pro ně nosné a důležité a také aktuální téma. Odráží autorův vnitřní svět, což může mít projektivní funkci.

### **6.3.4 Metoda rozhovoru**

Po dokončení tvorby proběhl nad každým artefaktem s jednotlivými účastníky polostrukturovaný rozhovor, jenž měl za cíl zjistit subjektivní obsahy a významy v nich. Ty pak využívám v kontextu rozboru artefaktů ve spojení s mými interpretačními zkušenostmi.

V polostrukturovaném rozhovoru nejsou respondentům předloženy standardizované formulace, ti mohou reagovat subjektivními pohledy a navrhovat tak eventuální souvislosti. Je možné přizpůsobit otázky daným okolnostem respondenta (Hendl, 2012).

V rozhovoru zaznívaly otázky jako: *Co se děje na obrázku? Jak se postava cítí? Jak se cítí postavy v masopustním davu? Jaká na obrázku panuje atmosféra?*

### 6.3.5 Analýza výtvarné produkce

Základem analýzy je popis nacházení důležitých a opakujících se prvků a jejich umístění v kontextu autorova života, asociace a následné dotazování. Sleduje autorův záměr a zvolené zobrazovací prostředky. Užívá znalostí vývojové psychologie, ontogeneze výtvarného projevu, psychopatologie výtvarného výrazu a dalších (Lhotová & Perout, 2018).

Při analýze artefaktů se zohledňuje pojetí, které je relevantní pro práci skrze metodiku projektivně-intervenční arteterapie. Pro analýzu používám mých interpretačních schopností a znalostí získaných během studia. Zároveň je daná interpretace jen jednou z možností, díky které je možné nabídnout autorovi náhled z jiného úhlu pohledu, není to pevně stanovený fakt.

# 7 VÝSLEDKY

V této kapitole zpracovávám 16 artefaktů od 8 participantů výzkumu. Zabývám se výzkumnými otázkami a v kontextu svých interpretačních schopností, získaných během studia, se je snažím zodpovědět. Zaměřuji se především na obsahy, které mi přijdou podstatné ve spojení s hypersenzitivitou.

## 7.1 Zodpovězení první výzkumné otázky

### 7.1.1 Barbora

Žena, 28 let.

Za hypersenzitivní se považuje, na škále pro měření hypersenzitivity má 107 bodů. Při kontrole negativní afektivity odpovídala kladně. V době výzkumu procházela druhým trimestrem těhotenství, což se v tvorbě odrazilo a je třeba brát to v potaz. Je výtvarně nepoučená, k tvorbě však přistupovala s lehkostí a nedělala si z ní hlavu.

*Být hypersenzitivní pro ni znamená: „Je to o tom mít život komplikovanější a občas i těžší, ale zase mít úžasnou možnost vidět věci, které ostatní lidé nevidí a nikdy neuvidí, umět se vcítit do někoho jiného a občas vidět i větší krásu okamžiku než kdokoliv kolem.“*

#### *7.1.1.1 Masopust*

*Obrázek 1 Masopust, Barbora*

Z výběru možností *Karneval* nebo *Masopust* si zvolila téma *Masopustu*.

V artefaktu je znázorněná vzpomínka z dětství. V horní části je pódium a na něm lidé v masce medvěda a Bílé paní. Pod pódiem se nachází červené hasičské auto s kapelou hudebníků a pod ním dav přihlížejících diváků. Mezi nimi a pódiem se nachází větší černá postava, jedná se o postavu Smrti. V levém rohu je oplocený strom a nad ním slunce s mrakem.

S Bílou paní se autorka identifikuje. Představuje pro ni nedostižnost, tajemno a čistotu. Na otázku, v čem to má bílá paní dobré odpověděla, že může být všude, projít zdí, je neomezená ve svém jednání. Nevýhoda je podle autorky v tom, že není jako ostatní, a tak nemůže nikdy mít, co by chtěla. Pódium ji chrání. Kdyby byla v průvodu, kde přes den platí nepsaná pravidla, tak by to nějak zvládala, ale kdyby se večerní veselí zvrtlo v chaos, musela by zpátky na pódium do bezpečí. V davu by zůstat nemohla.

Medvěd je tradiční masopustní maskou, a tak pro autorku symbolizuje masopust. Mimo bílé paní často zmiňovala masku Smrti, která stojí pod pódiem. Ta podle ní nezapadá ani

do světa na pódiu, ani do davu pod pódiem, a přesto patří do obou. Vznáší se a pozoruje vše kolem. I když kouká dopředu, ví, o všem, co se děje. Tyto dvě postavy, pro autorku nejvíce zásadní, mají na obrázku svůj prostor. Nejsou součástí davu a mají určité nadlidské schopnosti.

V levé části artefaktu je umístěn strom v ohrádce. Na otázku jak se stromu v ohrádce roste autorka odpověděla, že ho chrání před psy a před tím, aby k němu šli lidé moc blízko a narušovali mu jeho prostor. Prostor potřebuje k růstu, aby se mohl rozhlédnout, dýchat a nemusel se mačkat s davem.

Postavám chybí obličeje. Autorka si je vědoma, že mimické výrazy slouží k tomu, aby mohli ostatní rozpoznat pocity dané postavy. Vyobrazila je ovšem bez obličejů, aby byli více univerzální. Na otázku, zda jsou více v bezpečí, když nemají výraz, odpověděla, že ona je více v bezpečí, když nemají výraz. Nemusí analyzovat, jak se zrovna v tu chvíli cítí. Pokud by to řešit musela, byla by to práce navíc. Zmiňuje, že má raději abstraktnější obrazy, kde lidé výrazy nemají, protože pokud je mají, má pak nutkání přemýšlet o tom, jak se cítí a co se jim děje, a to jí vyčerpává.

Pódium připomíná loutkové divadlo. V kontextu rožnovské arteterapie se o loutkovém divadle dá přemýšlet jako o námětu nesoucím téma hry, manipulace a závislosti. Loutky se na pódiu chovají podle nějakých pravidel, která jim nejsou vlastní a určuje je loutkovodič. Krátkodobě se může jednat o situační praktiku, ale při dlouhodobém trvání vzniká riziko vnitřního konfliktu, který se může rozvinout až v nemoc. Kdyby šlo o divadlo, co se hraje? Pro koho se hraje? Autorka zmiňovala pocit bezpečí, který pro ni pódium představuje. Dalo by se přemýšlet o tom, že je pro ni bezpečnější pohybovat se v prostředí, kde jsou daná pravidla zvenčí. Na pódiu je také všechno vidět. Loutky nebo herci jsou pro diváky nedosažitelní, ale zároveň jsou na očích. To přináší téma prezentace světu. Přemýšlela bych o tom, jak se autorka prezentuje a jak moc to potřebuje mít pod kontrolou.

Pod pódiem se nachází Smrtka. Personifikovaná smrt přetváří kompletní kolaps životních sil v iniciativní bytost a pomáhá tak psychicky zdolat konfrontaci se smrtí jako takovou (Lurker, 2005). Domnívám se, že spojujícím prvkem pro postavu Smrti a Bílé paní je právě onen odstup od lidí, pocit vyřazenosti a nezapadání, což je možné spojit s vnímáním hypersenzitivních lidí, kteří se podobně mohou cítit vyřazeni a potřebují odstup, aby

u nich nedošlo k přehlcení. Smrtka vnímá všechno, co se kolem ní děje, podobně jako je hypersenzitivní vnímavý k detailům.

U stromu v ohrádce v levé části by se dala najít paralela k hypersenzitivitě, podobně jako u postav Smrti a Bílé paní, kdy strom potřebuje svůj prostor. Nemusí jít ale pouze o odraz hypersenzitivního vnímání a potřeby obrany před příliš blízkými vjemy, ale například i o téma znemožnění růstu. Strom je jehličnatý, pichlavý, a tak může jít o téma obran jako takových. Zároveň jehličnatý strom často odkazuje, pro svůj falický tvar, k mužskému aspektu. To může souviset s tím, že se celý výjev se stromem vyskytuje na pravé části artefaktu, která je spojována s protějškem autora.

To opět podporuje teorii o snaze ochránit se před nadbytečnými vjemy, které hypersenzitivním přináší neustálé vnímání jemných nuancí v mimice ostatních a značná míra empatie a prožívání emocí ostatních, či s ostatními, bývá vyčerpávající.

#### *7.1.1.2 Volné téma: Moje místo klidu*

*Obrázek 2 Moje místo klidu, Barbora*

V levém rohu je modro růžový dům, do kterého se autorka bude stěhovat. Vedle něj hnědé židle a stůl, na kterém je ve váze květina. Ty stojí na zeleném trávníků, pod kterým je králík, autorčin domácí mazlíček. V pravém rohu je bazén, nad ním slunce a na

horizontu autorka s partnerem u kolébky, ve které je novorozeně. Nad kolébkou je závěs se zvířátky, aby se dítě mělo na co dívat.

Je vidět, že autorka už šetřila silami, i vzhledem k jejímu stavu, celá struktura je velmi jednoduchá, až symbolická. Při rozhovoru zmínila, že se na přesun do nového domu mimo město velmi těší, pro klid a ticho, kterého se jí ve městě nedostává. Zajímavý moment je v projekční rovině, kde místo nebe je situace, která teprve nastane a na kterou se autorka připravuje. Je to doslova „na dohled", ještě ne na zemi, v tom, co se děje aktuálně, ale už se to chystá. Další moment, který mě zaujal, jsou barvy, kterými je dům ztvárněn. Světle modrá a růžová jsou takzvané „baby barvy" a opět odkazují k blízkému příchodu miminka.

Postavy opět nemají obličeje, což komplikuje čtení jejich pocitů. Může jít o to, že situace teprve nastane a pro autorku je zatím nepředstavitelné, jaké emoce přinese.

Celý koncept zobrazení v pásech nad sebou, kdy spodní pás je bližší a vrchní je časově vzdálenější, odpovídá ve výtvarné ontogenezi podle Löwenfelda schematickému období, které probíhá mezi 7. – 9. rokem života. V tomto období schéma neodpovídá realitě, ale váže se na pocitové vnímání, dítě se pokouší integrovat jednotlivé prvky do společného schématu. Barevnost už odpovídá skutečnosti a ukazuje tak na emocionální vyzrálost. Při zobrazení tímto způsobem u dospělého se tak může jednat regresivní prvky odkazující na daný věk. Může jít o souvislost s fixací v latentním období.

Pravý dolní roh artefaktu, neboli identifikační místo, je obsazeno bazénem plným vody. Voda je spojována s emocemi. V hlubinné psychologii je symbolem nevědomí, vjemů duše. Zároveň je symbolem ženství a mateřství. Jako element, který je beztvárný je také symbolem chaosu (Lurker, 2005). V artefaktu je ovšem voda ohraničená konstrukcí bazénu. Do chaosu je tedy přiveden řád, má své hranice.

Slunce nad bazénem je zvláštně kompozičně umístěno. Slunce je v projektivně-intervenční arteterapii symbolem otce. Rovněž je symbolem vševědoucího oka, vycházející slunce je symbolem zrození (Lurker, 2005).

V tomto díle nefungují kompoziční pravidla, postavy a předměty nejsou ukotvené ani propracované. Domnívám se, že je to částečně způsobeno tím, že autorka v tomto

případě uvážlivě zacházela se svými silami, které si nechtěla vyčerpat tvorbou a vliv má také výtvarná nepoučenost.

**Shrnutí**

Možné odkazy na hypersenzitivitu spatřuji hned v několika bodech. Časté je téma prostoru. Postavy, které jsou autorce blízké, kolem sebe potřebují prostor. Na obrázku Masopustu jde o postavu Bílé paní a Smrti, které pro autorku navíc oplývají vlastnostmi, které zbytek davu nemá. Tak jako HSP kolem sebe potřebuje prostor, aby nebyl přehlcen množstvím vjemů, které neustále zpracovává. Jak postava Bílé paní, tak postava Smrti vidí víc než ostatní. Jejich vnímavost je zesílená, což by mohlo naznačovat zvýšené vnímání u HSP. Téma prostoru se objevuje i u stromu na levé straně. Má kolem sebe plot, obranu, aby nikdo nemohl moc blízko a neuškodil mu. Objevuje se ale na straně protějšku, a tak je možné, že se nevztahuje přímo k autorce, ale někomu jí blízkému.

Dalším z odkazů by mohla být absence tváří v obou artefaktech. Autorka sama vyjádřila, že obličeje nezobrazila proto, že znát emoce postav by ji vyčerpávalo. Spojuji si to se sklony HSP analyzovat emoce svého okolí a prožívat je spolu s ním.

U volné tvorby si zvolila téma klidu. Skrze obrázek naplnila svou potřebu odpočinout si od množství vjemů. Sama při rozhovoru několikrát použila obrat „klid a ticho“. V tom opět spatřuji paralelu k prožívání HSP, který vyhledává klid, aby nedocházelo k tak rychlému přehlcení a unavitelnosti.

### 7.1.2 Radka

Žena, 37 let.

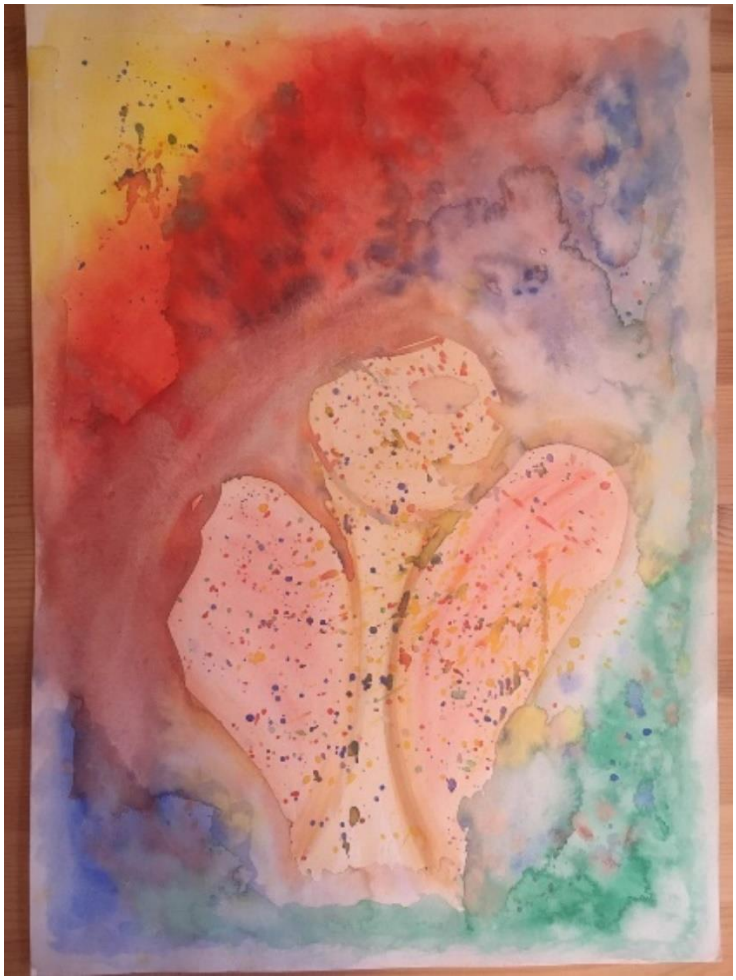
Za hypersenzitivní se považuje, na škále pro měření hypersenzitivity má 104,5 bodu. Malování se věnuje v rámci odpočinku, ale není výtvarně poučená. Proces tvorby pro ni byl příjemný, odpočinula si u něj. Tvořilo se jí s lehkostí.

*„Moje hypersenzitivita pro mě znamená, že vnímám svět a co se kolem mě děje ve velkém rozsahu na všechny strany. Často se rychle nacítím na lidi nebo situace, umím číst mezi řádky a empaticky komunikovat. Zároveň se může stát, že se lehce zahltím větším množství lidí, informacemi z médií, emocemi mých blízkých, hlukem, světlem, pachem*

*a můžu být pak podrážděná až vyčerpaná. Jako jednu z priorit vnímám, že je nejen u hypersenzitivních lidí, hodně důležitá péče o sebe, která u mě zahrnuje i čas o samotě.“*

#### *7.1.2.1 Karneval*

*Obrázek 3 Karneval, Radka*



Jako téma první malby si autorka zvolila *Karneval*. Samotný proces tvorby probíhal s lehkostí a radostí. Autorka začala malbu žlutou a červenou v pozadí, která je v horní části obrazu a postupně sestupovala dolů. Jako poslední vznikla postava v masce anděla uprostřed davu plného veselí, což mají znázorňovat barevné skvrny okolo.

Autorka si vybrala postavu anděla, protože podle jejích slov ví, jak ji namalovat. Postava je znázorněna zepředu a kouká na někoho podobně dovádějícího. Na podnět, že vypadá jakoby byla zachycena zezadu, reaguje překvapením a souhlasem. Promění se nějak sdělení, když by byla postava otočená zády? Podle autorky toho pak víc skrývá, neukáže všechno.

Postava se na obrázku v davu cítí příjemně, protože si to sama zvolila a vyjadřuje to úsměvem. Jak by postavě bylo, kdyby byly na obrázku další postavy znázorněny konkrétně, reaguje autorka slovy, že by obrázek musel být větší, aby tam měla dost prostoru. Postava na obrázku nemá ráda, když se někdo přiblíží, neužívala by si to, musela by ustoupit dozadu doleva. Levá strana v obraze odpovídá protějšku, ale také minulosti. Musela by se přiblížit protějšku? Nebo by se jednalo o regresní tendence? V tuhle chvíli přichází s ostatními v davu občas do kontaktu, tančí s nimi, ale jen když se na to cítí, nikdo ji do toho netlačí.

Postava nemá nohy a proporčně odpovídá postavě dětské, což může odkazovat na dětský věk. Je postava dospělá? Jak se jí bez nohou chodí? Na to autorka odpovídá, že spíše létá, možná skáče. Nohy má schované pod šaty, ale jsou jen lehké a éterické. Otázka by tedy byla, jak to má autorka s ukotvením v realitě. Má tendence si stavět vzdušné zámky? Postava má přivřené oči a působí celá zasněně. To může být dáno i tématem. Karneval je o veselí, o užívání si. Člověk si může dovolit nekotvit se a být zasněný. V původním zpracování obličej nebyl, autorka ho dodělala až po mém upozornění na tuto skutečnost.

Při samotné tvorbě autorka začala v horní části papíru a sestupovala dolů, což by mohlo opět odkazovat k určité zasněnosti, začínání od vzdušných zámků. Zároveň začínala žlutou a červenou, což jsou barvy emočně vřelé, aktivní, které se rády projevují. Anděl je symbolem propojení země a nebe, propojuje dvě roviny bytí (Lurker, 2005). To může mít spolu s postupným sestupem při tvorbě seshora dolů symbolickou roli postupného sestupu z roviny projekční do roviny aktuálního dění. Formát je na výšku, což může společně s dalšími prvky ukazovat na menší stabilitu v daném tématu, ale též větší potenciál pro změnu a flexibilitu.

Odkazy k hypersenzitivitě by se daly spatřovat v potřebě zobrazit postavu samotnou. Jak autorka doplnila během rozhovoru, postava potřebuje svůj prostor. Ráda vstoupí do interakce s ostatními, ale pouze omezeně. Také se chrání křídly a kromě hlavy toho z ní

není příliš vidět. Křídla byla v Egyptě symbolem ochrany (Lurker, 2005), což může opět odkazovat na ochranný prvek. Růžová křídla by ovšem mohla ukazovat i somatické obtíže nebo opět odkazovat k častému „létání v oblacích“. Jsou ale také symbolem lásky a duše (Lurker, 2005) a jsou považování za průvodce duše (O’Connell & Airey, 2008).

Celý artefakt působí plakátovým dojmem, což může znázorňovat potřebu něco skrýt. Ať už před ostatními nebo sám před sebou. Může se jednat o téma nepřístupné vědomí. Mohlo by to opět souviset s hypersenzitivitou a potřebou ochrany před přehlcením okolními vjemy.

#### *7.1.2.2 Volné téma: Procházka v lese*

*Obrázek 4 Procházka v lese, Radka*

Jako volné téma si autorka zvolila *Procházku lesem.* Jsou zde zobrazeny tři postavy. První vznikla postava červená a původním záměrem bylo znázornit Vesnu. Poté přibyla zelená a fialová postava. V levém horním rohu je žlutooranžové slunce. Tmavě zelený pravý dolní roh znázorňuje hustý, tmavý jehličnatý les. Modrá čára vedle něj je řeka a světle zelený prostor mezi řekou a postavami je jarní vzdušný les. Hnědé čáry v něm představují kmeny stromů.

Kdo by byla červená postava, kdyby to nebyla Vesna? Autorka si není jistá, postavy podle ní rozhodně nejsou lidi. Původně chtěla zobrazit jen jednu postavu a nenapadlo ji namalovat jich více, ale nakonec tam pro ně vznikl prostor. Postavy se cítí příjemně, jsou tam dobrovolně. Vydali se na podvečerní procházku k lesu. Světle zelená na pozadí má symbolizovat jaro, vedle teče potok a za ním je hlubší jehličnatý les. Výjev se odehrává v květnu, kdy už je sice teplo, ale vzduch je ještě svěží. V levém horním rohu je zapadající slunce.

Postavy jsou tady, protože chtěly uniknout od ruchů města a odpočinout si v tichu lesa, které je přímo blažené. Na otázku, kam by se dál vydali, odpovídá, že všude., není tam místo, kam by nemohly. Je jim tam příjemně, nemají potřebu mluvit, protože to není potřeba. Jaký je mezi nimi vztah? Jsou to neutrální individuality. Je pro ně stejně tak přijatelné být spolu, jako být sami. Není mezi nimi přímo blízký vztah. V celkové situaci na obrázku je více klidu než na předchozím, proto je podle ní možné zobrazit více postav.

Postavy se na obrázku rozpíjejí, až ztrácí, jakoby se mohly rozplynout. To může být i ukazatelem neurotizujícího tématu.

Postavy postrádají obličeje, ruce, i nohy. Jsou prosty jakýchkoli gest a mimiky. Mimika a gesta slouží pro okolí k čitelnosti emocí. Pokud je nemají, je složité poznat, jak se vlastně cítí. Pokud bereme v potaz hypersenzitivního člověka, který vnímá drobné nuance projevů ostatních v jednom kuse a analyzuje je, mohlo by se v tomto případě pro autorku jednat o úlevu, kdy se tím nemusí zabývat.

Postavy se chystají překročit řeku ze světle zelené do tmavě zelené. Světlé odstíny barev jsou obecně spojovány s mladším věkem a konkrétně světle zelená s mladším školním věkem. Přechod přes řeku do tmavě zeleného lesa může být krokem k větší vyzrálosti. Řeka je také spojována s cestami a proudem času. Je neměnná, ale nikdy nezůstává stejná. Má velkou sílu, skrze kterou může měnit věci (Kenner, 2007).

**Shrnutí**

Autorka měla v obou artefaktech potřebu vyplnit celou plochu barvou a dávala si zvlášť záležet, aby nikde nezůstala bílá místa, což by v souvislosti s hypersenzitivitou mohlo odkazovat na zvýšené vnímání detailů. Přesto u obou artefaktů vzniklo nezáměrné rámování, které může souviset s ochranou sebe samého a také s potřebou neukázat celý

obraz. Stejně jako plakátová forma u prvního tématu a téměř abstraktní způsob zobrazení u druhého. Nezbývá příliš prostoru pro kontext, autorka se spíš noří do emočních obsahů jednotlivých barev. S rozpíváním akvarelu pracovala, užívala si ho. Velké množství vody při tvorbě v obrázku může indikovat neurotický potenciál, ale také schopnost autorky nechat věci se dít a nemít potřebu držet je pod kontrolou. Autorka vždy začínala červenou barvou, což se může vztahovat k akční, energické iniciativě. U obou témat jde spíše o abstraktní pojetí, barevné skvrny, které autorka obsazuje. Jakoby si s danými tématy neuměla poradit, a tak se za abstrakci schovávala.

Při rozhovoru autorka zdůraznila, že postavy kolem sebe potřebují prostor. Postava anděla v karnevalovém průvodu je spokojená jen tehdy, když se k ní ostatní nepřibližují příliš blízko. Ve chvíli, kdy by to udělali, byla by přehlcená a musela by ustoupit. V tom spatřuji další souvislost s hypersenzitivitou. Snaha vyhnout se detailům tak může souviset s potřebou ochrany před přestimulováním.

HSP se vyznačují intenzivním prožíváním emocí, což se objevuje v tématu Karnevalu. Anděl je emocemi nebo také barvami, zcela pohlcen a slovy autorky si „užívá flow“.

### 7.1.3 Marie

Žena, 34 let. Cítí se být hypersenzitivní, ale zároveň dodává, že ji to neovlivňuje tak, aby jí to znemožňovalo normální fungování. Na škále pro hodnocení hypersenzitivity má 99 bodů. Autorka je výtvarně poučená. Být hypersenzitivní pro ni znamená:

*„Hypersenzitivní člověk je citlivý a vnímavý na své okolí, podněty a na jedince kolem něj. Věci a lidi z okolí na nej vice působí, laicky se říká, ze je přecitlivělý, dokáže si všímat a vnímat i maličkostí, má bohatý vnitřní život. Někdy potřebuje adekvátní klid na na prožívaní a vnímáni všech podnětů.“*

#### *7.1.3.1 Masopust*

*Obrázek 5 Masopust, Marie*

Jako první si zvolila téma Masopustu. Tvorba probíhala rychle a dynamicky. Výjevem je masopustní průvod, čítající množství lidí v napůl zasněžené krajině mezi domky. Průvod jde po hnědé cestě dolů. Vepředu je rozeznatelná maska medvěda, za ním se objevují barevné maškary, které přecházejí v černé zjednodušené postavy. Je mezi nimi i maska koně, která má čtyři nohy. Vlevo od průvodu stojí skupina čtyř hudebníků, dole pod nimi tančí v kruhu děti. Nalevo na kopci je kostel. Po stranách jsou tři stromy, díky kterým se v obrazu tvoří perspektiva. Vprostřed na nebi je slunce.

Podle autorky jde o chladnou únorovou vesnici, ve které probíhá masopustní veselí za doprovodu hudby a tančících dětí. Všichni se tam cítí dobře, nenapadlo ji přemýšlet nad tím, že by tam byl někdo nerad.

Postava na obrázku kterou vnímá jako jí blízkou je postava ženy v zelené sukni nejvíce vlevo. Postava cítí radost, je ráda, že je blízko muzikantů, ale také je ráda blízko domu. Cítí radost z toho, že může ostatní něčím obdarovat, aby se cítila účastná.

Autorka zarámovala artefakt bílým rámečkem, což může odkazovat k potřebě ochrany, ale také kontroly. Bílá barva v sobě nese kultivovanost, souhlas, ale také jistou manipulaci s tím, jaký obraz ukazuji ostatním. Na což v tomto případě může odkazovat jak velký podíl bílé a pastelových barev, které v sobě bílou obsahují, tak rámování. To ovšem může být pro hypersenzitivního člověka způsob, jak se chránit. Co se týče barevnosti, kromě velkého podílu bílé, je zde obsaženo také větší množství hnědé a světle modré. Hnědá může opět odkazovat na potřebu kontroly a světle modrá je často spojována s dobrou vůlí. Je to barva pomahačských profesí. Rizikem je, že pokud je dobré vůle moc, hrozí vyčerpání. Člověk, který světle modrou nadužívá tak může mít tendence k přílišnému dávání a nedostatečnému čerpání pro sebe samého. Tuto teorii by mohla podpořit i již zmíněná slova autorky o ženě nalevo, která je ráda, že může ostatní obdarovávat a být tak součástí průvodu. Ta je sama ve světle modré sukni. Celková nízká sytost barev otevírá téma životních sil. Cítí se autorka vyčerpaná?

Zajímavým faktorem je také zacházení s černou. Na jednu stranu dává obrazové scéně větší kontrast a dynamiku, na druhou stranu může působit zjednodušeným grafickým dojmem, což společně s již zmiňovaným značným podílem bílé a rámováním může ukazovat na potřebu kontroly nad tím, co o sobě ukážu světu. V kontextu vyčerpání by to ale také mohlo ukazovat na potřebu být s prací rychle hotova, aby nevzala příliš sil.

#### *7.1.3.2 Volné téma: Jarní procházka lesem*

*Obrázek 6 Jarní procházka lesem, Marie*

Pro volné téma si autorka zvolila *Jarní procházku lesem.* Vprostřed jsou dvě černé postavy, muž a žena. Napravo od nich teče potok. Ten je z obou stran obklopen listnatými stromy. Na nebi je slunce a pět letících ptáků v dáli.

V krajině je autorce dobře, protože je to živá příroda. Původním záměrem bylo zobrazit jen jednu postavu, ale nelíbilo se jí umístění, a tak k ní dotvořila druhou. Jde o muže a ženu, kteří spolu podle autorky jdou jarní krajinou, nevědí kam. Nepotřebují spolu nijak zvlášť komunikovat, jen jsou rádi, že jsou spolu a užívají si souznění. On je víc zacílen na směr, kterým jdou, ona je víc oddaná a v muži cítí jistotu.

Oproti předchozímu artefaktu je tento barevně sytější, což může ukazovat i na větší emoční sytost. Postavy jsou ale opět znázorněny graficky, působí tenzně. Stromy jsou vcelku ukotvené, postavy nikoli. Je pro autorku téma vztahovosti také tenzní? Dalo by se postavy více ukotvit, aby se na obrázku udržely?

Postrádají opět obličeje. Jak by se postavy tvářily, kdyby obličej měly? Dle slov autorky poklidně, s úsměvem, cítili by vnitřní radost.

Rámování je zde zřetelnější než na předchozím artefaktu. Doslova to vypadá, jako by autorka vystřihla jen část a zbytek rámečkem skryla. Může ale jít i o výtvarný styl, který má autorka zažitý.

**Shrnutí**

Jeden z odkazů na hypersenzitivitu je dle mého domnění opětná absence obličejů, která se u autorů opakuje.

Na obrazu Masopustu je autorce nejbližší žena, která je sice poblíž dění, ale ne přímo v davu, u HSP se tak děje z důvodu ochrany sebe samého před rizikem přehlcení okolními vjemy. Zároveň chce své okolí obdarovat, je vůči němu empatická, což je opět jedním z rysů HSP.

Při volném tématu autorka zvolila téma pobytu v klidu a tichu přírody, stejně jako autoři před ní a při rozhovoru opět zdůraznila důležitost tohoto faktoru.

### 7.1.4 Tereza

Žena, 47 let. Cítí se být hypersenzitivní a na škále pro hodnocení hypersenzitivity získala 110 bodů, což je nejvyšší počet ze všech participantů výzkumu.

*„Kdybych to shrnula, tak je to pro mě o vyciťováni emocí ostatních nebo situací. Potřebuju trávit hodně času sama se sebou. Jsem citlivá na hlasité zvuky, světla, hlad. Nepříjemné oblečení, rušno. Práci či studium pod tlakem nedávám. Vnímám současně hodně podnětů a ruchů.*

*Ve snaze zvládnout to všechno, starat se o harmonii, zorganizovat, ulehčit atd. se vyčerpávám a dostávám do delších období bez energie, kdy vnímám svou nedostatečnost. Tak je to začarovaný kruh. Ale vlastně už ne, protože už vím, že nemusím řešit všechno a všechny a zavádím to do života. Myslím, ze je nás takových hodně a chce to vytvořit si ty hranice a pochopit, ze nemusíme.“*

#### *7.1.4.1 Masopust:*

*Obrázek 7 Masopust, Tereza*

Na prvním obrázku si autorka zvolila téma masopustu. Komentovala, že se jí lépe malovalo na začátku, kdy ještě nebylo nic jasného a zřejmého, ale ve chvíli, kdy bylo třeba zanést konkrétní obrysy, zúzkostňovalo ji to. S tím co je podle ní v mlhavých obrysech je spokojená, nicméně prvky prvního a druhého plánu jí přijdou dětinské. V levé polovině obrázku se nacházejí dřevěné roubenky, které mají znázorňovat vesnici. Na střeše jedné z nich je pták. O roubenku, která je vizuálně nejblíž, je zepředu opřená basa se smyčcem a ze strany vykukuje hudebník. V masopustním průvodu je maska slaměného panáka v oranžových kalhotách, za ním postava medvěda, muž na chůdách, který má na sobě žluté kalhoty a na hlavě klobouk. K němu se tiskne malé děvče a za ním je skupina dětí. Z pravého dolního rohu vyrůstá strom. Na pozadí je les a nad ním modré nebe.

Výjev znázorňuje masopustní průvod, který se schází ve vsi. Záměrem bylo zdůraznit barvami veselost a pitoresknost.

Zaujaly mě postavy uprostřed davu. Panák na chůdách a děvče tisknoucí se k němu. Oba dva vypadají vyděšeně. Jaké to pro ně je, být součástí průvodu? Pro muže na chůdách to

podle autorky není tak těžké. Je vysoko, a tak je před ostatními trochu schovaný, ale zároveň zapadá výstředním zjevem. Pro děvče je to větší stres, hledá u muže na chůdách oporu. K němu se podivínství hodí, má nadhled, ale je daleko, což ho může odsuzovat k tomu, že nezapadá a je v roli pozorovatele. Je bezpečnější, být v roli pozorovatele? Podle autorky ano, ale jen do chvíle, dokud to není překročeno. Ve skutečnosti je za tím strach a ten ve společnosti omezuje. Po jeho překročení už je ale bezpečně kdekoli. Jaký je mezi nimi vztah? Jedná se o otce s dcerou. V jejich rodině panují úzkosti, tajemství, trauma.

Na otázku, jak je stromu na jeho místě, autorka odpovídá, že by tam byl raději osamělejší. Nechce být součástí davu, chtěl by ještě spát. Je z něj nedobrovolný účastník, kterého celý masopustní rej ruší.

Druhým výrazným prvkem, který je zrovna tak sytě hnědý, je pták na střeše roubenky. Původním záměrem autorky bylo vytvořit havrana nebo kosa, ale nakonec se objevila kachna. Pro autorku symbolizuje mateřství a obraz hodné maminky. Autorka současně zmínila, že vždy, když maluje ptáky, vyjde jí nakonec kachna. Pravděpodobně se tedy jedná o autorčino téma.

Obrázek je malován na šířku, dalo by se tedy21 předpokládat, že se jedná o téma, které je spíše stabilní. I velká příměs hnědé by mohla odkazovat na určitou strnulost a nepružnost týkající se daného tématu. Zvolená barevnost a absence slunce je pro autorku výrazem únorové krajiny, která je ještě spící a bez života. Z interpretačního hlediska by se mohlo jednat o možnou únavu nebo nemoc. Celé pozadí působí chaoticky. Země postrádá kvalitu země. Jak by se po ní dalo chodit? Postavy stojí v jedné lince, což může odkazovat na mladší školní věk.

Strom je barevně nejsytější prvek celého artefaktu. Nachází se na identifikačním místě a má velmi silnou spodní část kmene. Základna stromu je spojována s postavením člověka ve světě, se zázemím, stabilitou. Hnědá může ukazovat na pevné struktury. Dalo by se uvažovat o tom, že autorka má potřebu silných jistot. Strom je bez listů, což může odkazovat na vnitřní síly a jejich nedostatek, zároveň to může jen odpovídat ročnímu období, které autorka zobrazuje. V zimě jsou stromy holé a barvy v přírodě nejsou, je to přirozené a Tereza v tomto kontextu naplnila zadání. Tvrzení, že strom by si přál být nerušený a je v účastníkem davu nedobrovolně, by mohlo odkazovat na hypersenzitivní

prožívání a potřebu klidu. Současně to opět může značit vyčerpání a potřebu „mít od všeho pokoj“, což nevylučuje hypersenzitivitu jako takovou. Přehlcení stimuly a snadná unavitelnost je jedním z hlavních rysů prožívání člověka s hypersenzitivitou.

Stejně výrazně hnědá jako strom je kachna. Ta je podle některých zdrojů považována za symbol mateřského božstva a je spojována s postavou Pénelopé, Odysseovy manželky. V Číně je znakem pro manželské štěstí (Lurker, 2005). Hnědá barva je, kromě rigidity a pravidel, spojována s otcovským prvkem. Otázkou by mohlo být, co pro autorku představuje mateřská role.

#### *7.1.4.2 Zobrazení volného tématu: Svatba*

*Obrázek 8 Svatba, Tereza*

U volného tématu si autorka zvolila téma svatby. Uprostřed obrazu je ženich v hnědém obleku a tančí s nevěstou v bledě modrých šatech. Tančí pod květinovým obloukem. Napravo od nich je kruh tanečníků. Původním záměrem autorky bylo znázornit dospělé, ale na obraze proporčně odpovídají dětem. Nalevo od ženicha a nevěsty jsou dvě tančící děti a vedle nich trojice, která jediná netančí. Na kameni sedí žena v růžových šatech a vedle ní stojí muž v hnědém obleku. Na zemi pak sedí hoch, který ženu drží za nohu. Sedí pod větvemi stromu. V prvním plánu jsou stébla trávy a modřence. Celá scéna je zasazena do prostoru louky. Na horizontu jsou stromy a nad nimi na modrém nebi slunce a v dálce letící ptáci.

Ženich a nevěsta tančí v centru obrazu. Podle autorky se dvojice cítí šťastně a jsou do sebe zakoukaní.

Napravo od nich se točí kruh dětí, původně byly zamýšlení jako mladí dospělí.

Zajímavý je výjev nalevo od páru novomanželů. Žena sedící na kameni a dvě postavy vedle ní. Jak se postava na kameni cítí? Podle autorky má starost, obtíž, ale netrpí. Vylezla si na kámen odpočinout. Stojící postava muže vedle ní jí nabízí podporu a útěchu a zároveň jí povzbuzuje k tomu, aby se zvedla a odešla. Nakonec odejde. Nejutrápenější je postava sedící pod kamenem, trápí se kvůli sedící ženě a potřebuje si oddechnout.

Mohlo by být něco pod kamenem? Autorčin první nápad byl had. Je nebezpečný, ale nechystá se zaútočit, patří minulosti.

Autorka spojuje ženu sedící na kameni s nevěstou. Jaký mají mezi sebou vztah? Podle autorky je to jedna a tatáž osoba v různých polohách a různých časech. K čemu je mít tuto postavu na obraze dvakrát? Co autorce říká tvrzení „Být na svou místech najednou.“? Má někdy tu potřebu? Pro autorku je to něco jako „vyšší já a malé já“, kdy malé já je ve vleku všeho, co jej trápí, co by chtělo a nechtělo, zažívá strachy a podléhá vlivům okolí. Vyšší se naopak od všeho odpoutává a ví, že nic nevadí a není čeho se bát a je v pořádku být pořád stejným.

Kdyby si měla v případě dvojího času vybrat, která z žen je ta aktuální, byla by to ta, co je nevěstou. Pokud by se přeci jednalo o dvě rozdílné osoby, mohla by to být matka s dcerou.

U volného tématu autorka lidmi obsadila druhý plán. V prvním jsou pouze stébla trávy a modřence znázorněny fialovou barvou. Mezi pichlavými ohrožujícími stébly se ve fialové může objevovat mateřská tématika nebo potřeba péče. Vzhledem k prvnímu plánu by se dalo uvažovat o tom, že to, co se aktuálně děje, je pro autorku příliš znepokojivé, a tak to schovává za pichlavou clonu ze zeleně.

Barevná intenzita je sytější, než u předchozího obrázku. Převládá zelená barva, tedy potenciál změny a růstu.

Postavy jsou v pohybu, ale nemají obličeje. Může opět odkazovat na přílišnou zahlcenost zabýváním se emocemi ostatních. Ale také mají postavy znemožněno vidět, co je kolem nich a mluvit. Proč zde nejsou obličeje, když na předchozím artefaktu ano? Jak se jim navzájem komunikuje?

Ženich s nevěstou jsou zapouzdřeni obloukem, který může symbolizovat ochranu. Barva země je v oblouku sytější než okolo. Vypadají trochu, jako kdyby na ně svítil bodový reflektor. Všechna pozornost je upřena na ně, reflektor ale může také oslepovat. Autorka ke ztmavení použila hnědou, která může ukazovat na strnulost. Celá svatební skupina je navíc zapouzdřená i silnějším horizontem nad nimi. Celé téma tak pravděpodobně symbolizuje něco, co je aktuálně problematické a zapouzdření ohraničuje ostatní prostor od toho, co nese znepokojující obsah.

Dalším ukazatelem na něco skrytě znepokojivého je had pod kamenem. Had je podle biblického významu spojován s pokušením a hříchem, často je spojován se smrtí, podsvětím a temnotou. Díky svlékání kůže je ale také symbolem znovu se uzdravujícího života a přeměny a je tak znakem lékařství. Jako strážce pokladu je symbolem moudrosti a duševní síly. Mohlo by se jednat o nějaké pokušení nebo ohrožení z minulosti? Možná takové, které je pod kamenem v předvědomí, ale stále poblíž?

Téma dvojího času, které se objevuje u dvou ženských postav, se kterými se autorka identifikuje, může odkazovat na „upovídané“ téma, kdy autor potřebuje sdělit v jednom obrazu dvě kapitoly.

Celkově se tedy jedná o téma, které pravděpodobně nese vytěsněné obsahy a má větší interpretační potenciál. Pokud se ale zaměřím na odrazy hypersenzitivity v něm, daly by se spatřovat v absenci obličejů jako u předchozích autorů.

Scéna je opět situována do přírody, i když tentokrát autorka jako jediná nezmiňovala důležitost klidu a ticha, které příroda poskytuje. Postavy ale mají dost prostoru, nejsou na sebe namačkané.

Dalším možným aspektem, který mimo jiné může poukazovat i na hypersenzitivitu, jsou prvky ochran, zapouzdření horizontem, ochranný oblouk kolem novomanželů.

**Shrnutí:**

Autorka jediná z hypersenzitivní skupiny zobrazila u tématu Masopustu obličeje, u Svatby už je neměla. Při rozhovoru dodala, že ví, že se obličeje malovat musí, ale vyčerpávalo ji to, stejně jako postavy. Dalo by se na to tedy nahlížet podobně jako u předchozích autorů, s tím rozdílem, že zde pravděpodobně byla autorka více svázána tím, co se musí. Na tuto skutečnost by mohla odkazovat i větší míra hnědé, zvláště v prvním artefaktu.

## 7.2 Srovnání skupin

Tato kapitola hledá odpověď na druhou výzkumnou otázku, zda **je možné najít sjednocující prvky v tvorbě u účastníků považujících se za hypersenzitivní a rozdílnost od tvorby účastníků, kteří se za hypersenzitivní nepovažují**. Pro zjednodušení bude dále v textu skupina cítící se hypersenzitivně označována jako skupina H a skupina, která se hypersenzitivně necítí jako skupina N.

### 7.2.1 **Srovnání masopustu nebo karnevalu**

V následující kapitole porovnávám podobnost obrázků v jednotlivých skupinách a následně rozdílnost mezi nimi.

Skupina H

*Obrázek 9 Srovnání masopustu nebo karnevalu H*

Barbora (28 let)

Radka (37 let)

Marie (34 let)

Tereza (47 let)

Formát obrázku si skupina H až na Radku volila na šířku. Minimálně u dvou artefaktů vzniklo úmyslné či neúmyslné rámování, u druhých dvou je patrná zesvětlená barevná intenzita u krajů. Obrazy nemají tendenci z formátu „vylézat“, oproti skupině N.

Postavy jsou, kromě artefaktu zpracovaného Terezou, znázorněny spíše graficky nebo velmi zjednodušeně.

Barevná sytost je nižší u skupiny H, než u skupiny N a odpovídá ročnímu období, ve kterém masopustní průvod probíhá. U dvou ze čtyř artefaktů jsou u postav vynechány obličeje. U Radky obličej původně nebyl, byl domalován po mém upozornění. Až na Barboru, účastníci skupiny H v tvorbě pracovali s větším množstvím vody a vznikaly měkčí okraje, přechody a linie. Marie sice použila černou jako konturu u konkrétních objektů,

u země a nebe, ale práce s vodou patrná je. U Barbory hraje roli i absence výtvarné poučenosti.

Z hlediska celkové barevnosti se v každém obrázku vyskytuje světle modrá. Tato barva je symbolem klidu, souladu, pomoci, hojného niterního života a dobré vůle.

V části polostrukturovaného rozhovoru byla v různých formách položena otázka, jaká je v davu nálada a jak se tam kdo cítí. U skupiny N byla u každého respondenta zmíněna důležitost osobního prostoru a možnosti přihlížet jen zdálky nebo možnosti odejít. Při splnění této podmínky si postavy v davu atmosféru užívaly, s výjimkou dvou postav u Terezy.

**Skupina N**

*Obrázek 10 Srovnání masopustu nebo karnevalu N*

Kateřina (26 let)

Ondřej (33 let)

Anna (50 let)

(Kristýna (27 let)

U skupiny N byly všechny formáty zvoleny na šířku. Barvy jsou na rozdíl od skupiny H dotažené až k okrajům, v jednom případě se ani celý obraz nevejde do rámce.

Z hlediska barevnosti má skupina N při celkovém pohledu tendence k větší intenzitě barev s celkovým vyšším obsahem teplých aktivních barev než u skupiny H. Nechybí obličeje, kromě artefaktu Ondřeje, kde postavám chybí oči. Také u skupiny N pozoruji dynamičtější způsob malby, účastníci nepoužívali tolik vody, celé zobrazení je více v konturách než u skupiny H.

Při dotazu během polostrukturovaného rozhovoru na pocity a náladu v davu nezmiňovali potřebu prostoru nebo odpočinku, průvod si postavy užívaly. Téma klidu zaznělo pouze u volného tématu Ondřeje, který zobrazil sebe samotného v přírodě a skrze obraz se vydal do divočiny, kde ho čekají výzvy v podobě zdolávání hor, které jsou před ním.

### 7.2.2 Srovnání volného tématu

## Skupina H

*Obrázek 11 Srovnání volného tématu H*

Barbora (28 let)

Radka (37 let)

Marie (34 let)

Tereza (47 let)

V tomto případě si všichni ve skupině H zvolily formát na šířku. Rámování a zesvětlovaní okrajů se opět objevuje u skupiny H, s výjimkou Terezy. U té se pravděpodobně jedná o silné téma, ve kterém potřebovala sdělit mnoho najednou. V tomto případě se ani celý výjev nevejde do formátu. U žádné postavy nebyl znázorněn obličej. Buď stojí zády, nebo jej nemají. S výjimkou Terezy jsou postavy opět spíše grafické nebo zjednodušené.

U Barbory a Radky není patrná perspektiva. U Barbory, Radky a Marie se objevuje symbol vody, který je kromě nevědomí a duše spojován také s emocemi, plynutím a životem (O'Connell & Arey, 2008). Na všech artefaktech se v nějakém provedení objevuje slunce. To je spojováno s otcovskou autoritou, ale je také symbolem ega, vůle, celistvosti, snahy o duševní vyrovnanost a je považováno za symbol aktivity a energie (O'Connell & Arey, 2008).

Z hlediska barevnosti opět dominuje modrá a přidává se k ní zelená.

U všech se objevuje zeleň a při polostrukturovaném rozhovoru participanti zdůrazňovali její důležitost. Symbolizovala pro ně klid a „jejich" místo.

Zajímavé je, že postava na obrázku nikdy není sama. Pokaždé se zde objevuje nějaká vztahová dynamika. Při polostrukturovaném rozhovoru se tři z účastníků zmínili o tichu, klidu a možnosti odpočinku, jejíž představa pro ně byla oblažující.

**Skupina N**

*Obrázek 12 Srovnání volného tématu N*

Kristýna (27 let)

Kateřina (26 let)

Anna (50 let)

Ondřej (33 let)

Zdroj: vlastní výzkum autora

I ve skupině N si všichni účastníci zvolili formát na šířku. Ani v této skupině tentokrát nebyl u žádné postavy znázorněn obličej. U Ondřeje a Kateřiny jsou postavy zády, U Anny a Kristýna obličej nemají. Postavy jsou, kromě Ondřejovy, zjednodušené a zpracované spíše graficky.

U Kristýny a Kateřiny se objevuje sopka a z ní valící se láva. Sopka může symbolizovat něco destruktivního. Láva je uvnitř zadržována a potom výbuchem vyvěrá na povrch. Jak autorky zacházejí s emocemi? Jak projevují vztek? Dalo by se uvažovat o tom, že lidé s hypersenzitivitou dokáží lépe rozpoznávat své emoce, a tak u nich tolik k zadržování emocí nedochází. Záleží ale na vlivech v dětství a na tom, jak se svou hypersenzitivitou umí pracovat.

U Ondřeje a Kristýny se objevuje postava samotná. Díky polostrukturovanému rozhovoru mohu objasnit, že u případu Kristýny jde o pocit osamění a nezařaditelnosti mezi běžnou

společnost. U Ondřeje jde spíše o touhu být chvíli sám se sebou a uniknout od běžného stereotypu. U Anny a Kateřiny jde o vztahovou symboliku, stejně jako u skupiny H. Anna a Kristýna situují scenérii do města nebo parku na okraji města. Ani u Kateřiny nejde v kontextu o klidnou přírodu, jako u skupiny H. Ta se objevuje pouze u Ondřeje. U skupiny N tedy není kladen takový důraz na klid a ticho, jako tomu bylo u skupiny H, nezaznělo to ani při polostrukturovaném rozhovoru.

# ZÁVĚR

Záměrem mého kvalitativního šetření bylo hledání způsobů zobrazení tématu masopustu nebo karnevalu a volného tématu u hypersenzitivně se cítících osob, jejich společné rysy a rozdílnost od tvorby osob, které hypersenzitivitu nepociťují. K výzkumnému šetření jsem použila kvalitativní metodu, která dává možnost hlubší studie a náhledu na jednotlivé případy hypersenzitivních lidí.

Výzkumu se účastnilo osm respondentů, z toho čtyři cítící se hypersenzitivně a čtyři necítící se hypersenzitivně. Jedná se tak o velmi malý vzorek, který poskytl pouze data informativního charakteru. Kdyby byl vzorek širší, daly by se pravděpodobně lépe potvrdit shodné způsoby zpracovaní, ale také by zde byl prostor pro větší odchylky, protože hypersenzitivita není jediné, co se v tvorbě odráží. Jedná se o komplexní obraz aktuálního stavu duše a jako takový nemusí v danou chvíli vykazovat prvky, které by se daly u HSP předpokládat. Jiný výtvarný projev vznikne u HSP, který má opečované své potřeby a může tak o tvorbě dát prostor jiným tématům, jiný výtvarný projev bude u HSP, který je zrovna přehlcený a vyčerpaný. S ohledem na rozsah práce a počet zkoumaných artefaktů, nepovažuji téma za dostatečně prozkoumané.

Prvním cílem bylo zkoumat způsob zobrazení konkrétně daného a následně volného tématu u osob, které se považují za hypersenzitivní. To zkoumám pomocí mých interpretačních znalostí a dovedností a dávám do kontextu s vlastnímu obsahy jednotlivých respondentů.

Z použitého malého výzkumného vzorku jsem došla k závěru, že u autorů ze skupiny H se dají najít v tvorbě tyto znaky, které pokládám za odrazy hypersenzitivity:

- Autoři často tvořili rámování, ať už záměrně, či nezáměrně. Ve skupině N nikoli.
- Z hlediska volby barev tíhli k modré a zelené. Skupina N měla širší paletu využití teplých barev.
- Vyhýbají se obličejům, protože čtení výrazů může být příliš vyčerpávající. Postavy bez obličejů ale u volného tématu zvolili i respondenti skupiny N, i když jako důvod neudali vyčerpání z analyzování emocí postav, jako respondenti ze skupiny H.

- U zobrazování postav převládal grafický způsob zpracování. Domnívám se, že jedním z důvodů může být opět přílišná hrozba přehlcení a následného vyčerpání při zabývání se emocemi postav.
- U zobrazení masopustních a karnevalových témat převládaly spíše barvy zimní, unavené přírody, než barevných maškar. Výzkumné šetření probíhalo v dané roční období, zobrazení tak může souviset s vnímáním detailů kolem sebe, které je pro HSP charakteristické.
- Při výběru volného tématu volili témata, jejichž součástí je klid a ticho a zmiňovali jeho důležitost.
- Při tvorbě používali hodně vody.
- Při rozhovoru zmiňovali důležitost prostoru v obrázku.

Šetření poodkrylo odpovědi na výzkumné otázky, i když se jedná o práci příliš malého rozsahu, aby se mohla danou problematikou zabývat v dostačujícím rozsahu a získat data potřebná k platným tezím. Přineslo mi ale osobní přínos v rozšíření znalostí, získání orientace v oblasti hypersenzitivity a v mém vlastním osobním zájmu.

## DISKUZE

Záměr se mi podařilo vcelku naplnit, i když si uvědomuji jeho nedostatky. U tak malého výzkumného vzorku je nemožné najít statisticky významná data o která by se dalo opřít tak, aby z nich bylo možné vyvozovat obecně platná tvrzení. V rámci tohoto výzkumného šetření samozřejmě vnímám možné limity. Jeden z nich spočívá v tom, že participanti věděli o tom, že jejich artefakty budou zkoumány v kontextu hypersenzitivity, což mohlo vést k tomu, že obsah jejich tvorby upraví tak, aby odpovídal tomuto záměru a očekávané interpretaci. Někteří se s arteterapií již setkali, což mohlo též ovlivnit výsledek zpracování. Další z limitů je rozdílná úroveň výtvarné poučenosti mezi jednotlivými participanty, která ovlivňuje konečný výsledek jejich tvorby a následnou interpretaci. U těhotné Barbory mohlo sehrát roli větší vyčerpání z těhotenství.

Celý proces tak přináší spíše vhled do tohoto tématu, které u nás zatím není v souvislosti s arteterapií příliš často skloňováno a může sloužit jako inspirace pro další možné šetření v této oblasti.

## SEZNAM LITERATURY


Acevedo, B. P. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. In B. P. Acevedo (Ed.), *The highly sensitive brain: Research, assessment, and treatment of sensory processing sensitivity* (pp. 1–15). Elsevier Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00001-1

Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and behavior*, *4*(4), 580–594. https://doi.org/10.1002/brb3.242

Aron, A. (2018, 24. července). Tips For SPS Research. The Highly Sensitive Person. https://hsperson.com/wp-content/uploads/2018/08/Tips_for_SPS_Research_Revised_July24_2018.pdf

Aron, A., Lewandowski, G. W., Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90–115). Oxford University Press.

Aron, E. N. (1996). *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You.* Kensington Publishing Corp.

Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for that Minority of People who are the Majority of Clients.* Routledge.

Aron, E. N. (2020). *Vysoce citliví lidé: Jak vzkvétat ve světě, který vás zahlcuje.* Fontána.

Aron, E. N. (2022). *Vysoce citlivý lidé a vztahy: Jak se vyznat ve svých vztazích a zvládat je, když vás svět zahlcuje*. Fontána.

Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality And Social Psychology Review, 16*(3), 262–282. https://doi.org/10.1177/1088868311434213

Boyce, W. T. (2005*).* Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity, *Development and Psychopathology*, *17*(2), 271–301. https://doi.org10.1017/S0954579405050145

Česká arteterapeutická asociace. (2018). *Historie arteterapie.* http://www.arteterapie.cz/arteterapie/historiearteterapie

Edwards, M. (2008). *Jungiánská analytická arteterapie*, in J. A. Rubin (Ed.), *Přístupy v arteterapii. Teorie & technika*. Triton, (pp. 137–157).

Gerstenberg, F. X. R. (2012). Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. *Personality and Individual Differences, 53*(4), 496–500. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.019

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron E. N., Fox, E., Schendan H. E., Pluess M., Bruining H., Acevedo B., Bijttebier P., & Homberg J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda**.** *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 98*, 287–305. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009

Hendl, J. (1997). *Úvod do kvalitativního výzkumu.* Karolinum.

Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace.* Portál.

Jung, C. G. (1993). *Analytická psychologie: Její teorie a praxe.* Academia.

Kenner, T. A. (2007). *Symboly a jejich skrytý význam.* Metafora.

Kleinman, A. (1986). Illness meanings and illness behaviour. In S. McHugh & T. M. Vallis (Eds.), *Illness behavior: A multidisciplinary model* (pp. 149–160). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5257-0_9

Kolman, L., Chamoutová, K., Chýlová, H. (2010). *V odlišnosti stejní?: Psychopatologie v interkulturní perspektivě.* 1(1). Psychologie a její kontexty. 95-99. https://psychkont.osu.cz/fulltext/2010/Kolman,Chamoutova,Chylova_2010_1.pdf

Lhotová, M., & Perout, E. (2018). *Arteterapie v souvislostech.* Portál.

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N, Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, *8*(24), 1–11. https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6

Lurker, M. (2005). *Slovník symbolů.* Universum.

O'Connell, M., & Airey, R. (2008). *Znaky a symboly.* Reader's Digest Výběr.

Rubin, J. A. (2008). *Přístupy v arteterapii*. Triton.

Sellin, R. (2021). *Vysoce citliví lidé mezi námi: Jak z nevýhody udělat přednost*. Portál.

Šicková-Fabrici, J. (2016). *Základy arteterapie*. Portál.

Šulistová, J. (2018, 6. září). *Nenahraditelní.* Psychologie.cz. https://psychologie.cz/nenahraditelni/

Ungrová, K. (2024). *Vysoká citlivost.* Institut sociálního zdraví UPOL. https://oushi.upol.cz/vyzkum/vyzkumna-temata/vysoka-citlivost/

Vágnerová, M. (1999). *Psychopatologie pro pomáhající profese.* Portál.

Zbořil, J. (2020, 6. května). *Hypersenzitivní děti cítí svět kolem na maximum. Nejlépe jim pomůže náš vlastní klid.* Radio Wave. https://wave.rozhlas.cz/hypersenzitivni-deti-citi-svet-kolem-na-maximum-nejlepe-jim-pomuze-nas-vlastni-8197995

## SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1 Masopust, Barbora ..... 36
Obrázek 2 Moje místo klidu, Barbora ..... 38
Obrázek 3 Karneval, Radka ..... 41
Obrázek 4 Procházka v lese, Radka ..... 43
Obrázek 5 Masopust, Marie ..... 46
Obrázek 6 Jarní procházka v lese, Marie ..... 48
Obrázek 7 Masopust, Tereza ..... 50
Obrázek 8 Svatba, Tereza ..... 52
Obrázek 9 Srovnání masopustu nebo karnevalu H ..... 56
Obrázek 10 Srovnání masopustu nebo karnevalu N ..... 57
Obrázek 11 Srovnání volného tématu H ..... 58
Obrázek 12 Srovnání volného tématu N ..... 60

Tabulka 1 Identifikační údaje respondentů ..... 31
Tabulka 2 Identifikační údaje respondentů ..... 31

Dotazník vysoké citlivosti……69

## Dotazník vysoké citlivosti

Uveďte, na kolik o vás platí níže uvedené výroky, přičemž:

**1 2 3 4 5**

**vůbec neodpovídá mírně odpovídá zcela odpovídá**

____ 1. Jste snadno zahlceni silnými smyslovými vjemy?

____ 2. Máte pocit, že si uvědomujete jemné nuance ve svém okolí?

____ 3. Ovlivňují vás nálady ostatních lidí?

____ 4. Máte tendenci být citlivější na bolest?

____ 5. Stává se vám, že se během náročných dnů potřebujete stáhnout do ústraní, do postele, do zatemněné místnosti nebo na jakékoli jiné místo, kde můžete mít trochu soukromí a úlevu od vnějších podnětů?

____ 6. Jste obzvláště citliví na účinky kofeinu?

____ 7. Snadno vás zahltí věci, jako jsou jasná světla, silné pachy, hrubé látky nebo sirény v blízkém okolí?

____ 8. Máte bohatý a složitý vnitřní život?

____ 9. Jsou vám nepříjemné hlasité zvuky?

___ 10. Dojímá vás hluboce umění nebo hudba?

___ 11. Cítí se váš nervový systém někdy tak rozhozený, že musíte odejít strávit čas o samotě?

___ 12. Jste svědomití?

___ 13. Snadno se leknete?

___ 14. Jste nervózní, když toho máte v krátkém čase hodně na práci?

___ 15. Když se lidé v nějakém prostředí cítí nepříjemně, máte tendenci přirozeně rozpoznat, co je třeba udělat, aby to bylo příjemnější a lidé se cítili dobře?  (například změnit osvětlení nebo sezení)?

___ 16. Rozčiluje vás, když se vás lidé snaží přimět dělat příliš mnoho věcí najednou?

___ 17. Snažíte se hodně vyhýbat chybám nebo zapomínání?

___ 18. Snažíte se vyhýbat násilným filmům a televizním pořadům?

___ 19. Chováte se nepříjemně k okolí, když se toho kolem vás hodně děje?

___ 20. Vyvolává ve vás velký hlad silnou reakci, která narušuje vaši koncentraci nebo náladu?

___ 21. Otřásají vámi změny ve vašem životě?

___ 22. Všímáte si a máte rádi jemné nebo delikátní vůně, chutě, zvuky, umělecká díla?

___ 23. Je vám nepříjemné, když se toho děje hodně najednou?

___ 24. Je pro vás prioritou uspořádat si život tak, abyste se vyhnuli rozrušujícím nebo zahlcujícím situacím?

___ 25. Vadí vám intenzivní podněty, jako jsou hlasité zvuky nebo chaotické scény?

___ 26. Když musíte při plnění nějakého úkolu soutěžit nebo být pozorován, jste tak nervózní nebo roztřesený/á, že se necítíte dobře a vedete si mnohem hůře, než byste si vedli jinak?

___ 27. Když jste byl/a dítě, zdálo se vám, že vás rodiče nebo učitelé považují za citlivého nebo plachého?

**DOES**

Týkají se vás tato tvrzení?

Ano/Ne 1. Důkladně přemýšlím o každém svém rozhodnutí a hluboce ho analyzuji.

Ano/Ne 2. Jsem snadno unavitelná/ý a zdá se mi, že trpím větším stresem, než moje okolí.

Ano/Ne 3. Prožívám intenzivně pozitivní i negativní emoce a jsem velmi empatická/ý vůči svému okolí.

Ano/Ne 4. Všímám si často detailů.

**Kontrola negativní afektivity**

Týkají se vás tato tvrzení?

Ano/Ne 1. Jste od přírody napjatý nebo ustaraný člověk?

Ano/Ne 2. Máte sklon k obavám?

Ano/ Ne 3. Máte sklon k depresím?