

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA



Ing. Tomáš Zámečník

## **Duchovní doprovázení vysoce citlivých lidí**

Diplomová práce

Vedoucí práce: Mgr. Klára Maliňáková, Ph.D.

Obor: Katolická teologie

OLOMOUC 2023

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil jsem přitom jen uvedeníh pramenů a literatury.

Ing. Tomáš Zámečník

V Olomouci dne 14. 4. 2023

Děkuji Mgr. Kláře Maliňákové, Ph.D. za odborné vedení práce a poskytnutí cenných rad a podnětů, především při volbě odborné literatury a uspořádání práce.

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>DUCHOVNÍ DOPROVÁZENÍ</b> .....	<b>8</b>
2.1	DEFINICE DUCHOVNÍHO DOPROVÁZENÍ.....	8
2.2	HISTORIE A VÝVOJ DUCHOVNÍHO DOPROVÁZENÍ .....	10
2.2.1	<i>Biblické vzory a zakotvení duchovního doprovázení</i> .....	10
2.2.2	<i>Význam duchovního doprovázení v dějinách církve</i> .....	12
2.2.3	<i>Duchovní doprovázení podle současného magisteria církve</i> .....	14
2.3	DUCHOVNÍ DOPROVÁZENÍ A PSYCHOTERAPIE .....	16
2.3.1	<i>Přínos psychologie</i> .....	16
2.3.2	<i>Vztah mezi duchovním doprovázením a psychoterapií</i> .....	17
2.3.3	<i>Definice duchovního doprovázení a psychoterapie</i> .....	19
2.3.4	<i>Podobnosti mezi duchovním doprovázením a psychoterapií</i> .....	20
2.3.5	<i>Rozdíly mezi duchovním doprovázením a psychoterapií</i> .....	21
<b>3</b>	<b>VYSOCE CITLIVÍ LIDÉ</b> .....	<b>23</b>
3.1	ZÁKLADNÍ FAKTA O VYSOCE CITLIVÝCH LIDECH .....	23
3.1.1	<i>DOES – popis vysoké citlivosti pomocí čtyř základních charakteristik</i> .....	24
3.1.2	<i>Jaký je rozdíl mezi vysokou citlivostí, hypersenzitivitou a přecitlivělostí?</i> .....	25
3.2	PODROBNĚJŠÍ FAKTA O VYSOCE CITLIVÝCH LIDECH .....	27
3.2.1	<i>Evoluce, genetik a biologie</i> .....	28
3.2.2	<i>Fyziologie</i> .....	29
3.2.3	<i>Psychologie a psychické zdraví</i> .....	31
3.2.4	<i>Testování vysoké citlivosti</i> .....	33
3.2.1	<i>Duchovní život</i> .....	36
<b>4</b>	<b>DUCHOVNÍ DOPROVÁZENÍ VYSOCE CITLIVÝCH LIDÍ</b> .....	<b>37</b>
4.1.1	<i>Zkušenosti z psychoterapeutické praxe</i> .....	38
4.1.2	<i>Skrupulóza, strach, bázlivost</i> .....	40
4.1.3	<i>Různé způsoby modlitby, které se jeví jako vhodné pro lidi s vysokou citlivostí</i> ..	42

<b>5</b>	<b>VÝZKUM.....</b>	<b>47</b>
5.1	METODIKA VÝZKUMU.....	47
5.2	INTERVIEW .....	47
5.2.1	<i>Otázky pokládané v rámci interview .....</i>	<i>48</i>
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKY A DISKUZE .....</b>	<b>49</b>
6.1	VÝSLEDKY INTERVIEW .....	49
6.2	DOPORUČENÍ PRO PRAXI DOPROVÁZENÍ VYSOCE CITLIVÝCH LIDÍ .....	50
<b>7</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>53</b>
	<b>PRAMENY .....</b>	<b>55</b>
	<b>LITERATURA .....</b>	<b>56</b>
	<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>60</b>
	<b>ANOTACE.....</b>	<b>61</b>
	<b>SUMMARY.....</b>	<b>62</b>

# 1 ÚVOD

Duchovní doprovázení je službou církve, která se v posledních letech, a to zejména v západních státech, stále více rozvíjí. Fenomén duchovního doprovázení není v katolické církvi ničím novým. Přesto se zdá, že v sekularizovaném světě právě v této době narůstá počet lidí, kteří touží po duchovní pomoci při uspořádávání vnitřního života, svého místa ve světě, a především k prohloubení svého vztahu s Bohem.

Vzhledem ke zvyšujícímu se počtu zájemců o duchovní doprovázení se na tomto poli objevují také nové výzvy a oblasti, které je třeba v tomto aktuálním kontextu zohlednit. Mezi prvními se objevila potřeba připravovat pro tuto službu dostatečné množství osob i z řad laiků, které by byly schopny dané lidi odpovědně a plnohodnotně doprovázet. Mezi další neméně naléhavé výzvy můžeme zařadit potřebu duchovní doprovázení více systematizovat a vytvořit jasnější představu o profilu lidí, kteří duchovní doprovázení navštěvují. Dále existuje také předpoklad, že mezi lidmi navštěvujícími duchovní doprovázení se objevuje velké procento vysoce citlivých lidí, přičemž k doprovázení těchto osob neexistuje zatím žádná odborná literatura.

V rámci této diplomové práce bych se rád věnoval zvláště poslední z výše jmenovaných skutečností. Za tímto účelem nabízím nejprve krátké pojednání o duchovním doprovázení jako takovém – jeho definicích, historii, vývoji i současnosti, a poté nastínění vztahu mezi duchovním doprovázením a psychoterapií.

Následně se budu věnovat tématu vysoce citlivých lidí. I tato kapitola je koncipována jako rešerše dostupné literatury. Čtenáři má nabídnout uspořádaný text, který syntetizuje současné obecné vědecké poznání o charakterovém rysu vysoké citlivosti.

V rámci čtvrté kapitoly bych rád vnesl alespoň základní vhled do problematiky doprovázení vysoce citlivých lidí. Protože zatím neexistuje žádná odborná literatura pojednávající přímo o tomto tématu, pokusím se představit oblasti, které by se mohly stát východisky v tom, jak postupovat při duchovním doprovázení právě těchto osob. Jako inspirující se v tomto ohledu jeví zejména znalosti z oboru psychologie, psychoterapie, či doprovázení jiných specifických skupin lidí.

Velkým přínosem pro závěry této práce jsou interview, která jsem provedl

s vysoce citlivými lidmi navštěvujícími duchovní doprovázení. Metodiku tohoto výzkumu představuji v páté kapitole.

V šesté kapitole nazvané Výsledky a diskuze vyhodnocuji poznatky získané ze studia dostupné literatury, nabízím syntézu absolvovaných interview a na základě obojího si dovoluji předložit několik osobních doporučení pro duchovní doprovázení vysoce citlivých osob.

Tuto práci jsem se rozhodl zpracovat proto, že se domnívám, že znalosti práce s lidmi s vysokou citlivostí mají svoji důležitost, a to ne zcela závislou na jejich procentuálním zastoupení v rámci osob využívajících službu duchovního doprovázení. Každý zájemce by totiž v duchovním rozhovoru měl nalézt pochopení, a pokud možno i kvalifikovanou pomoc na cestě svého duchovního života.

Věřím, že kombinace rešerše dostupné literatury a mého výzkumu metodou interview pomůže k objektivizaci problematiky duchovního doprovázení vysoce citlivých lidí, což ve svém důsledku povede k prohloubení jejich schopnosti žít v trvalém a důvěrném společenství s Bohem.

## 2 DUCHOVNÍ DOPROVÁZENÍ

Na téma duchovní doprovázení už toho bylo napsáno především v křesťanské literatuře opravdu mnoho. V této diplomové práci se zaměřuji zejména na jeho využití pro specifickou skupinu lidí. V následující kapitole bych rád aspoň krátce představil jeho definice, stěžejní body a osobnosti v rámci jeho historického vývoje a jeho zakotvení v magisteriu církve. Následně také vztah duchovního doprovázení a psychoterapie.

### 2.1 DEFINICE DUCHOVNÍHO DOPROVÁZENÍ

V odborné literatuře na toto téma můžeme najít mnoho různých definic duchovního doprovázení. Ve své podstatě se však velmi neliší. Barry a Connolly<sup>1</sup> definují křesťanské duchovní doprovázení jako „pomoc, kterou poskytuje jeden křesťan druhému, aby mu umožnil vnímat osobní Boží sdělování jemu určené, odpovídat tomuto Bohu, dávajícimu se osobně poznat, růst v důvěrnosti s ním a plně prožívat důsledky tohoto vztahu.“

Například Augustyn<sup>2</sup> pak definuje duchovní doprovázení jako „individuální duchovní pomoc poskytovanou člověku v procesu jeho vnitřního růstu“.

Fleming uvádí, že pokud chceme duchovnímu vedení správně porozumět, musíme jej zasadit do hlubšího kontextu. V nejhlubším smyslu je dle něj totiž duchovním vůdcem Duch svatý, který nás nejradikálněji orientuje na náš cíl. Všechny ostatní formy duchovního vedení církve jsou pouze instrumentální a odvozené od primárního vedoucího a jeho vedení, tedy Ducha svatého. Z toho také vyplývá, že norma pravosti duchovního vedení má svůj základ v souladu lidského ducha s Duchem

---

<sup>1</sup> William A. BARRY, William J. CONNOLLY, *Praxe duchovního doprovázení*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009, s. 20.

<sup>2</sup> Józef AUGUSTYN, *Vedení Bohem: praxe duchovního vedení*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, s. 20.



svatým.<sup>3</sup>

Duchovní vedení je tedy způsob, jakým osoba nebo instituce podporuje směřování Ducha svatého, uvádí různé aspekty života člověka do souladu a osvobozuje nás od všeho, co stojí v cestě směřování Ducha v našem životě.<sup>4</sup>

Při definici tohoto pojmu se autoři zamýšlejí také nad jednotlivými slovy, tedy jak chápat pojmy „duchovní“ a „doprovázení“. Co se týče slova „duchovní“, autoři se vesměs shodují na tom, že tento výraz nemáme chápat v tom smyslu, že by se doprovázející zajímal jen o intelekt nebo city doprovázeného, protože duchovní život se týká celého člověka.<sup>5</sup> Určité nebezpečí skýtá i spiritualizace tohoto pojmu. Vysvětlení pojmu „duchovní“ z jiného úhlu pohledu nabízí Fleming<sup>6</sup>, který uvádí, že v křesťanském smyslu "duchovní" neznamená přízračný.<sup>7</sup> Neznamená také primárně to, co je nehmotné nebo co není vidět. Spíše to znamená, že náš lidský duch, celé naše já, bylo zastíněno Duchem, aby došlo k novému stvoření. Je to změna identity. Proto také duchovního doprovázejícího nejvíce zajímá, co nastane, když člověk (doprovázený) vědomě vstoupí do Boží přítomnosti v modlitbě a jakým způsobem Boha potkává v každodenním životě. Můžeme říct, že doprovázející se určitým způsobem stará „o celou osobnost, ale ohniskem jeho zájmu je zkušenost doprovázeného s modlitbou“, s Bohem.<sup>8</sup>

Spolu s pojmem „doprovázení“ se v literatuře souběžně nachází pojem „vedení“. K těmto pojmům a ke jejich vzájemnému vztahu můžeme v literatuře najít rozporuplné názory. Někteří autoři, například Dufka, tyto pojmy víceméně směšují, či „doprovázení“ považují za dokonalejší označení téže skutečnosti.<sup>9</sup> Augustyn naproti

---

<sup>3</sup> David L. FLEMING, *The Christian Ministry of Spiritual Direction (The Best of the Review)*, St. Louis: Review for Religious, 1988, s. 56.

<sup>4</sup> Tamtéž.

<sup>5</sup> Thomas MERTON, *Duchovní vedení a rozjímání*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997, s. 9.

<sup>6</sup> FLEMING, *The Christian Ministry of Spiritual Direction (The Best of the Review)*, s. 56.

<sup>7</sup> V originálním znění: "spiritual" does not mean ghostly.

<sup>8</sup> BARRY, CONNOLLY, *Praxe duchovního doprovázení*, s. 21.

<sup>9</sup> Peter DUFKA, *Duchovné sprevádzanie podľa tradície kresťanského Východu*, Trnava: Dobrá kniha, 2018, s. 43–52.

tomu vidí v pojmu „duchovní doprovázení“ nebezpečí zamlžení rolí vůdce a vedeného či vzájemného utvrzování se ve svých nezralých formách jednání. V souvislosti s tím také upozorňuje na potřebu velké duchovní i emocionální zralosti obou zúčastněných stran. V „klasickém“ pojmu „duchovní vedení“ spatřuje výhodu toho, že tento jasně podtrhuje potřebu autority při individuální pomoci v záležitostech duchovního života.<sup>10</sup> Barry a Connolly uvádí, že pojem „duchovní vedení“ vyvolává v západní kultuře představu předuchovnělosti a autoritářství, které pociťvá teologie i psychologie musí odmítnout a že užívání označení *duchovní doprovázení* má své opodstatnění. „Doprovázení“ totiž znamená, že osoba, která jej vyhledává, neočekává bezstarostný rozhovor a zároveň sama někam směřuje.<sup>11</sup>

V mé diplomové práci se dále budu držet pojmu „duchovní doprovázení“ – s vědomím mnoha úskalí, která tento termín skýtá. Přesto se mi však jeví jako vhodnější.

## **2.2 HISTORIE A VÝVOJ DUCHOVNÍHO DOPROVÁZENÍ**

Pro hledání kořenů duchovního doprovázení musíme jít hodně hluboko. Pokud bychom se v tomto pátrání po počátcích duchovního doprovázení omezili na křesťanství, potažmo jeho kořeny v židovství, najdeme prvky duchovního doprovázení již v Bibli, a to jak ve Starém, tak i v Novém zákoně.

### **2.2.1 Biblické vzory a zakotvení duchovního doprovázení**

Ve Starém zákoně se prvky duchovního doprovázení objevují už u Mojžíše. Z mnoha aspektů jeho života můžeme jmenovat zejména jeho úlohu vůdce (Ex 3,7–10; 6,26–27), roli prostředníka mezi Hospodinem a vyvoleným národem (např. Ex 20,19; Nm 14,5–9), či toho, který se i za cenu vlastního utrpení za svůj (Hospodinův) lid

---

<sup>10</sup> AUGUSTYN, *Vedení Bohem*, s. 20–21.

<sup>11</sup> BARRY, CONNOLLY, *Praxe duchovního doprovázení*, s. 23.

neustále přimlouvá (Nm 11,1–15; 14,10–19).<sup>12</sup> V nejvlastnějším slova smyslu však můžeme mluvit o duchovním doprovázení zejména ve spojení s Mojžíšem a jeho nástupcem Jozuem. Mezi dalšími jsou to mnohé postavy proroků, ať už prorok Nátan, který králi Davidovi zprostředkuje Boží vůli (2 Sam 12,1–13), prorok Eliáš – zejména ve vztahu ke svému duchovnímu nástupci Elizeovi (1 Král 19,19–21), nebo řada dalších proroků. Z mudroslovných knih stojí za zmínku zejména kniha Přísloví, která ve vztahu k duchovnímu doprovázení mezi tímto typem biblických knih obzvláště vyniká. V určitém smyslu můžeme nazvat duchovním doprovázením i vztah krále Davida se Saulovým synem Jonatanem (1 Sam 18–31).

V Novém zákoně jsou pak pasáže odkazující na duchovní doprovázení ještě zřejmější a častější. Nejdokonalejším vzorem duchovního doprovázejícího je Ježíš, který takto vystupuje po celý čas svého veřejného života. Snad nejjasněji vidíme Ježíšovo duchovní doprovázení v jeho vztahu k apoštolům a ostatním učedníkům, ale podobně i k zástupům. Mezi významné pasáže můžeme v tomto ohledu zařadit také zmrtvýchvstalého Ježíše doprovázejícího učedníky jdoucí do Emauz (Lk 24,13–35)<sup>13</sup>, Ježíše v rozhovoru s Nikodémem (Jan 3,1–21) či se samařskou ženou (Jan 4,1–42), aj. – tak v těch, kde je na něj odkazováno.

Zajímavým je v tomto směru pohled papeže Františka a sice to, na jaké pasáže se ve vztahu k duchovnímu doprovázení v Novém zákoně odvolává. Papež říká: „Evangelium nás vede k tomu, abychom člověka napomínali a pomáhali mu růst tak, že mu pomůžeme poznat objektivní špatnost jeho skutků (srov. Mt 18,15), ovšem bez vynášení soudů o jeho odpovědnosti a vině (srov. Mt 7,1; Lk 6,37).“<sup>14</sup>

Autentické duchovní doprovázení, uvádí dále papež, by mělo být vždy podřízeno službě evangelizačnímu poslání. Jako příklad takového doprovázení a formace v rámci

---

<sup>12</sup> Papež František s odkazem na Mojžíše u hořícího keře apeluje na to, že církev musí uvádět kněze, řeholníky i laiky do tzv. „umění doprovázet“, tedy uměním „zout si opánky z nohou před posvátným územím druhého (srov. Ex 3,5)“. Srov. FRANTIŠEK, *Evangelii gaudium*, Praha: Paulínky, 2014, č. 169.

<sup>13</sup> Velmi poutavě se nad touto pasáží zamýšlí Józef Augustyn v knize „Kde jsi, Adame?“, kde uvádí, že „toto evangelium nám může říci velice mnoho o duchovním vedení.“ Srov. AUGUSTYN, *Kde jsi, Adame?: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: první týden*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1998, s. 233–241.

<sup>14</sup> FRANTIŠEK, *Evangelii gaudium*, č. 172.

apoštolského působení dává vztah apoštola Pavla k Timotejovi a Titovi, konkrétně to, jak jim dává kritéria pro osobní život i pastorační působení (srov. Tit 1,5; srov. 1 Tim 1,3-5). V souvislosti s tímto také upozorňuje na potřebu zásadně odlišit duchovní doprovázení od „jakéhokoli typu soukromničení a individualistické seberealizace“.<sup>15</sup>

### 2.2.2 Význam duchovního doprovázení v dějinách církve

Věnovat se tomuto tématu v jeho plnosti, tedy postihnout význam duchovního doprovázení v celých dějinách církve (od jejích počátků až po současnost), bohužel vzhledem k rozsahu práce a jejímu tématu není možné, i když by tento exkurz byl jistě velmi zajímavý a přínosný. Přesto bych rád představil alespoň v náčrtu vývoj této disciplíny v církvi tak, aby byla zřejmá přinejmenším základní linka tohoto církevního bohatství.

Velmi dobře a uceleně dějiny duchovního doprovázení představuje Pomůcka pro zpovědníky a duchovní vůdce „*Il sacerdote ministro della misericordia divina*“.<sup>16</sup> Její autoři uvádí, že praxe duchovní rady, nazývané také duchovní vedení či doprovázení se v církvi praktikuje od prvních staletí a že se jedná o tisíciletou praxi, která přináší ovoce svatosti a evangelizační pohotovosti.<sup>17</sup> V této publikaci se dále dočteme, že magisterium, svatí otcové, autoři duchovních spisů a normy církevního života vždy hovořili o potřebě této rady nebo vedení, zejména za určitých okolností křesťanského života, které vyžadují specifické rozlišování a bratrské doprovázení.

První zmínky o duchovním doprovázení se objevují již v období raného mnišství, které mapujeme od prvních staletí jeho vzniku v Egyptě, Palestině a Malé Asii až po dobu dovršení tohoto vývoje, které představoval v 6. století Benedikt z Nursie se svou Řeholí.<sup>18</sup> Duchovní doprovázení (neboli vedení, poradenství) tedy existovalo v církvi po staletí, zprvu především v kláštorech (mniši z Východu i Západu) a později také

---

<sup>15</sup> Srov. tamtéž, č. 173.

<sup>16</sup> CONGREGAZIONE PER IL CLERO, *Il sacerdote ministro della misericordia divina, Sussidio per confessori e direttori spirituali*, Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 2011, s. 28.

<sup>17</sup> Tamtéž.

<sup>18</sup> Michael PLATTIG, *Doprovázení Božím Duchem: Duchovní doprovázení a rozlišování duchů*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, s. 17.

v různých spirituálních školách, počínaje středověkem. Od 16.–17. století se pak jeho aplikace v křesťanském životě stala častější. To je patrné zejména ze spisů světců, kteří prosluli schopností doprovázet druhé lidi na cestě duchovního života, tedy například svaté Terezie od Ježíše, svatého Jana od Kříže, svatého Ignáce z Loyoly, svatého Jana z Avily, svatého Františka Saleského, svatého Alfonse Maria de Liguori, svaté Kateřiny Sienské, Petra z Bérulle, a jiných. I když se duchovnímu vedení věnovali především mniši a kněží, vždy existovali i řeholníci a laici, kteří tuto službu poskytovali také.<sup>19</sup>

V průběhu dějin se vyvíjelo i to, komu jsou duchovní doprovázení nebo rady poskytovány. Systematické doprovázení laiků tak nastupuje až později. Za jednoho z prvních, kteří se jím zabývali, bývá uváděn svatý Ignác z Loyoly.<sup>20</sup> Ten sám, podobně jako například svatá Terezie z Lisieux a řada jiných světců, paradoxně žádného duchovního vůdce neměl. Již rok po svém obrácení však započal s duchovním vedením. Základní směr jeho spirituality je určován snahou o větší službu Bohu a užitek duší, který je se službou Bohu nedílně spojen. Toto Ignácovo zaměření spolu s pozdějším církevním a politickým vlivem řádu, zejména v oblasti katecheze a vzdělávání, vyústilo k velkému rozmachu ignaciánské spirituality do celého světa. Až dodnes zůstává ignaciánský model v rámci duchovního doprovázení dominantní. Jezuité jako duchovní autoři a duchovní průvodci stále výrazným způsobem ovlivňují jeho podobu. Sám svatý Ignác se do praxe duchovního doprovázení vepsal zejména sestavením *Duchovních cvičení*, která původně představovala strukturovaný intenzivní čas duchovního doprovázení. I dnes jsou velkou inspirací pro duchovní doprovázení v mnoha podobách, včetně dlouhodobého doprovázení.<sup>21</sup>

Významný přínos v doprovázení této skupiny věřících přinesl svým přístupem také svatý František Saleský, a to zejména sepsáním knihy *Úvod do zbožného života*.<sup>22</sup> Toto dílo bylo poprvé přeloženo do češtiny již v roce 1657 a dnes je řazeno mezi základní náboženskou literaturu.

---

<sup>19</sup> CONGREGAZIONE PER IL CLERO, *Il sacerdote ministro della misericordia divina, Sussidio per confessori e direttori spirituali*, s. 28.

<sup>20</sup> Darina BÁRTOVÁ, *Duchovní doprovázení*, Diplomová práce, Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, Katedra praktické teologie. Vedoucí práce Filipi, Pavel, 2006, s. 33.

<sup>21</sup> PLATTIG, *Doprovázení Božím Duchem*, s. 41–54.

<sup>22</sup> František SALESKÝ, *Úvod do zbožného života*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2003.

Tolik alespoň krátce k historickému vývoji a hlavním osobnostem duchovního doprovázení v katolické církvi.

### **2.2.3 Duchovní doprovázení podle současného magisteria církve**

Církev však ve službě duchovního doprovázení neustrnula pouze na dějinné zkušenosti. Tu se neustále snaží oživit i v současné společnosti ovlivněné kulturním a sociálním pozadím dnešní doby. Všechny dobré zkušenosti nabývané po tisíciletí církev přebírá a v současné době je uplatňuje zejména v počáteční formaci ke kněžství a zasvěcenému životu<sup>23</sup>, ale i k posvěcování všech věřících.

Kongregace pro klérus uvádí: Křesťanský život je „cesta“ a „život z Ducha“ (srov. Gal 5,25) jako naladění, vztah, napodobování, konfigurace ke Kristu, abychom se podíleli na jeho Božském synovství. Proto „všichni, kdo se nechávají vést Božím Duchem, jsou Boží děti“ (Řím 8,14). Duchovní vedení pomáhá rozlišovat „ducha pravdy a ducha bludu“ (1 J 4,6) a „obléci nového člověka, stvořeného podle Boha ve spravedlnosti a svatosti pravdy“ (Ef 4,24). Duchovní vedení je především pomoc při rozlišování na cestě ke svatosti nebo dokonalosti.

Základem této praxe duchovního „doprovázení“ nebo „vedení“ je skutečnost, že jsme církví společenství, mystickým tělem Kristovým, rodinou bratří a sester, kteří si navzájem pomáhají podle přijatých charismat. Církev je komplexem „zprostředkovávání“, která odpovídají různým službám, povoláním a charismatům. Každý potřebuje druhé, a to zejména v oblasti duchovního poradenství. Jde o to hledat a přijímat podněty, které přicházejí od Ducha svatého prostřednictvím druhých.

Při křtu a biřmování jsme všichni obdrželi dary Ducha, mezi nimiž je důležitý dar „rady“. Zkušenost církve ukazuje, že někteří lidé mají tento dar rady ve vysoké míře nebo jsou přinejmenším povoláni sloužit druhým tím, že přinášejí charisma, které obdrželi. Někdy se duchovní vedení nebo poradenství vykonává na základě zadání

---

<sup>23</sup> CONGREGAZIONE PER IL CLERO, *Il sacerdote ministro della misericordia divina, Sussidio per confessori e direttori spirituali*, s. 28–29.

církevní autority nebo církevního společenství, ve kterém člověk žije.<sup>24</sup>

Svatý Jan Pavel II. k potřebě pokračovat v této tradici (zkušenosti) církve píše: „Je nanejvýš potřebné znovu objevit slavnou tradici osobního duchovního vedení, které v životě církve přinášelo vždy tak četné a vzácné plody.“<sup>25</sup>

V návaznosti na II. Vatikánský koncil platí, že služba smíření a služba poradenství či duchovního vedení jsou součástí univerzálního povolání ke svatosti jako plnosti křesťanského života a „dokonalosti lásky“.<sup>26</sup>

Také další papežové po svatém Janu Pavlu II. se ve svých spisech vyjadřují k tématu duchovního vedení. Dovolují si uvést několik slov papeže Benedikta XVI.:

*„V naší době je nepochybně jednou z pastoračních priorit správné formování svědomí věřících. ... Formování svědomí zahrnuje také „duchovní vedení“. Dnes je více než dříve zapotřebí moudrých a svatých „učitelů ducha“: je to důležitá církevní služba, pro níž je jistě zapotřebí vnitřní vitality, kterou je třeba vyprosit jako dar Ducha svatého prostřednictvím intenzivní a dlouhodobé modlitby a specifické přípravy, kterou je třeba pečlivě získat.“*<sup>27</sup>

Papež František pak v apoštolské exhortaci *Gaudete et exultate* zařazuje duchovní vedení mezi další obvyklé prostředky posvěcování jako například různé metody modlitby, svátosti eucharistie a smíření, přinášení obětí aj.<sup>28</sup>

V loňském roce byla v naší zemi dokončena Národní syntéza Synody o synodalitě. I v tomto dokumentu se objevuje četné volání po duchovním doprovázení, a to v mnoha ohledech. Jedním z podnětů, který zaznívá ze synodálních skupin, je touha po spoluúčasti laiků na této službě církve. Jako další můžeme zmínit například závažné přání věřících růst ke křesťanské dospělosti a být na této cestě náležitým

---

<sup>24</sup> Tamtéž.

<sup>25</sup> JAN PAVEL II., *Pastores dabo vobis*, Praha: Zvon, 1993, č. 40.

<sup>26</sup> LG 40.

<sup>27</sup> cit.: BENEDETTO XVI., „Messaggio all’Em.mo Card. James Francis Stafford, Penitenziere Maggiore, e ai partecipanti alla XX edizione del corso per il foro interno, promosso dalla Penitenzieria apostolica,“ [https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/it/messages/pont-messages/2009/documents/hf\\_ben-xvi\\_mes\\_20090312\\_penitenzieria.html](https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/it/messages/pont-messages/2009/documents/hf_ben-xvi_mes_20090312_penitenzieria.html) [cit. 2. 2. 2023].

<sup>28</sup> FRANTIŠEK, *Gaudete et exultate*, Praha: Paulínky, 2018, č. 110.

způsobem formování a doprovázení. Písmo svaté by pak mělo být oním středem, od kterého se duchovní doprovázení odvíjí. To vše by se mělo dít v duchu bratrské a sesterské pomoci a naslouchání, jak vyplývá z výše uvedeného učení magisteria i kontextu Národní syntézy.<sup>29</sup>

## 2.3 DUCHOVNÍ DOPROVÁZENÍ A PSYCHOTERAPIE

### 2.3.1 Přínos psychologie

Naprostá většina autorů věnujících se problematice duchovního doprovázení se omezuje na poznámku, že je třeba mezi dovednosti duchovního doprovázejícího v dnešní době zařadit i povědomí o moderní psychologii a dodá upozornění, aby však doprovázející nepodléhal nešvaru provozovat více než duchovní doprovázení psychoterapii, avšak bez dostatečné znalosti psychologie, jak to uvádí například Barry.<sup>30</sup> Z druhé strany k tomu Špidlík dodává, že křesťanská asketika musí být psychologii vděčná za její přínos, ale přesto se zásadně musí vzepřít její snaze vysvětlit vše „psychologicky“ a veškerou činnost Ducha svatého tak převést do kategorie duševního dění.<sup>31</sup>

Na obecné rovině je třeba konstatovat, že znalost psychologie je pro rozvoj duchovního rozměru člověka skutečně významná. Například hlubinná psychologie se snaží odhalit obrovskou důležitost, jakou má v lidské přirozenosti základní struktura, která se nazývá charakter. Abychom mohli dobře posoudit pozitivní nebo negativní postoje, které si tyto typy v průběhu a uskutečňování duchovního života vytvářejí, je

---

<sup>29</sup> NÁRODNÍ SYNODÁLNÍ TÝM, „Národní syntéza,“ <https://www.synoda.cz/coze/narodni-synteza/>. [cit. 3. 14. 2023].

<sup>30</sup> BARRY, CONNOLLY, *Praxe duchovního doprovázení*, s. 152.

<sup>31</sup> Tomáš ŠPIDLÍK, *Prameny světla: příručka křesťanské dokonalosti*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2009, s. 25–26. V souvislosti s touto problematikou upozorňuje Špidlík ještě na tzv. psychologismus a jeho různé odstíny, tedy racionalismus (intelektualismus), voluntarismus, sentimentalismus a přílišný spiritualismus. Právě posledně jmenovaný, a jeho podoba kvietismus, by dle mého dosavadního poznání mohla pro vysoce citlivé lidi znamenat určité nebezpečí slepé duchovní cesty.



třeba tyto hlavní lidské typy poznat. Podaří-li se nám totiž přesně sestavit tento „vějíř“ základních typů, budeme moci plodněji spolupracovat na hledání integrální moudrosti, o kterou s pomocí milosti usilujeme.<sup>32</sup>

Od II. vatikánského koncilu si v katolické církvi více uvědomujeme, jak je důležité prohlubovat psychologické základy a aspekty duchovního života, a to zejména proto, abychom je přizpůsobili a dali jim větší účinnost. Aby duchovní výchova odpovídala aktuálním požadavkům, je nutné použít prostředky jednání, které jsou naší době vlastní, přičemž psychologie je bezpochyby jedním z hlavních, když jde o lidské jednání. Právě II. vatikánský koncil často vybízí k přiměřenému zacházení s osobností pomocí všech technik, které nám nabízí zejména psychologie, ale i další vědy o člověku.<sup>33</sup>

De Fiores nabízí výčet nejvýznamnějších míst z koncilních dokumentů, která potvrzují platnost a důležitost lidských věd pro výchovné účely v církvi. Jsou to například: GS 5, GS 62, ChD 14, PO 19, GS 7, GS 54, OT 3, OT 11, OT 20, GS 52, aj.<sup>34</sup>

Na nejobecnější rovině problematiky tedy můžeme potvrdit nepostradatelnou roli psychologie. Pro řádnou praxi je udržení zdravého vztahu mezi duchovním doprovázením a psychologií, potažmo psychoterapií, zásadní.

### **2.3.2 Vztah mezi duchovním doprovázením a psychoterapií**

Domnívám se, že k dobré praxi by všem duchovním doprovázejícím mohla určitým způsobem pomoci alespoň základní znalost oboru psychoterapie a jejích technik. Za žádných okolností není možné tyto dva obory slučovat, avšak už jen proto je dobré znát jejich hranice, které však zároveň nejsou nijak ostré, a tak mnohé jejich přístupy jsou podobné.

Mimoto je třeba počítat s faktem, že i kdyby se doprovázející snažil zcela oddělit

---

<sup>32</sup> Stefano DE FIORES, Tullo GOFFI, *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999, s. 764.

<sup>33</sup> Tamtéž, s. 766–767.

<sup>34</sup> Tamtéž.

duchovní doprovázení od psychoterapie, stejně se při své snaze nevyhne setkání s emocionálními specifiky a životními problémy těch, které doprovází. Domnívám se proto, že znalost základních poznatků z psychologie (jak je zmíněno výše), může pomoci jak doprovázejícímu, tak v posledku i doprovázenému. Proto se v následující kapitole budu věnovat vymezení vztahu duchovního doprovázení a psychoterapie, jejich podobnostem a rozdílům.

O potřebě spolupráce těchto dvou oborů mluví například Baráth<sup>35</sup>, který uvádí, že v duchovním doprovázení se nedá zabývat pouze rozvojem ducha a cvičením vůle. Je potřebné se věnovat i psychické stránce jednotlivců, a to hlavně jejich psychické soudržnosti a nesoudržnosti. Duchovní doprovázející by měl nejprve zpozorovat nesoudržnost i u sebe, aby byl schopen jí porozumět i u doprovázených formovaných osob a nabídnout jim tak adekvátní pomoc. V této pomoci jde především o určité „odblokování“ a odstranění překážek, které brání v úplném odevzdání se Kristu a bližním ve věrné a oddané službě.

Podobně píše i Kohut, který uvádí, že:

*„tradiční duchovní itineráře je nejen vhodné, nýbrž přímo nutné moudře doplňovat o poznatky humanitních věd (zejména psychologie a pedagogiky, ale i jiných antropologických oborů), jinak se mnohé podstatné prvky lidského života, které v minulosti nebyly v těchto schématech zohledněny, stanou pro vedeného i vůdce neuchopitelnými a oni s nimi nebudou schopni pracovat.“*<sup>36</sup>

Zároveň je však potřeba, aby si byl doprovázející stále vědom toho, ve které oblasti pomoci se nachází, protože v duchovním doprovázení, které se kromě zdokonalování vztahu doprovázeného s Bohem často zabývá zásadními životními problémy a otázkami člověka, sice existují určité paralely s individuální psychoterapií, přesto ale mezi těmito dvěma způsoby individuální pomoci existuje podstatný rozdíl.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Bartolomej BARÁTH, *Vnímat' dotyk Boha a pulz života, Duchovné sprevádzanie*, Nitra: Spoločnosť Božieho Slova, 2003, s. 55.

<sup>36</sup> cit.: Vojtěch KOHUT, „Duch Páně je nade mnou.' Základní prvky teologie a praxe duchovního vedení,“ *Acta Universitatis Carolinae Theologica* 5 (2015), s. 197. Dostupné z: doi:10.14712/23363398.2015.73. [cit. 4. 3. 2023].

<sup>37</sup> Srov. AUGUSTYN, *Vedení Bohem*, s. 108.

I Stinissen<sup>38</sup> uvádí, jak je v duchovním doprovázení důležitá schopnost rozlišovat psychickou skutečnost od duchovní, i když je zřejmé, že nelze dokonale oddělit psychickou stránku od čistě duchovní, protože se oba rozměry navzájem prolínají. Jednostrannost v této oblasti by mohla napáchat velké škody. Ať už se jedná o přístup založený čistě na psychoanalýze nebo psychoterapii, či ten, který se přehnaně zaměří na ducha a odmítá jakoukoli pomoc psychologie s tím, že všechny problémy doprovázeného se snaží řešit výhradně duchovními prostředky. Jednota psychiky a ducha však neznamená, že mezi obojím neexistuje žádný rozdíl. Nejrůznější problémy lidí tak mohou mít příčiny buď psychické, nebo duchovní, často však také obojího charakteru.

### **2.3.3 Definice duchovního doprovázení a psychoterapie**

Jak již bylo zmíněno výše, duchovní doprovázení a psychoterapie se ve svých nejobecnějších cílech částečně překrývají. Oba koncepty usilují o rozvoj doprovázených či klientů a o jejich růst.<sup>39</sup>

#### ***2.3.3.1 Duchovní doprovázení***

Vybrané definice duchovního doprovázení byly představeny výše (viz 1.1.1 Definice duchovního doprovázení).

#### ***2.3.3.2 Psychoterapie***

Kratochvíl uvádí, že k vymezení psychoterapie jako specifické činnosti se jeví jako velmi dobré definice, které navazují na vymezení jednoho ze zakladatelů psychoterapie, Pierra Janeta. Domnívá se tedy, že psychoterapii můžeme označit jako: „ ,léčebné působení na nemoc, poruchu nebo anomálii psychologickými prostředky“

---

<sup>38</sup> Wilfrid STINISSEN. *Terapie duchem: o duchovním vedení a pastoraci*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004, s. 80–84.

<sup>39</sup> Gene BARRETTE, „Spiritual Direction in the Roman Catholic Tradition,“ *Journal of Psychology and Theology* 30 (2002): 290–300. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/009164710203000404> [cit. 21. 2. 2023].

nebo za ‚záměrné a plánovité upravování narušené činnosti organismu psychologickými prostředky‘.<sup>40</sup> Dodává však, že tuto klasickou orientaci na poruchy je v dnešní době vhodné doplnit také pozitivním zaměřením na ‚napomáhání harmonickému rozvoji osobnosti‘.<sup>41</sup>

### **2.3.4 Podobnosti mezi duchovním doprovázením a psychoterapií**

Vzhledem k výše uvedeným definicím je možné konstatovat, že duchovní doprovázení i psychoterapie pomáhají lidem v jejich růstu. Augustyn uvádí, že: ‚Podobnost spočívá v tom, že se oba způsoby pomoci týkají (zvláště v počáteční fázi) týchž problémů, zranění, strachu, obav, potřeb a přání.‘<sup>42</sup>

Obecně můžeme také říci, že duchovní doprovázení i psychoterapie využívají stejná doporučení týkající se způsobu naslouchání. Zahrnují zejména to, aby si naslouchající během rozhovoru kladl otázky ohledně toho, co klient sděluje mezi řádky, co říkají jeho emoce a co je za nimi skryto. V obou pomocných disciplínách je také kladen důraz využívání technik aktivního naslouchání a na formulaci otevřených otázek.<sup>43</sup> Shodné je tedy používání obecných pravidel komunikace a jejich principů, a to zejména ze strany doprovázejícího či psychoterapeuta.<sup>44</sup>

Podobnost můžeme najít i v některých dalších základních pravidlech vedení terapeutického rozhovoru, jako jsou snaha o minimální strukturovanost – tedy opatrnost ve vyptávání se, či schopnost nezaměřovat se pouze na přímý obsah výpovědi klienta, ale brát zřetel také na její kontext, melodii v hlase nebo projevené emoce.<sup>45</sup>

---

<sup>40</sup> Stanislav KRATOCHVÍL, *Základy psychoterapie*, Praha: Portál, 2002, s. 14.

<sup>41</sup> Tamtéž.

<sup>42</sup> cit.: AUGUSTYN, *Vedení Bohem*, s. 108.

<sup>43</sup> Peter TAVEL, Klára MALIŇÁKOVÁ, ‚Vztah mezi psychoterapií a duchovním doprovázením‘ in Jiří RŮŽIČKA, ed., *Rozhovory v psychoterapii*, Triton: Praha, 2021.

<sup>44</sup> Tamtéž.

<sup>45</sup> Herta WETZIG-WÜRT, Jozef HAŠTO, Peter MÜLLER, *Psychoterapeutický rozhovor: terapeuticky účinné dialogy v lékařské praxi*, Trenčín: Vydavateľstvo F, 2004.

### 2.3.5 Rozdíly mezi duchovním doprovázením a psychoterapií

Po prozkoumání podobností mezi těmito dvěma koncepty se nyní zaměříme na jejich rozdíly. Můžeme říct, že duchovní doprovázení podobně jako psychoterapie sice dbá na procesy psychologického rozvoje směrem k lidské zralosti, ale jeho východisko i cíl jsou širší. Cílem psychoterapie je totiž budování zdravého vztahu se sebou, druhými a se světem, zatímco cílem duchovního doprovázení je rozvoj vztahu k Bohu a vnímání svého života z Boží perspektivy, což pak v sobě zahrnuje i všechno ostatní zmíněné v tomto. Na rozdíl od psychoterapie tedy není duchovní doprovázení zaměřeno na zdraví duše, ale ducha.<sup>46</sup>

Psychoterapie se vyznačuje působením na psychiku a prostřednictvím ní na celý organismus pacienta, na duševní procesy; na poruchy a na činitele, které tyto poruchy vyvolávají.<sup>47</sup>

Náš pohled na duchovní vedení klade velký důraz především na zkušenost Boha, což se obvykle děje při modlitbě. Duchovní doprovázející se více zajímá o to, co se děje, když se člověk vědomě postaví před Boží tvář. Neznamena to však, že ho celý zbytek svěřencova života zajímá méně či nezajímá vůbec.<sup>48</sup>

Podstatným rozdílem je také to, jaká osoba danou činnost vykonává. Zatímco psychoterapii provádí kvalifikovaná osoba, tedy osoba s ukončeným lékařským nebo psychologickým vzděláním se speciálním výcvikem,<sup>49</sup> duchovní doprovázení jako takové je definováno jako pomoc jednoho věřícího druhému, i když zůstává pravdou, že v českém prostředí zůstává duchovní doprovázení stále z velké části doménou kněží a řeholníků.<sup>50</sup>

Výčet odlišností mezi duchovním vedením a psychoterapií můžeme nalézt také

---

<sup>46</sup> Mark G. SAADEH, Krystle NORTH, Kristin LANG HANSEN, Patti STEELE, John R. PETEET, „Spiritual direction and psychotherapy,“ *Spirituality in Clinical Practice*, 5 (2018): 273–282. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/scp0000172>. [cit. 1. 3. 2023].

<sup>47</sup> KRATOCHVÍL, *Základy psychoterapie*, s. 13.

<sup>48</sup> Srov. BARRY, CONNOLLY, *Praxe duchovního doprovázení*, s. 29.

<sup>49</sup> KRATOCHVÍL, *Základy psychoterapie*, s. 13–14.

<sup>50</sup> Je však nutno podotknout, že i v této oblasti se začínají objevovat nabídky kurzů a vzdělávání přístupné také pro laiky.

u Tavela a Maliňákové.<sup>51</sup> K výše uvedeným tak podle nich můžeme přidat ještě odlišnost například v tom, pro koho je činnost určena, délku trvání rozhovorů (jak jednotlivých setkání, tak celého procesu), četnost setkání či případnou supervizi těch, kteří tyto „služby“ poskytují.

---

<sup>51</sup> TAVEL, MALIŇÁKOVÁ, „Vztah mezi psychoterapií a duchovním doprovázením“ in Jirí RŮŽIČKA, ed., *Rozhovory v psychoterapii*, Triton: Praha, 2021.

### 3 VYSOCE CITLIVÍ LIDÉ

Kdo to vlastně jsou vysoce citliví lidé? Jak a kdy tento pojem vznikl? Kolik vysoce citlivých lidí je v populaci? Těmito a dalšími podobnými otázkami a tématy se budu zabývat v následující kapitole, abychom lépe pochopili, koho si pod označením „vysoce citlivý člověk“ představit.

Nejprve se pokusím nastínit základní fakta o vysoce citlivých lidech. Těmito fakty se budu zabývat v rámci dvou okruhů. Nejprve to bude okruh nejobecnější charakteristiky, která nám umožní rychlý (a pro první pochopení určitým způsobem zjednodušený) náhled na vlastnosti těchto lidí. Poté bych rád uvedl několik pojmů, se kterými je možné se ve slovníku spojeném s popisem vysoce citlivých osob setkat, a které se zároveň mezi lidmi neobeznámenými s problematikou vysoké citlivosti často zaměňují. Proto se domnívám, že by bylo dobré tyto pojmy alespoň částečně objasnit.

#### 3.1 ZÁKLADNÍ FAKTA O VYSOCE CITLIVÝCH LIDECH

Vysoká citlivost je vzhledem k výzkumu lidského temperamentu poměrně mladé téma. Stalo se populárním zejména díky práci americké klinické psycholožky a psychoterapeutky Elaine N. Aron, Ph.D., která začala studovat vysokou citlivost jako vrozený rys osobnosti v roce 1991. Její první zásadní práci na toto téma byla kniha „*The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*“, která vyšla poprvé v roce 1996.<sup>52</sup>

*Highly sensitive person* – HSP, je anglický výraz, který do českého jazyka překládáme jako „vysoce citlivý člověk“. V odborné literatuře se můžeme setkat také s termínem *Sensory processing sensitivity* (senzitivní sensorické zpracování), což je vlastní vědecké označení Aron pro vysokou senzitivitu neboli citlivost.<sup>53</sup>

---

<sup>52</sup> Srov. Elaine ARON, internetové stránky – úvodní strana. Dostupné z: <https://hsperson.com/>, [cit. 3. 2. 2023].

<sup>53</sup> Elaine ARON, *Vysoce citliví lidé: jak vzkvétat ve světě, který vás zahlcuje*, Olomouc: Fontána, 2020, s. 16.

### **3.1.1 DOES – popis vysoké citlivosti pomocí čtyř základních charakteristik**

Aron používá pro nejobecnější charakteristiku vysoce citlivých osob ve své literatuře akronym *DOES*, který je odvozený od slov *depth of processing*, *overstimulation*, *emotional reactivity* a *sensing the subtle*. Do češtiny se překládá jako HPEV, kde jednotlivá slova znamenají následující:

- *depth of processing* – hloubkové zpracovávání (informací),
- *overstimulation* – přestimulovanost,
- *emotional reactivity* – emoční reaktivita a silná empatie,
- *sensing the subtle* – vnímání jemných nuancí<sup>54</sup>

V následujících podkapitolách tyto charakteristiky krátce popíšu.

#### **3.1.1.1 Hloubkové zpracovávání (informací)**

Tato charakteristika vyjadřuje fakt, že vysoce citliví lidé zpracovávají vše do hloubky, ve věcech hledají souvislosti a vše zároveň porovnávají s tím, co už zažili v podobných situacích. Z toho plyne, že dříve, než začnou jednat, situaci pozorují a přemýšlejí nad ní. Tento vnitřní proces zpracovávání informací dělají ne vždy vědomě – pokud ano, pak jim zpracování informace trvá mnohem déle, protože zvažují všechny možnosti. Sklon do hloubky zpracovávat informace je základem vysoké citlivosti.<sup>55</sup>

#### **3.1.1.2 Přestimulovanost**

Další obecný rys – snadné či rychlejší přestimulování, přetížení – vyplývá z výše uvedeného. Pokud je podnět ke zpracovávání komplexní (obsahuje řadu věcí k zapamatování), intenzivní nebo příliš dlouho trvajících, vysoce citlivý člověk se rychleji unaví, přetíží, anebo se takovým situacím přímo vyhýbá, aby se po předchozích

---

<sup>54</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>55</sup> Srov. tamtéž, s. 27–28.



zkušenostech přetížení raději vyvaroval.<sup>56</sup> Podobně dochází k přestimulovanosti také za okolností, kdy je podnětů z nějakého důvodu hodně, a daný člověk nemůže nebo nedokáže jejich množství nijak ovlivnit.

### **3.1.1.3 *Emoční reaktivita a silná empatie***

Třetí charakteristika se dělí na dvě příbuzné podoblasti – emoce a empatii. Co se týká emočních reakcí, vysoce citliví lidé reagují intenzivněji než ostatní lidé jak na negativní, tak na pozitivní zkušenosti. Podobně jako u emocí vykazují vysoce citliví lidé také větší empatii. To znamená, že jsou schopni nejen vytvořit si představu o tom, jak se druhý člověk cítí, ale do určité míry se v dané chvíli cítí stejně jako on.<sup>57</sup>

### **3.1.1.4 *Vnímání jemných nuancí***

Poslední obecnou charakteristikou citlivých osob je to, že mají schopnost vnímat drobnosti a detaily včetně neverbálních komunikačních klíčů druhých lidí, které předávají důležité informace o jejich náladě nebo důvěryhodnosti. Týká se to však mnoha dalších věcí, například prostředí.<sup>58</sup>

## **3.1.2 Jaký je rozdíl mezi vysokou citlivostí, hypersenzitivitou a přecitlivělostí?**

Vysoká citlivost je rys osobnosti, který se vždy týká celého člověka (více o tomto níže, kap. 3.2.1 Evoluce, genetiky a biologie). V anglicky psané literatuře je tento rys

---

<sup>56</sup> Je třeba nezaměňovat vysokou citlivost s poruchou zpracování senzorických podnětů. Senzorický diskomfort totiž může být sám o sobě známkou poruchy právě v důsledku problémů se zpracováváním smyslových podnětů, a nikoli projevem neobvykle dobrého a hloubkového zpracovávání těchto senzorických podnětů. Tak si například lidé s poruchou autistického spektra stěžují na senzorické přetížení, přičemž se ale domníváme, že jejich problém spočívá spíše v neschopnosti rozpoznat, kam soustředit svou pozornost. Například se jim může stát, že při rozhovoru s druhým člověkem budou silně zaujati vzorem na podlaze. Vysoce citliví lidé by za uvedené situace věnovali větší pozornost jemným výrazům ve tváři člověka, se kterým mluví. Srov. ARON, *Vysoce citliví lidé*, s. 29–30.

<sup>57</sup> ARON, *Vysoce citliví lidé*, s. 32.

<sup>58</sup> Srov. tamtéž, s. 34.

označován pojmy *high sensitivity* nebo *sensory processing sensitivity* (více viz kap. 3.1 Základní fakta o vysoce citlivých lidech).

Přecitlivělost je synonymem pro hypersenzitivitu, což je český ekvivalent anglického výrazu *hypersensitivity* – pojmu, který je ve vlastním smyslu používán především v medicíně, například ve spojení s reakcí organismu na některé léky<sup>59</sup>, v zubním lékařství<sup>60</sup> nebo v souvislosti s alergiemi jako jsou přecitlivělost na potraviny, tedy patologická, zvýšená a nepřiměřená reakce organismu na určitou látku přítomnou v potravinách.<sup>61</sup>

V neodborných článcích o vysoké citlivosti, zejména na internetu, se pojmy vysoká citlivost a hypersenzitivita často překrývají. Ve vědeckém slova smyslu však tyto pojmy popisují odlišnou problematiku.

Aron v souvislosti se zaměňováním pojmů upozorňuje ještě na poruchu senzoričského zpracování či na poruchu senzoričské integrace, které byly bohužel pojmenovány podobně jako senzitivní senzoričské zpracování, „což však v žádném případě není totéž“.<sup>62</sup>

Poruchy senzoričského zpracování se totiž projevují tím, že příchozí smyslové informace nejsou převedeny do přiměřených reakcí. To vede k tomu, že např. u dětí narušují jejich každodenní fungování ve škole. Atypické reakce na smyslové podněty se mohou promítat jak do oblasti chování, emoční kontroly nebo pozornosti, tak i do motorických dovedností či organizace. U dětí, které mají problémy se zpracováním podnětů se mohou objevovat různé dysfunkce jednoho, více, případně i všech smyslových systémů. Poruchy senzoričského zpracování však zatím nejsou oficiální

---

<sup>59</sup> Jean-Claude ROUJEAU, „Clinical heterogeneity of drug hypersensitivity,“ *Toxicology*, č. 209 (2005): 123–129. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.tox.2004.12.022>. [cit. 28. 2. 2023].

<sup>60</sup> Paulo V. SOARES, a John O. GRIPPO, *Noncarious Cervical Lesions and Cervical Dentin Hypersensitivity: Etiology, Diagnosis, and Treatment*. b.m.: Quintessence Pub Co, 2017.

<sup>61</sup> Jan DABROWSKI, Ilona GABKA, Weronika DALMATA, Karolina DEBEK, Marta LIPIEC, „Food hypersensitivity – classification, pathogenesis, diagnosis. What are food allergies?“ *Journal of Education, Health and Sport* 12 (2022): 463–468. Dostupné z: [doi:10.12775/JEHS.2022.12.09.053](https://doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.09.053). [cit. 28.2.2023].

<sup>62</sup> Srov. ARON, *Vysoce citliví lidé*, s. 16.

diagnózou.<sup>63</sup>

### 3.2 PODROBNĚJŠÍ FAKTA O VYSOCE CITLIVÝCH LIDECH

Pro celostní uchopení charakteristiky vysoce citlivých osob je třeba uvést, že výše zmíněný akronym je pouze obecným vodítkem v popisu těchto lidí, a že situace je ve skutečnosti mnohem komplikovanější. Je zřejmé, že všichni vysoce citliví nejsou stejní. Lidé mají různé vlastnosti, nikdo nemá stejné životní okolnosti, pohybujeme se v odlišném prostředí a vysoká citlivost je mimo to samozřejmě jen jedním rysem osobnosti spolu s mnoha dalšími, které osobnost člověka také podmiňují.

Z toho důvodu by se mohlo zdát, že interakce vysoké senzitivity s životními zkušenostmi může hodnocení zmást, ale většinou tomu tak není. Důvodem je to, že vysoká citlivost je rys ovlivňující téměř všechny oblasti chování člověka. Jeden ukazatel vzatý po druhém, například opatrnost nebo kreativita, nemusí být vypovídající, ale komplexní vzorec charakteristik obvykle objasní, zda se jedná o obecný styl chování, nebo o důsledek traumat, která obvykle ovlivňují pouze konkrétní chování. Například strach z kritiky může být buď důsledkem existence kritického otce (a objeví se tedy pouze v blízkosti mužů s autoritou), nebo může jít o obecný strach, který se často vyskytuje u citlivých pacientů a souvisí s přáním dělat věci správně, obavou ze zahanbení nebo ze strachu z příliš stimulující konfrontace. Protože vysoká citlivost je vrozená vlastnost, měla by být přítomna již od narození. Jedním z klíčových aspektů při posuzování senzitivity je tedy i to, jak pacienta v dětství vnímali rodiče a učitelé.<sup>64</sup>

Pro širší pohled do problematiky bych proto v následujících podkapitolách rád nabídl pohled na vysoce citlivé lidi optikou vědeckých odvětví, se kterými výzkum vysoké citlivosti spolupracuje, a která jsou tím pádem k lepšímu poznání citlivých osob

---

<sup>63</sup> Jana HRČOVÁ, *Poruchy senzorickeho zpracovani a chovani ditete ve skolnim prostredi*. Dostupné z: <https://3lobit.cz/poruchy-senzorickeho-zpracovani-a-chovani-ditete-ve-skolnim-prostredi/>. [cit. 17. 3. 2023].

<sup>64</sup> Srov. Elaine ARON, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*, New York: Routledge, 2010, s. 23–24.

nezbytná.

### 3.2.1 Evoluce, genetika a biologie

Podle Aron je vysoká citlivost (také citlivost na smyslové zpracování) normální variantou vrozeného temperamentu a jedná se o přirozenou odlišnost v rámci normálního rozložení populace. Z jejich dosavadních výzkumů vyplývá, že vysoká citlivost se v populaci vyskytuje přibližně u 15 až 20 % lidí, přičemž se jedná o dědičný rys.<sup>65</sup> Právě dědičnost je ale jedním z příkladů, kdy se na první pohled jasně čitelný rys komplikuje například v případech lidí, kteří si vzpomínají na dobu, kdy se jejich vysoká citlivost objevila nebo výrazně prohloubila. Aron k tomu píše:

*„Ve většině případů je vysoká citlivost dědičná. Důkazy pro toto tvrzení jsou přesvědčivé a většinou pocházejí z výzkumných studií, jež byly prováděny u jednovaječných dvojčat, která byla vychovávána odděleně, ale v dospělosti se chovala podobně, což vždy naznačuje, že dané chování je přinejmenším částečně předurčeno geneticky.*

*Na druhou stranu však vždy neplatí, že se daný povahový rys objevuje u obou oddělených dvojčat, a to ani přesto, že tato jsou jednovaječná. Každé z dvojčat si například obvykle rozvine osobnost, která se bude podobat osobnosti matky, jež je vychovávala, ačkoli tato není jeho biologickou matkou. Ve skutečnosti pravděpodobně neexistuje žádný dědičný rys, který by si současně nebylo možné rozvinout, zesílit či naopak oslabit v průběhu života působením určitých životních zkušeností.“<sup>66</sup>*

Důkazy naznačují, že tento rys je evolučně vyvinutou strategií hlubšího zpracování informací před jednáním, na rozdíl od rychlejšího jednání. Výzkumy dále ukazují, že tyto dvě základní strategie se vyskytují u více než 100 druhů živočichů.<sup>67,68</sup>

Vysoce citlivý člověk má citlivý nervový systém, což znamená, že si všímá již

---

<sup>65</sup> Srov. ARON, *Vysoce citliví lidé*, s. 40.

<sup>66</sup> cit.: Tamtéž, s. 72–73.

<sup>67</sup> Srov. ARON, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*, s. 20.

<sup>68</sup> „Sensitivity is found in about 15 to 20 % of the population (Kagan, 1994; Kristal, 2005). Interestingly, it has been found in about the same percentage in most animals as well, from fruit flies (Renger, Yao, Sokolowski, & Wu, 1999) to primates (Suomi, 1987, 1991), although its genetic form and expression of course vary with the species. Its distribution is bimodal rather than normal (Kagan, 1994; Korte, Koolhaas, Wingfield, & McEwen, 2005); that is, individuals tend to have the trait or do not have it. There are not many in the middle.“ cit.: ARON, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*, s. 2

nepatrné úrovně stimulace a podnětů, které ostatní lidé ještě vůbec nevnímají. To platí pro všechny druhy podnětů, tedy jak pro nepatrné zvuky a zrakové podněty, tak pro fyzické vjemy jako například bolest.<sup>69</sup> Neznamená to však, že by smysly vysoce citlivých lidí byly ostřejší. Spíše se zdá, že rozdíl se nachází někde na cestě těchto podnětů k mozku, nebo v samotném mozku čili v jeho pečlivějším a důkladnějším zpracovávání informací.<sup>70</sup> Jinak řečeno, vysoce citliví lidé třídí podněty do mnohem více kategorií a rozlišují u těchto podnětů mnohem více jemnějších odstínů a kvalit. Aron toto fungování smyslů ozřejmuje na příkladu strojů, které třídí jednotlivé druhy ovoce podle velikosti: vysoce citliví lidé třídí toto „ovoce“ podle velikosti do deseti skupin, zatímco ostatní lidé pouze do dvou či tří skupin.<sup>71</sup>

Vysoce citlivých mužů se rodí stejně jako žen. Dle Aron<sup>72</sup>, se ve vědeckých výzkumech ukazuje, že lidé mají tendenci tuto vlastnost buď mít, nebo nemít – to znamená, že se obvykle zjistí, že její rozložení je bimodální nebo má jasnou hranici, nikoli zvonovitý tvar. Tato vlastnost není totéž, co plachost, zábrany nebo introverze. Ve skutečnosti je mezi vysoce citlivými lidmi asi 30 % extrovertů. Mohou to být zároveň také lidé, kteří rádi vyhledávají vzrušující zážitky. Jedná se totiž o nezávislé vrozené vlastnosti. Opakem citlivosti je impulzivita, nikoli nutně odpor k novotám. Tímto ale nastává určitý konflikt uvnitř jejich osobnosti. Znakem těchto osob s vysokou citlivostí a zároveň se sklonem vyhledávat vzrušující podněty je tedy to, že tyto „zážitkové“ situace plánují tak, aby bylo snadné z nich vystoupit, pokud by se staly příliš náročnými. Dalším pravidlem je to, že si dávají záležet na tom, aby u těchto aktivit byla vždy zaručena bezpečnost.

### 3.2.2 Fyziologie

Jak bylo popsáno výše, vysoce citliví lidé zažívají pocity, které označujeme jako „nadměrná aktivace“, „rozrušení“ nebo také „zahlcení“. Aron uvádí, že tyto pocity provází fyziologické procesy, které se mohou projevat ve formě zčervenání, třesu,

---

<sup>69</sup> Srov. ARON, *Vysoce citliví lidé*, s. 62.

<sup>70</sup> Srov. tamtéž.

<sup>71</sup> Srov. tamtéž.

<sup>72</sup> Srov. ARON, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*, s. 20, 41–43.

bušení srdce, roztřesených rukou, zamlženého myšlení, žaludeční nevolnosti, svalového napětí a pocení rukou či jiných částí těla. Jednotlivci se však v tomto mohou lišit, a to jak v intenzitě, tak druhu zmíněných fyziologických procesů. Společné je však to, že zmíněné pocity jsou úzce spojené se stresem.<sup>73</sup>

V souvislosti s tímto tématem je zajímavé také to, že tělesné tekutiny vysoce citlivých dětí (krev, sliny, moč) vykazují známky přítomnosti vysoké hladiny noradrenalinu v jejich mozku, zvláště poté, co byly tyto děti vystaveny různým druhům stresu v laboratoři.<sup>74</sup> Tělesné tekutiny vysoce citlivých dětí obsahují také více kortizolu, a to jak ve stresových situacích, tak při pobytu doma.<sup>75</sup>

Při intenzivnější míře stimulace se však tento osobnostní rys začne projevovat jako negativní, protože přílišná stimulace (kterou však ostatní lidé nemusí vnímat jako intenzivní, nebo alespoň ne přes míru) nadměrně aktivuje a „rozruší“ jejich nervovou soustavu, způsobí vysoký stres „a nakonec tito dosáhnou „bodů útlumu“, který bývá označován jako „transmarginální inhibice“.“<sup>76</sup>

Aron dále uvádí, že:

*„o transmarginální inhibici začal poprvé hovořit na přelomu 19. a 20. století ruský fyziolog I. P. Pavlov, který byl přesvědčen o tom, že nejzákladnější zděděný rozdíl mezi lidmi spočíval v tom, jak brzy dosáhnou zmíněného „bodů útlumu“. Současně mluvil o tom, že lidé, kteří rychle dosahují tohoto bodu útlumu, mají ve své podstatě odlišný typ nervové soustavy.“<sup>77</sup>*

Zajímavou charakteristikou vysoce citlivých osob je také určitá odlišnost jejich nervové soustavy, a to v tom smyslu, že tito lidé vynikají v oblasti jemné motoriky, dokáží velmi dobře zůstat ve stejné poloze bez hnutí, často jsou tzv. „ranními ptáčky“, velmi intenzivně na ně působí stimulující látky jako například kofein (pokud na tyto látky nejsou zvyklí) a jejich nervová soustava je více „pravoemisférová“, tedy méně

---

<sup>73</sup> Srov. ARON, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*, s. 67.

<sup>74</sup> Noradrenalin je hormon, který se pojí s emočním rozrušením. Jedná se o verzi adrenalinu, která se objevuje v našem mozku.

<sup>75</sup> Kortizol je hormon, který je vylučován v době, kdy se organismus člověka nachází ve stavu více méně konstantní aktivace či ostražitosti.

<sup>76</sup> Srov. ARON, *Vysoce citliví lidé*, s. 63.

<sup>77</sup> cit.: tamtéž.

lineární a více tvořivá, přičemž do své tvořivosti zapojují tito lidé všechny své smysly.<sup>78</sup>

### 3.2.3 Psychologie a psychické zdraví

Jagiellowicz, která se zabývá mimo jiné výzkumy týkajícími se emočních reakcí osob, uvádí, že vysoká citlivost u lidí zvyšuje jejich schopnost reagovat na různé podněty.<sup>79</sup>

Její navazující výzkum, kde zkoumala úroveň vzrušení lidí s vysokou a nízkou citlivostí v reakci na emočně sugestivní a neutrální obrázky, však vypovídá také o tom, že vysoce citlivé osoby s kvalitním dětstvím (výchovou, rodiči) vykazují větší vzrušení v reakci na pozitivní obrázky než osoby bez vysoké citlivosti.<sup>80</sup> Výsledky tak naznačují určitý specifický potenciál vysoce citlivých lidí mít prospěch z pozitivních životních podmínek a intervencí ze strany okolí.

Podle charakteristik, které vyplývají z mnoha různých výzkumů, bývají vysoce citliví lidé svědomití, kreativní a také neobvykle vnímaví k náladám druhých. Patří k nim také to, že jim více vadí nepříjemné podněty a mají silnější afekty, a to jak pozitivní, tak negativní.<sup>81</sup> Jedním z důsledků je mimo jiné to, že pokud prožili problematické dětství, jsou náchylnější k depresím, úzkostem a plachosti, i když jinak k nim nejsou náchylnější než lidé nevysoce citliví. V dobrém prostředí mohou jejich výsledky ve skutečnosti převyšovat výsledky ostatních. To znamená, že vysoká citlivost není porucha nebo pouze náchylnost k poruchám.<sup>82</sup>

V souvislosti s tím uvádí například Bakker, že ačkoli víme, že vysoká citlivost na smyslové zpracování může být ve vztahu k emoční reaktivitě jak pozitivní (tj. větší vděčnost a uvědomění si prostředí), tak negativní (tj. zahlcení podněty), většina dosavadní literatury se přesto zaměřuje spíše na negativní aspekt tohoto vztahu, tedy

---

<sup>78</sup> Srov. tamtéž, s. 69–70.

<sup>79</sup> Jadzia JAGIELLOWICZ, Artur ARON, Elaine N. ARON, „Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity,“ *Social Behavior and Personality: An International Journal* 44 (2016), s. 185. Dostupné z: doi:10.2224/sbp.2016.44.2.185. [cit. 28.2.2023].

<sup>80</sup> Tamtéž, s. 185.

<sup>81</sup> Srov. ARON, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*, s. 20.

<sup>82</sup> Srov. tamtéž.

například vyšší sklon k depresi a úzkosti. Snad proto, že vysoce citliví lidé mohou mít tendenci se více zaměřovat na negativní zážitky a vnímat je jako méně snesitelné. Bakker proto zkoumal proměnné, které mohou ovlivňovat nebo zmírňovat vztah mezi vysokou citlivostí a distresem. Zatímco vysoká citlivost souvisela s vyšší úrovní deprese, úzkosti a stresu, výsledky byly brány jako podpora moderační hypotézy s ohledem na úzkost. Konkrétně vysoká citlivost souvisela s úzkostí pouze v případě nízké úrovně všímavosti a akceptace, ale v případě vysoké úrovně všímavosti a akceptace nebyly tyto vztahy významné.<sup>83</sup>

Aron také uvádí, že je důležité, aby vysoká citlivost nebyla zaměňována s „neurózou“ jako takovou, která zahrnuje určitý druh intenzivní úzkosti, deprese, nadměrné připoutanosti nebo vyhýbání se intimitě, a která bývá obvykle také způsobena problematickým dětstvím. Vysoká citlivost totiž v žádném případě není totéž, co neuróza, i když vysoce citlivé lidé často neurotičtí jsou. Podle Aron je toto zaměňování vysoké citlivosti za neurózu a důsledky dětského traumatu jednou z příčin negativních stereotypů o vysoce citlivých lidech – tedy, že tito lidé jsou vždy úzkostní, depresivní apod.<sup>84</sup>

To, že netrpí traumaty, úzkostmi a depresemi vždy, však zároveň neznamená, že by jimi netrpěli nikdy. Vysoce citliví lidé často zažívají určitou míru posttraumatického stresu. Může to být způsobeno například dlouholetým smyslovým přetížením, kdy je jejich organismus zaplaven adrenalinem. Mezi další příčiny patří zanedbávání či fyzické a/nebo emocionální zneužívání v dětství, případně to, že se v rodině necítili „viděni“, byli šikanováni, nebo že jejich citlivost nebyla podporována. Pro vysoce citlivé dítě může být traumatizující i intenzivní hluk a chaos v domácnosti.<sup>85</sup>

Vysoká citlivost a vnímavost je tak spojena i se zvýšenou náchylností

---

<sup>83</sup> Kaitlyn BAKKER, Richard MOULDING, „Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms,“ *Personality and Individual Differences*, č. 53 (2012): 341–346. Dostupné z: doi:10.1016/j.paid.2012.04.006. [cit. 20. 2. 2023].

<sup>84</sup> Srov. ARON, *Vysoce citliví lidé*, s. 155.

<sup>85</sup> Srov. Judith ORLOFF, „7 Strategies for Empaths to Heal Trauma & PTSD,“ dostupné z: <https://drjudithorloff.com/7-strategies-for-empaths-to-heal-trauma-ptsd/>, [cit. 16. 3. 2023].



k traumatickým zážitkům, které mohou vést k tzv. psychotraumatům<sup>86</sup>, jež se mohou podílet na vzniku „vnitřních zranění“.<sup>87</sup>

Dalším zajímavým výzkumem v této oblasti je kromě dalších i průřezová studie psychické pohody vysoce citlivých osob při přechodu k rodičovství, kterou prováděl Schmuckle. Ukazuje, že psychická pohoda vysoce senzitivních mladých lidí, kteří jsou čerstvými rodiči, je dvakrát horší než těch s nízkou citlivostí.<sup>88</sup>

### **3.2.3.1 Osobnostní psychologické charakteristiky**

Díky schopnosti uvědomovat si mnohem jemnější odstíny a kvality jednotlivých podnětů jsou tito lidé obvykle intuitivnější, což znamená, že zachytávají a zpracovávají mnoho informací na polovědomé a nevědomé úrovni, a tedy obvykle více zvažují minulost a budoucnost. V tomto smyslu někteří lidé hovoří o tzv. „šestém smyslu“, kterým vysoce citliví lidé disponují.<sup>89</sup>

## **3.2.4 Testování vysoké citlivosti**

Jako poslední podkapitulu pojednání o vysoce citlivých osobách si dovoluji uvést příklady posuzování vysoké citlivosti. Následující test je publikován v knize „Vysoce citliví lidé“ od Elaine Aron. Pokud osoba vyplňující test má za to, že o ní minimálně 12 níže uvedených výroků alespoň do určité míry platí, pak je pravděpodobně vysoce citlivá.<sup>90</sup>

---

<sup>86</sup> Psychotraumatem se v psychoterapii rozumí následek zcela neočekávané a silně negativně působící události, kterou jedinec není schopen přijmout a jež se promítne do jeho duševního a tělesného stavu.

<sup>87</sup> Jan VYMĚTAL a kol. *Obecná psychoterapie*, s. 29-32.

<sup>88</sup> M. SCHMÜCKLE, J. LINDERT, G. SCHMOLZ, “Psychological Well-being of Highly-sensitive Persons in Transition to Parenthood – A Cross-sectional Study,” *Das Gesundheitswesen* č. 79 (2017), s. e126. Dostupné z: doi:10.1055/s-0035-1549984. [cit. 16.2.2023].

<sup>89</sup> Srov. ARON, *Vysoce citliví lidé*, s. 62–63.

<sup>90</sup> Srov. tamtéž, s. 53–55.

Aron uvádí:

1. *„Zdá se mi, že mám schopnost vnímat drobné nuance, detaily i nepatrné podněty ve svém okolí.*
2. *Ovlivňuje mě nálada lidí okolo mě.*
3. *Obvykle velmi citlivě vnímám bolest.*
4. *Uvědomuji si, že se během hektického dne potřebuji stáhnout do nějaké tmavé místnosti, do postele či kamkoli jinam, kde mohu mít soukromí a najít úlevu od příliš stimulujících podnětů.*
5. *Jsem obzvláště citlivý na účinky kofeinu.*
6. *Snadno se cítím zahlcený a vystresovaný v důsledku takových podnětů, jakými jsou jasná světla, silné vůně, hrubé tkaniny na oblečení či sirény znějící v mé blízkosti.*
7. *Mám bohatý, intenzivní a složitý vnitřní život.*
8. *Jsou mi nepříjemné hlasité zvuky.*
9. *Jsem svědomitý a pečlivý.*
10. *Hluboce mě oslovuje a dojíká hudba či jiné druhy umění.*
11. *Jsem ve velkém stresu, když toho musím hodně udělat ve velmi krátkém čase.*
12. *Snadno se vylekám.*
13. *Když se někde lidé cítí nepříjemně, obvykle vím, co je potřeba udělat, aby se tito lidé cítili lépe (například změnit osvětlení nebo uspořádání sedadel a podobně).*
14. *Rozčiluje mě, když se mě lidé snaží přimět k tomu, abych dělal více věcí současně.*
15. *Velmi usilovně se snažím nedopustit se žádné chyby ani na nic nezapomenout.*
16. *Snažím se vyhýbat filmům a televizním pořadům, v nichž se objevuje násilí.*
17. *Nepříjemně mě rozruší, když se toho okolo mě hodně děje.*
18. *Když jsem velmi hladový, vyvolává to ve mně intenzivní reakci a pocit hladu narušuje mou schopnost soustředění či mi zhoršuje náladu.*
19. *Změny v mém životě mnou otřásají.*
20. *Vnímám a užívám si vytríbené a krásné vůně, chutě zvuky a umělecká díla.*
21. *Je pro mě vysokou prioritou uspořádat si svůj život tak, abych se vyhnul situacím, které mě vyvádějí z míry či zahlcují.*
22. *Když musím s druhými lidmi soupeřit anebo být pozorován při vykonávání nějaké činnosti, začnu být natolik nervózní nebo rozechvělý, že podám mnohem horší výkon než obvykle.*
23. *Když jsem byl dítě, moji rodiče či učitelé mě považovali za citlivého nebo stydlivého*

člověka.“<sup>91</sup>

### 3.2.4.1 Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ)

V rámci testování vysoké citlivosti se rozvíjí i vědecké metody, na jejichž základě vznikl například i druhý typ dotazníku – Dotazník citlivosti na smyslové zpracování (dále jen SPSQ), který uvádím níže. Tento dotazník je použit s laskavým svolením Institutu sociálního zdraví Cyrilometodějské teologické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, který dotazník vytvořil.

Respondent má uvést, do jaké míry si myslí, že je v porovnání s ostatními lidmi citlivý na podněty, podmínky nebo prožitky uvedené v tabulce, přičemž škálování je následující:

1 = v porovnání s ostatními na ně nejsem vůbec citlivý/á

5 = asi stejně, jako lidé kolem mne

10 = extrémně citlivější než lidé kolem mne

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Senzorická senzitivita (SS) – dílčí škála</b>												
1	Světlo											
2	Zvuky											
3	Pachy											
4	Chuť											
5	Hmatové podněty – doteky, oblečení atd.											
6	Hlad											
7	Teplo											
8	Chlad											
<b>Ostatní senzitivita (OS) – dílčí škála</b>												
9	Vlastní emoce											
10	Emoce druhých lidí											
11	Náhlé změny											
12	Vlastní vnitřní svět											
13	Nutnost dělat mnoho věcí najednou											
14	Kritika											
15	Potřeba harmonie v životě											
16	Nutnost se rozhodovat											

<sup>91</sup> cit.: tamtéž.

Doporučené použití ve výzkumu:

SPSQ se doporučuje používat jako celek. Je také možné hodnotit pouze smyslovou citlivost, tj. použít pouze subškálu SS. Nedoporučuje se používat samostatně subškálu OS. SPSQ nebo dílčí škála SPSQ-SS by se měly přednostně používat jako spojitá proměnná (průměrné skóre počítané ze všech položek nebo prostý součet hodnot všech položek).

### 3.2.1 Duchovní život

Pojednání o duchovním životě vysoce citlivých lidí s přínosem pro tuto práci lze v literatuře najít jen velmi málo. Přesto některé zdroje nalezneme, například u Maliňákové.<sup>92</sup> Několik informací poskytuje Aron, a sice své osobní zkušenosti ze setkání z mnoha vysoce citlivými lidmi, přičemž přibližně polovina těch, se kterými se setkala, „*mluvila většinou o svém duchovním/duševním životě, jako by je toto definovalo.*“<sup>93</sup>

Sama autorka pak meditaci, rozjímání či modlitbu doporučuje jako jednu z forem odpočinku a shrnuje ji do pojmu „transcendence“.<sup>94</sup> Ke kapitole „Duše a duch“, ve které autorka popisuje právě pojmy jako duše, duch, náboženský život, duchovní život, spiritualita, vnitřní život apod. si však dovoluji poznamenat, že tyto pojmy tak, jak je chápe, buď nemají společného s křesťanským pojetím těchto věcí téměř nic, nebo jsou velmi rozostřené.<sup>95</sup>

---

<sup>92</sup> Klára MALIŇÁKOVÁ, L. NOVÁK, R. TRNKA, P. TAVEL, Sensory Processing Sensitivity Questionnaire: A Psychometric Evaluation and Associations with Experiencing the COVID-19 Pandemic, *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 12962. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph182412962> [cit. 16. 3. 2023].

<sup>93</sup> ARON, *Vysoce citliví lidé*, s. 378.

<sup>94</sup> Tamtéž, s. 139.

<sup>95</sup> Tamtéž, s. 376–409.

## **4 DUCHOVNÍ DOPROVÁZENÍ VYSOCE CITLIVÝCH**

### **LIDÍ**

V předchozích kapitolách jsem se pokusil alespoň v hrubých rysech nastínit nejprve problematiku duchovního doprovázení a poté charakteristiku vysoce citlivých lidí.

V tématu duchovního doprovázení jsme tak mohli nahlédnout do historie včetně biblických předloh, na cíle duchovního doprovázení i do jeho současné praxe a zakotvení v magisteriu církve. V rámci této kapitoly je také představen vztah mezi duchovním doprovázením a psychoterapií.

V kapitole věnované vysoké citlivosti jsem se v rámci rozsahu odpovídajícímu této práci snažil co nejlépe nastínit její charakteristiku tak, aby bylo zřejmé, že se jedná o vrozený způsob fungování nervové soustavy, který se projevuje jako celkový vzorec chování člověka.

Když jsme se tedy seznámili s tématem duchovního doprovázení a problematikou vysoké citlivosti, rád bych se nyní v následující kapitole věnoval otázce duchovního doprovázení těchto osob, tedy přesněji zkušenostem a metodám, které nám s ním mohou pomoci.

V rámci vypracování méj díplomové práce, která se věnuje především rešerši dostupné literatury k tématu, jsem se věnoval i podrobnému výzkumu literatury týkající se duchovního doprovázení s cílem najít v ní alespoň nějaké zmínky o doprovázení vysoce citlivých osob.

Během zkoumání zdrojů jsem však došel k závěru, že tomuto tématu se přímo nevěnuje žádná odborná literatura, a to jak kniha, tak ani odborný článek publikovaný v některém z vědeckých časopisů. Lze však nalézt mnohá pojednání o zásadách duchovního doprovázení, a to od nejobecnější roviny (tedy například vztahu spirituality a psychologie), přes práci se specifickými skupinami lidí, dále nejrozličnější metody doprovázení až po specifické techniky, které nám mohou pomoci ať už s praxí duchovního doprovázení vysoce citlivých osob, či alespoň s vybudováním si obrazu o tom, jaká témata jsou v této literatuře nejbližší naší problematice, a kterým směrem

se tak v jejich doprovázení vydat.

Pokud vezmeme v úvahu předpoklad, že bychom měli v duchovním doprovázení k vysoce citlivým osobám přistupovat specifickým způsobem, znamená to zohlednit jejich osobnostní rys vysoké citlivosti spojený s odlišným vnímáním světa a duchovních zkušeností. Rád bych proto nyní zdroje a témata, která nám v tom mohou pomoci, v krátkosti představil.

#### **4.1.1 Zkušenosti z psychoterapeutické praxe**

Důležitost znalostí základních psychologických pochodů člověka bude v doprovázení vysoce citlivých osob velmi potřebná. K lepšímu pochopení chování a některých reakcí vysoce citlivých lidí při duchovním doprovázení tak mohou posloužit nejen zkušenosti z duchovního doprovázení jiných specifických skupin lidí, ale také z psychoterapie vysoce citlivých. Stejně tak lze tyto zkušenosti aplikovat jako určitá rozpoznávací znamení, zda se jedná o vysoce citlivého člověka či nikoli. Některé vzorce chování roztríděné dle základní charakteristiky vysoce citlivých osob podle akronymu *DOES* (viz kap. 3.1.1) dle Aron<sup>96</sup> nabízím níže.

##### **4.1.1.1 Hlubkové zpracování**

Častým problémem způsobeným vysokou citlivostí je potřeba pomoci při přijímání závažných rozhodnutí nebo potíže s rozhodováním obecně. Tento problém s rozhodováním může být také způsoben získaným traumatem z nějakého rozhodnutí z minulosti, které bylo pro daného člověka neobvykle obtížné a kterého později litoval, například že se bez rozmyslu oženil příliš brzy.<sup>97</sup> Citliví lidé se tedy někdy snaží tak usilovně udělat správné rozhodnutí, že se celý proces může stát něčím, čeho se děsí.

##### **4.1.1.2 Přestimulovanost**

O nadměrné citlivosti se v psychoterapeutické praxi hovoří tehdy, pokud pacienti

---

<sup>96</sup> Srov. ARON, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*, s. 24–36.

<sup>97</sup> Srov. tamtéž.

vykazují neobvyklou nervozitu, stěžují si na chronický stres nebo potíže s přesuny (změnami), uvádějí mnoho neúspěchů nebo lítost nad rozhodnutími.<sup>98</sup> V případě kolektivních sportů jsou někdy zmiňováni jako nerudní nebo nešikovní, ve škole neobvykle tiší nebo vykazující celkové vyhýbání se situacím, které jsou silně stimulační až stresové. Pokud měli v minulosti trauma nebo velký stres, vykazovali také známky chronického nadměrného stresu (přepětí), zejména v nových situacích nebo mimo dosah pečujících osob.<sup>99</sup>

#### **4.1.1.3 Emoční reaktivita a silná empatie**

Silné emocionální reakce lze pozorovat snadno. Obtížnější může být oddělit je od následků traumatu nebo těžké minulosti. Rozdíl spočívá v tom, že citlivé osoby si přinášejí více emoční reaktivity do každé životní události. Při prvním setkání s psychoterapeutem nebo doprovázejícím mohou být úzkostní, ale pokud cítí, že jim může pomoci, stávají se otevřenými.

Naproti tomu traumatizovaná osoba, která není zároveň vysoce citlivá, bude většinou vyjadřovat negativní afekt.<sup>100</sup>

Aron tento rozdíl demonstruje na následujícím příkladu:

*„Představte si citlivého versus týraného psa. Citlivý vás bude sledovat z dálky, pozorně vás pozorovat a projevovat známky toho, že se k vám chce přiblížit. Jakmile vás pes přijme, pravděpodobně na vás nezapomene. Naproti tomu týraný pes se vyhýbá vašim pohledům a projevuje známky většího konfliktu nebo rozrušení. Čím více se s ním snažíte sprátně, tím více je rozrušený, pokud nejste velmi zkušení v uklidňování takových zvířat. I v takovém případě budete pravděpodobně muset proces mnohokrát opakovat, protože pes si týrání pamatuje více než vás.“<sup>101</sup>*

---

<sup>98</sup> Srov. tamtéž.

<sup>99</sup> Srov. tamtéž.

<sup>100</sup> Tamtéž, s. 30.

<sup>101</sup> cit.: tamtéž.

#### 4.1.1.4 Vnímání jemných nuancí

Vlastnosti a chování vyplývající z této charakteristiky v duchovním doprovázení příliš nepomohou, Neobvyklá všímavost nebo radost i z drobných detailů bezpochyby patří mezi dary vysoce citlivých osob. Přesto i tyto pozitivní vlastnosti mohou být v určitých situacích zdrojem obtíží a tím také zdrojem poznatků z psychoterapeutické praxe. Vysoce citliví lidé mohou trpět některými zdravotními potížemi, které se u osob bez vysoké citlivosti objevují většinou jen v případě prožití traumatu v minulosti. Tito lidé se při rozhovorech mohou také častěji zmínit o využívání alternativní medicíny. Částečně proto, že její léčebné postupy a ti, kdo je nabízejí, více zohledňují smyslovou citlivost.

#### 4.1.2 Skrupulozita, strach, bázlivost

Určitým vodítkem pro práci s vysoce citlivými osobami by nám mohla být také praxe duchovního doprovázení lidí, kteří se vyznačují skrupulozitou, zvýšeným strachem, bázlivostí nebo si ve svém životě nesou nějaká vnitřní zranění. Výskyt těchto problémů je totiž u vysoce citlivých lidí velmi pravděpodobný.

Skrupulóznost je porucha, která se nejčastěji projevuje „přecitlivělým svědomím“. V odborných kruzích byla dlouho považována za projev neurotického chování, a tak i léčena. Teprve nedávno byla uznána za možný podtyp obsedantně kompulzivní poruchy (*OCD – Obsessive-Compulsive Disorder*). Skrupule jsou těmi, kteří jimi trpí, charakterizovány jako „myšlenky, jež nelze odbýt“, „tisíce děsivých představ“ anebo „dotěrná myšlenka, často spojená s hříšným podnětem, které se člověk nemůže zbavit, i když ji nechce a je mu odporná“. Člověku žijícímu duchovním životem se skrupule projevují ještě dalším ochromujícím způsobem. Myšlenky, které člověk přemílá, jsou často chápány právě v souvislosti s vírou a duchovním životem, které jsou poznamenány strachem a obavami, místo aby byly zdrojem pokoje a síly.<sup>102</sup> Člověk, který trpí skrupulemi má bavic silný sklon k perfekcionismu, protože je

---

<sup>102</sup> Thomas M. SANTA, *Porozumět úzkostlivým: skrupulóznost v duchovním životě*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001, s. 14–15.



většinou přesvědčen, že ho Bůh nepřijme, dokud nebude úplně dokonalý.<sup>103</sup>

U duchovního doprovázejícího či zpovědníka je pro účinnou službu skrupulantům nutná zejména trpělivost a pochopení. Ti od něj totiž očekávají, že bude vědět, o čem mluví, a že bude ochoten trpělivě probírat všechny odstíny otázek a podrobností, což vztah postupně značně zatěžuje s tím, jak vzrůstá frustrace doprovázejícího, který může nabýt dojmu, že jeho doprovázení k ničemu nevede, protože skrupule doprovázeného se stále vrací nebo přetrvávají.<sup>104</sup>

Více k tématu může nabídnout například kniha *The Doubting Disease*,<sup>105</sup> kde autor přibližuje psychologické základy skrupulozity, nebo *A Thousand Frightening Fantasies*,<sup>106</sup> která nabízí syntézu základních psychologických znalostí o aplikaci těchto principů na konkrétní případy a nabízí tak určité spojitosti pro radu a vedení úzkostlivých lidí.

V souvislosti s dalším tématem – strachem, si dovolím zmínit například knihu *Svět citů*, ve které autor věnuje jednu z kapitol právě úvahám o strachu.<sup>107</sup> Jak však sám upozorňuje, ne z pohledu psychologie, ale způsobem asketického rozjímání.<sup>108</sup> Augustyn zde předkládá biblické úryvky týkající se strachu, zamýšlí se nad definicí strachu, různými druhy naší neuvědomělé obrany před strachem, důsledky strachu apod. Nejvíce přínosné se našemu tématu jeví pojednání o zkušenosti strachu jako kritéria pravdivosti víry. Přes autorův „nepsychologický“ přístup se zde, myslím, i tak dostáváme na problematickou hranici mezi duchovním doprovázením a psychoterapií, tedy zda je schopnost ovládnout strach spíše záležitostí mého vztahu k Bohu, nebo psychického rozpoložení, což je pro doprovázení vysoce citlivých osob téma poměrně zásadní. Augustyn zde uvádí, že:

---

<sup>103</sup> Tamtéž, s. 26.

<sup>104</sup> Tamtéž, s. 73–74.

<sup>105</sup> Joseph W. CIARROCCI, *The Doubting Disease: Help for Scrupulosity and Religious Compulsions*, b. m.: Paulist Press, 1995.

<sup>106</sup> William Van ORNUM, *A Thousand Frightening Fantasies: Understanding and Healing Scrupulosity and Obsessive Compulsive Disorder*, b. m.: Wipf & Stock Publishers; Reprint edition, 2004.

<sup>107</sup> Józef AUGUSTYN, *Svět citů: emocionalita a duchovní život*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004, s. 51–72.

<sup>108</sup> Tamtéž, s. 52.

*„Problém strachu nedokážeme vyřešit pouhým odvoláním se na své omezené a v každém případě klamně lidské možnosti. ... Své strachy a obavy vyřešíme totiž pouze tehdy, svěříme-li svůj život s velikou důvěrou tomu, který má moc jej dát a zase vzít (srov. Jan 10,18).“<sup>109</sup>*

Domnívám se, že pro funkční přístup se jako východisko jeví to, že budeme v doprovázení řešit obě roviny. Na rovině lidské se učit pracovat se svým strachem, na rovině duchovní si všimnout toho, co se mnou strach dělá a kam mne vede. Znamená to tedy do lidské snahy zapojit duchovní rozlišování a hledat jaké místo má v této situaci Bůh.

V určitém smyslu můžeme inspiraci najít i v další Augustynově knize na jiné téma, kde podává rady, jak v duchovním doprovázení pracovat s uzavřenými a bázlivými lidmi.<sup>110</sup>

### **4.1.3 Různé způsoby modlitby, které se jeví jako vhodné pro lidi s vysokou citlivostí**

Vedle výše uvedených specifických skupin lidí, z jejichž doprovázení v duchovním životě bychom mohli čerpat inspiraci při hledání způsobů duchovního doprovázení lidí s vysokou citlivostí, je možné v literatuře věnující se duchovnímu doprovázení na obecné rovině najít konkrétní návody a rady ke způsobům modlitby, které by svojí povahou mohly být blízké právě vysoce citlivým lidem. Tyto návody by se tak mohly stát praktickým návodem k tomu, které druhy křesťanské modlitby při duchovním doprovázení těmito lidem doporučovat, případně je k nim vést a v nich upevňovat. Většina níže zmíněných druhů modliteb je nějakým způsobem spojena s ignaciánskou spiritualitou.

#### **4.1.3.1 Imaginativní modlitba**

Jako jeden z nejbohatších pramenů modlitby se v tomto ohledu jeví tzv. imaginativní modlitba, která je někdy představována také jako „ignaciánská

---

<sup>109</sup> Tamtéž, s. 65.

<sup>110</sup> AUGUSTYN, *Vedení Bohem*, s. 129–132.

kontemplace“. Sv. Ignác z Loyoly, kterému je někdy připisována, tento druh modlitby neobjevil, ale zpopularizoval ho tím, že mu dal ústřední místo ve svých *Duchovních cvičeních*.<sup>111</sup> Zde se nazývá „příprava dějiště události“ a sv. Ignác ji zahrnuje do tzv. první průpravy v rámci každého cvičení.<sup>112</sup>

Tato „příprava“ spočívá v tom, že si sami sebe představíme v některé scéně z Písma svatého a staneme se její součástí. Bůh k nám tak v modlitbě může mluvit skrze naši představivost. Sv. Ignác z Loyoly tímto způsobem pomáhal lidem vstoupit do vztahu s Bohem, přičemž plody této modlitby spočívají zejména v tom, že pokud získáme hlubší náhledy na Písmo svaté, může to nejen prohloubit naši víru, ale také upravit případné nesprávné představy o Bohu.<sup>113</sup>

Hughes nabízí pro imaginativní rozjímání několik vhodných biblických textů, které rozděluje na všeobecné; se zaměřením na sociální hříchy; texty s důrazem na Boží milosrdenství a odpuštění, a na texty o zázračných uzdraveních,<sup>114</sup> k nimž přidává ještě úryvky o Ježíšově dětství a skrytém životě a jako poslední celek nabízí výběr textů o Ježíšově veřejném životě.<sup>115</sup>

#### **4.1.3.2 Rozmluva**

Dalším možným způsobem modlitby, který vyžaduje určitou dávku představivosti, a ke kterému by tím pádem mohlo být vhodné vést lidi s vysokou citlivostí, je rozmluva s Marií, Ježíšem nebo Bohem Otcem. Tuto rozmluvu doporučuje taktéž sv. Ignác ve svých *Duchovních cvičeních*, a to na konci většiny cvičení (meditace).<sup>116</sup>

Pro modlitbu je podstatná proto, že vzbuzuje osobní přilnutí, konkrétní závazek ke službě Pánu a doplňuje rozumovou úvahu, která by bez této rozmluvy zůstala

---

<sup>111</sup> Srov. James MARTIN, *Jezuitský návod (téměř) na všechno*, Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2018, s. 148.

<sup>112</sup> Ignác z Loyoly, *Duchovní cvičení*, Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s. r. o., 2002, č. 47.

<sup>113</sup> Srov. MARTIN, *Jezuitský návod (téměř) na všechno*, s. 148–157.

<sup>114</sup> Gerard W. HUGHES, *Boh překvapení*, Trnava: Dobrá kniha, 2006, s. 121–122.

<sup>115</sup> Tamtéž, s. 163–164.

<sup>116</sup> MARTIN, *Jezuitský návod (téměř) na všechno*, s. 169–170.

abstraktní spekulací.<sup>117</sup>

Sv. Ignác tuto rozmluvu popisuje následovně:

„Rozmluva se koná opravdovým způsobem, jako když mluví přítel s přítelem nebo služebník se svým pánem tak, že člověk prosí buďto o nějakou milost, nebo se obžalovává z nějakého špatného skutku, nebo sděluje své starosti a prosí v nich o radu.“<sup>118</sup>

V některých případech sv. Ignác podává i návod na konkrétní témata této rozmluvy.<sup>119</sup>

#### **4.1.3.3 Modlitba rytmu**

Posledním typem modlitby (meditace), která vychází z východních tradic a sv. Ignác ji do svých *Duchovních cvičení* přejímá,<sup>120</sup> a jenž by zároveň mohla být svojí povahou velmi blízká vysoce citlivým lidem, je modlitba podle rytmu. Tento tzv. „třetí způsob modlení“, který sv. Ignác ve cvičeních doporučuje, znamená modlit se v duchu a při každém nádechu nebo výdechu vyslovit jedno slovo *Otčenáše* nebo jiné modlitby (*Zdravas Maria, Duše Kristova, Věřím* nebo *Zdravas Královno*). Člověk má tedy mezi jednotlivými nádechy vyslovit pouze jedno slovo a v době mezi nimi hledět hlavně na význam toho slova a na osobu, ke které modlitbu pronáší; nebo na nízkost sebe sama, nebo na rozdíl mezi tak velkou vznešeností, a tak velkou vlastní nízkostí. Podle stejné formy a podle stejného pravidla má postupovat i při dalších slovech těchto modliteb.<sup>121</sup>

Tento způsob modlitby je pozoruhodně blízko k zen-buddhismu a některým jiným asijským praktikám, avšak pravdou zůstává, že v křesťanské tradici je tento způsob modlitby, tzv. apofatický, zakotvený po tisíciletí, a že myšlenka, že Bůh v nás přebývá, patří k základům křesťanské víry. Modlitba rytmu nás posouvá do našeho

---

<sup>117</sup> DE FIORES, GOFFI, *Slovník spirituality*, s. 505.

<sup>118</sup> cit.: Ignác z Loyoly, *Duchovní cvičení*, č. 54.

<sup>119</sup> Tamtéž, č. 53.

<sup>120</sup> DE FIORES, GOFFI, *Slovník spirituality*, s. 505.

<sup>121</sup> Srov. tamtéž, s. 258–260.

středu.<sup>122</sup>

Při volbě této modlitební metody je třeba jít k podstatě toho, na čem jsou modlitby s uvědomělou kontrolou dýchacího rytmu založené. De Fiores uvádí, že důvody ke zvolení této metody jsou dva: z fyziologického hlediska působí dýchací rytmus na vnitřní orgány a na neurovegetativní systém; z hlediska symbolického vyjadřuje ustavičný přechod od tělesné tíže k povznesení ducha.<sup>123</sup>

Pro vysoce citlivé osoby může být tato technika účinnou cestou z ustavičného napětí a rozptýlení k soustředěnosti tolik potřebné k intenzivní meditaci, k nalezení svého hlubokého „já“ a tak k objevení smyslu modlitby, která není uskutečnitelná spolu s přestimulovaností vnějšími podněty.<sup>124</sup>

#### **4.1.3.4 Modlitba usebrání**

Pro vysoce citlivé lidi by se mohla stát velmi obohacující *centering prayer* – v českých překladech uváděna jako modlitba souhlasu, modlitba návratu, nebo modlitba usebrání. Jedná se o metodu, která je určená k usnadnění rozvoje a přijetí daru kontemplativní modlitby. Představuje starobylé křesťanské učení v aktualizované podobě. *Centering prayer* je spojována s praxí trapistického mnicha Thomase Keatinga. Tento způsob modlitby je posunem za hranice rozhovoru s Kristem ke společenství s ním. Zdrojem této modlitby je pak, stejně jako všech metod vedoucích ke kontemplativní modlitbě, Trojice, která v nás přebývá. Biblické zakotvení *centering prayer* můžeme nalézt v Ježíšově Horském kázání: „Když se pak modlíš ty, odeber se do svého pokoje, zavři za sebou dveře a modli se ke svému Otci, který je ve skrytu; a tvůj Otec, který vidí, co je ve skrytu, ti odplatí.“ (Mt 6, 6). Inspiruje se také spisy významných představitelů křesťanského kontemplativního dědictví, mezi něž patří například Jan Kassián, sv. František Saleský, sv. Terezie z Avily, sv. Jan od Kříže,

---

<sup>122</sup> Srov. MARTIN, *Jezuitský návod (téměř) na všechno*, s. 164–168.

<sup>123</sup> DE FIORES, GOFFI, *Slovník spirituality*, s. 505.

<sup>124</sup> Tamtéž.

sv. Terezie z Lisieux, nebo Thomas Merton.<sup>125</sup>

#### **4.1.3.5 Jiné formy modlitby a přípravy na modlitbu**

Mezi dalšími druhy modlitby, které se jeví jako vhodné pro lidi s vysokou citlivostí je *modlitba s přírodou*. Tento výraz používá Martin pro nalézání Boží přítomnosti ve stvoření. Pro lidi vnímavé ke svému okolí se může stát účinným nástrojem ke spojení s Bohem.<sup>126</sup>

Pro zklidnění a navození koncentrace k modlitbě by pro lidi, jejichž mysl je přehlcená podněty, mohla dobře posloužit některá cvičení ke zklidnění před modlitbou nebo modlitby založené na opakování.<sup>127</sup>

Protože lidé senzitivní bývají často také velmi tvořiví a nadaní, mohlo by být prospěšné je v rámci duchovního doprovázení vést k různým typům modlitby skrze kreativitu. Pro umělecky založené lidi to může být vítaným oživením modlitebního života. Podstatné je tyto lidi vést k zaměření se na samotný proces činnosti, ne na výsledek. K modlitbě je tak možné využít například psaní básní, malování (např. zachytit obraz, který doprovázenému vyvstává, abstraktně zachytit prožívané pocity, vyobrazit verš z Bible, který doprovázeného oslovuje) nebo jiných výtvarných technik.

Dalším velmi rozšířeným způsobem je modlitba pomocí hudby, případně tance. V neposlední řadě by mohlo být pro vysoce citlivé lidi také psaní duchovního deníku, které je v dnešní době již klasickou modlitební metodou.

---

<sup>125</sup> Thomas KEATING, *The method of centering prayer, the prayer of consent*, Contemplative Outreach, Ltd., 2016, dostupné z: [https://www.contemplativeoutreach.org/wp-content/uploads/2012/04/method\\_cp\\_eng-2016-06\\_0.pdf](https://www.contemplativeoutreach.org/wp-content/uploads/2012/04/method_cp_eng-2016-06_0.pdf) [cit. 20. 3. 2023].

<sup>126</sup> Srov. MARTIN, *Jezuitský návod (téměř) na všechno*, s. 172–174.

<sup>127</sup> Více o tomto tématu viz HUGHES, *Boh překvapení*, s. 65–68.

## 5 VÝZKUM

Přestože je tato diplomová práce založena zejména na rešerši dostupné literatury, pro lepší ověření hypotézy o potřebě specifického přístupu v duchovním doprovázení vysoce citlivých osob, je zařazen také (krátký) výzkum.

### 5.1 METODIKA VÝZKUMU

Pro zhotovení výzkumu jsem zvolil kvalitativní metodu výzkumu – interview. Výzkumný problém byl definován otázkou:

Jaké jsou klíčové zkušenosti vysoce citlivých osob s duchovním doprovázením?

V rámci výzkumu bylo dále formulováno několik výzkumných otázek, u nichž mělo dojít k jejich potvrzení, nebo vyvrácení:

- Jsou duchovní doprovázející obeznámeni s problematikou vysoce citlivých osob, a doprovází tyto osoby adekvátním způsobem?
- Očekávají vysoce citlivé osoby od doprovázejícího více naslouchání, nebo poskytování rad a návodů?
- Nepocítují vysoce citlivé osoby při duchovním doprovázení problém se srozumitelným popisem svých vnitřních hnutí?

Výběrový soubor byl získán metodou tzv. „záměrného výběru“,<sup>128</sup> a to z toho důvodu, aby zahrnuté osoby byly skutečně relevantní. K tomuto účelu musely splňovat dvě podmínky, a to, aby se jednalo o vysoce citlivé osoby, a aby měly alespoň jednorázovou (např. ve formě doprovázených exercicií), lépe však dlouhodobou, zkušenost s vlastním duchovním doprovázením.

### 5.2 INTERVIEW

Nestrukturované interview jako výzkumná metoda bylo použito proto, že umožňuje zachytit nejen fakta, ale také hlouběji proniknout do motivů a postojů

---

<sup>128</sup> Peter GAVORA, *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: Paido, 2000, s. 64.

respondentů. Je zde možné sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich pohotově usměrňovat kladení dalších otázek. Jeho nestrukturovaná forma navíc umožňuje úplnou volnost odpovědí, a tak nabízí prostředí pro získání nových, nepředpokládaných informací.<sup>129</sup> Do interview byly použity jak otázky uzavřené, tak otevřené. Jejich formulace a počet byl však při konkrétních interview s ohledem na povahu a možnosti této výzkumné metody přizpůsobován danému respondentovi, aby tak bylo zajištěno bezprostřední a přátelské prostředí otevřenosti a důvěry.

### **5.2.1 Otázky pokládané v rámci interview**

- Navštěvujete duchovní doprovázení pravidelně, příležitostně, nebo jste byl/a třeba jen jednou?
- Pokud navštěvujete duchovní doprovázení pravidelně, jak dlouho už to je?
- Ví Váš duchovní doprovázející, že jste vysoce citlivá osoba?
- Co Vám v doprovázení pomáhá – jaké způsoby doprovázejícího?
- Co byste potřeboval/a v doprovázení jinak ve vztahu ke své vysoké citlivosti? Dalo by se něco vylepšit?
- Co byste osobně doporučil duchovním doprovázejícím pro práci s vysoce citlivými lidmi?
- Co je pro vás výzvou nebo co je pro Vás náročné v těchto rozhovorech?
- Uveďte prosím cokoliv dalšího, co byste rád zmínil/a.

---

<sup>129</sup> Tamtéž, s. 110–111.



## 6 VÝSLEDKY A DISKUZE

### 6.1 VÝSLEDKY INTERVIEW

Interview bylo provedeno celkem s osmi osobami. Z nich bylo šest žen a dva muži. Většina z nich byla do věku 30 let.

Všichni z nich (kromě jedné osoby) navštěvovali duchovní doprovázení více či méně pravidelně. Co se týče doby, po kterou duchovní doprovázení navštěvovali, pohybovala se od tří do dvanácti let. Na otázku, zda jejich duchovní doprovázející ví, že jsou vysoce citlivá osoba, odpověděli čtyři respondenti kladně, jeden se domníval, že ano, jeden uvedl, že o tom mluvili, ale sám za sebe si myslí, že to není určující, dva respondenti odpověděli ne.

V odpovědi na otázku „jaké způsoby doprovázejícího jim nejvíce pomáhají“ uvedla většina respondentů nedirektivní přístup, potřebu jistoty o tom, že jsou doprovázejícím zcela přijatí a důležitost umění naslouchat ze strany doprovázejícího. Většina respondentů uvedla v rámci interview také to, že za jedno z hlavních úskalí rozhovorů považují skutečnost, že na doprovázení přijdou se změtí velkého množství myšlenek a emočních prožitků, které chtějí dokonale představit, což však není možné, protože nejsou schopni si je sami utřídit. Velkou službu jim tak prokazuje ten doprovázející, který jim pomůže vybrat jednu konkrétní myšlenku nebo emoci, v rozhovoru se dále soustředit jen na ni a neodbíhat do dalších témat.

Ve většině interview zazněl v některé z odpovědí také požadavek na schopnost a zapojení empatie doprovázejícího, a to buď v jedné nebo více odpovědích.<sup>130</sup> Troufám si tak tvrdit, že této schopnosti doprovázejícího přikládají vysoce citliví lidé velkou důležitost. V některých rozhovorech (ve všech případech to byly ženy) se v různých obměnách objevovalo přání, aby byl dáván prostor pro emoce, a to nejen ve smyslu jejich rozboru, ale také jejich prožití. V některých rozhovorech (u obou mužů a některých žen) také zazněla potřeba jemnějšího a citlivějšího přístupu při

---

<sup>130</sup> Otázky jsem se snažil pokládat všem respondentům stejně, ale vzhledem k úmyslně nízké strukturovanosti interview – za účelem co největší neformálnosti – se u některé z odpovědí rozpovídali někteří z respondentů nad rámec otázky; jiní se ve svých výpovědích opakovali. Proto ani v této podkapitole není většina odpovědí striktně rozdělena pod jednotlivé otázky.

doprovázení.

## **6.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI DOPROVÁZENÍ VYSOCE CITLIVÝCH LIDÍ**

Na základě získaných faktů o duchovním doprovázení a teoretickém vhledu do charakteru vysoce citlivých lidí, který byl doplněn osobními poznatky z absolvovaných interview, si v této podkapitole dovoluji nabídnout několik doporučení pro praxi duchovního doprovázení vysoce citlivých osob.

Snad nejvýraznější apel spatřuji v tom, aby všichni, kteří vykonávají službu duchovních doprovázejících, byli obeznámeni s existencí lidí, kteří se vyznačují vysokou citlivostí. Téměř nikdo z těch, kterým jsem v průběhu tvorby mé diplomové práce vyprávěl o vysoce citlivých lidech, o jejich existenci nevěděl. Často tak padaly otázky typu: „To jsou ti skrupulanti?“ nebo „To jsou ti přecitlivělí?“, apod. Pokud pro duchovního doprovázejícího platí pravidlo, že čím lépe doprovázeného pozná, tím lépe je mu schopen pomoci, a to ať už vysoce citlivý je, nebo není, pak je velkou výzvou pro všechny, kteří se zapojují do této cenné služby církve, aby se obeznámili i s charakterovým rysem vysoké citlivosti. Tato znalost jim pomůže odbourat předpoklady, které nejsou na místě, pochopit pozadí projevů a potřeb senzitivních lidí, které se zdají být neopodstatněné, a svoji pomoc tak učinit celkově přesnější.

Stejně tak by bylo užitečné vnášet znalost o tomto charakterovém rysu do všeobecného povědomí, aby tak i ti, kteří duchovní doprovázení navštěvují, dokázali lépe svoje vnitřní pochody uchopit a představit svým doprovázejícím. Tato úvaha však zahrnuje velké množství lidí, navíc blíže neurčených. Daleko schůdnější se tak pro rozšíření povědomí o vysoké citlivosti jeví cesta „přes duchovní doprovázející“, kteří pak v praxi v případě potřeby své znalosti aplikují na pomoc konkrétním jedincům.

Z práce terapeutů i z mých interview vyplývá, že vysoce citlivým lidem se zpravidla velmi uleví, pokud je jejich vysoká citlivost rozpoznána. Další výzvou pro duchovně doprovázející je tedy po nabytí znalostí o vysoké citlivosti, v případě, že se domnívají, že jejich klient by mohl tento znak vykazovat, umět citlivě otevřít během rozhovoru na toto téma diskuzi. Pro případ, že by toto bylo pravdou, by se tak otevřela možnost vysokou citlivost společně pojmenovat a dále pracovat už s vědomím její

přítomnosti. To vše by se však dle mého názoru mělo dít vždy v atmosféře nelišnosti, aby tak doprovázený neměl důvod k pocitům méněcennosti, nebo naopak nadřazenosti, či nezdravě uchopené výjimečnosti.

Spolu s fenoménem, který souvisí se vzájemným překryvem duchovního doprovázení a psychoterapie, bych si dovolil upozornit na riziko stírání hranic mezi těmito dvěma obory. To se týká zejména doprovázejících, kteří jsou určitým způsobem kvalifikováni v obou z nich (ne však nutně pouze těchto). Těmto si dovoluji doporučit předem si s klientem ujasnit, jaký je jeho zájem, a případné mylné představy o duchovním doprovázení korigovat už před jeho započítím, nebo v průběhu, pokud by se objevily záležitosti spadající do oboru psychoterapie. Duchovní doprovázení a psychoterapie mohou jistě probíhat jako dva paralelní, nekonkurující si způsoby individuální pomoci, přičemž v některých případech se tento systém jeví navíc jako užitečný. Je však dobré je ponechat oddělené, což vyplývá i z některých odpovědí účastníků interview. To samozřejmě zahrnuje i personální oddělení těchto rolí, tj., daná osoba nemůže souběžně fungovat v roli doprovázejícího i psychoterapeuta.

V rámci mého výzkumu jsem došel k přesvědčení, že k duchovnímu doprovázení vysoce citlivých lidí není třeba objevovat zcela nové postupy nebo metody, ale spíše u těch již existujících obecných některé jejich aspekty akcentovat. Jedná se především o upevnění znalostí základních psychologických pochodů člověka, ale dále také o aplikaci poznatků nabytých z práce se skrupulózními, bázlivými, či lidmi se sklony k perfekcionismu.

Oblastí, která v rámci služby duchovního doprovázení zůstává velkým polem působnosti, je vedení doprovázeného ke konkrétním druhům modlitby. Je zřejmé, že nelze o některých modlitebních metodách prohlásit, že jsou to ty jediné správné pro vysoce citlivé osoby, a jiné jsou naopak naprosto nevhodné. Přesto se domnívám, že se v rámci rešerše dostupné literatury podařilo načrtnout cesty pro setkání s Bohem, které se pro vysoce citlivé osoby jeví jako vhodnější než jiné. Při aplikaci jednotlivých modlitebních metod bude třeba vždy zohlednit pokročilost dané osoby v modlitebním životě, a dle toho nabízet možné způsoby modlitby. Neznamena to však, že by bylo nutné omezovat se pouze na způsoby nabídnuté v této práci; jejich výčet není jistě kompletní a bude užitečné pružně reagovat na konkrétní situaci.

Je pravděpodobné, že v duchovních rozhovorech s vysoce citlivými lidmi se

bude také projevovat jejich přestimulovanost (viz kap. 3.1.1.2 Přestimulovanost). Ta se do modlitby přenáší zejména v podobě větší potřeby ticha, případně v takových způsobech modlitby, které dovolí podnětům „usadit se“. Domnívám se, že bude dobré připomínat, že pokud tuto svoji potřebu nebudou vysoce citliví respektovat a budou stále přijímat nové podněty, můžou zažívat potíže jak v modlitbě, tak i v životě celkově.

I neobyčejná všímavost a radost i z drobných detailů (viz kap. 3.1.1.4 Vnímání jemných nuancí) se mohou stát předmětem zájmu v duchovním doprovázení vysoce citlivých osob. Bude se nejspíše třeba zaměřit zejména na jejich kultivaci. Dovolují si v tomto ohledu upozornit zvláště na důsledky souvislosti vnímání jemných nuancí s lepší intuicí, a tuto souvislost v duchovním doprovázení předkládat. Otevírání tohoto horizontu může vysoce citlivým lidem pomoci například v rozhodování. Díky mnoha zahrnutým podnětům, a tím získané intuici, totiž vlastně mají na konkrétní situaci často větší náhled, než si myslí. Je dobré toto vědomí podporovat.

V rámci lepšího zakotvení duchovního doprovázení vysoce citlivých osob by bylo jistě prospěšné provést například podrobné dotazníkové šetření, které by pomohlo důkladněji zmapovat procentuální zastoupení vysoce citlivých osob v celkovém počtu lidí využívajících tuto službu, případně i jejich zastoupení mezi duchovními doprovázejícími.

## 7 ZÁVĚR

Hlavním cílem této diplomové práce byla rešerše dostupné odborné literatury a následné navržení vhodných způsobů duchovního doprovázení vysoce citlivých lidí. Tento návrh byl vystavěn na dvou hlavních pilířích. Prvním z nich byla rešerše odborné literatury na téma vysoké citlivosti. Při výběru knih a článků jsem se zaměřil zejména na jejich odbornost a vědeckou fundovanost, ale také na jejich tematické zaměření z různých úhlů pohledu, aby tak byla v této diplomové práci zajištěna co největší komplexnost pojednání o vysoké citlivosti.

Druhým pilířem byla rešerše dostupné odborné literatury na téma duchovního doprovázení. Tuto rešerši jsem rozdělil do dvou celků. První z nich představil obecný náhled do problematiky duchovního doprovázení a pojednání o vztahu duchovního doprovázení a psychoterapie. Druhý nabídl rozbor literatury, která se zabývá doprovázením specifických skupin osob, jež svými vlastnostmi vykazují co největší podobnost s vlastnostmi vysoce citlivých lidí.

Tuto rešerši jsem doplnil vlastním výzkumem v podobě interview, které bylo provedeno celkem s osmi lidmi. Z výsledků interview vyplynula zejména potřeba nedirektivního přístupu v doprovázení, důležitost bezvýhradného přijetí doprovázeného, potřeba umění doprovázejícího naslouchat a požadavek na schopnost doprovázejícího vcítit se do situace doprovázeného člověka.

Jako vlastní doporučení, které by zkvalitnilo duchovní doprovázení vysoce citlivých osob jsem si dovolil předložit apel na seznámení doprovázejících s fenoménem vysoké citlivosti, jež pro mnohé stále zůstává „velkou neznámou“; dále upozornění na vzájemné nepřekračování kompetencí duchovního doprovázení a psychoterapie, protože jsou to způsoby pomoci, které mají oba své nezastupitelné, ale tedy i odlišné místo v individuální pomoci člověku; a v neposlední řadě také návrh několika modlitebních metod, které by mohly vysoce citlivým lidem zjednodušit cestu k setkání s Bohem.

Dalším výzkumem v oblasti duchovního doprovázení vysoce citlivých osob by mohlo být zjištění jejich procentuálního zastoupení v množině osob navštěvujících duchovní doprovázení.

Na základě rešerše dostupné literatury a mého výzkumu se domnívám, že koncept citlivosti na smyslové zpracování jako takový nevyžaduje, aby se duchovní doprovázející vzdali svých dosavadních teorií a metod v této službě církve. Zahnutí fenoménu vysoké citlivosti do duchovního doprovázení dosavadní přístupy pouze rozšiřuje a umožňuje tak doprovázejícím přizpůsobit nabízenou pomoc tomuto důležitému individuálnímu rozdílu některých lidí. Je důležité, aby duchovní doprovázení vysoce citlivých lidí bylo prováděno kvalifikovanými osobami, kteří mají alespoň teoretickou zkušenost s touto specifickou skupinou a znají tak jejich potřeby.

Jen takový přístup k vysoce citlivým lidem, který vychází z jejich pochopení a přijetí, je v posledku dokáže účinně doprovodit na cestě k Bohu. Neustálé zdokonalování tohoto přístupu, do kterého jsem měl díky vypracování této diplomové práce možnost nahlédnout, je výzvou, na kterou bychom měli reagovat.

## PRAMENY

CONGREGAZIONE PER IL CLERO, *Il sacerdote ministro della misericordia divina, Sussidio per confessori e direttori spirituali*, Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 2011.

*Dokumenty II. vatikánského koncilu*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002.

FRANTIŠEK, *Evangelii gaudium*, Praha: Paulínky, 2014.

FRANTIŠEK, *Gaudete et exultate*, Praha: Paulínky, 2018.

IGNÁC Z LOYOLY, *Duchovní cvičení*, Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 2002.

JAN PAVEL II., *Pastores dabo vobis*, Praha: Zvon, 1993.

*Jeruzalémská Bible*, Praha: Krystal OP, 2010.

## LITERATURA

ARON, Elaine, *Vysoce citliví lidé: jak vzkvétat ve světě, který vás zahlcuje*, Olomouc: Fontána, 2020.

ARON, Elaine, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*, New York: Routledge, 2010.

AUGUSTYN, Józef, *Kde jsi, Adame?: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: první týden*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1998.

AUGUSTYN, Józef, *Svět citů: emocionalita a duchovní život*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004.

AUGUSTYN, Józef, *Vedení Bohem: praxe duchovního vedení*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002.

BARÁTH, Bartolomej, *Vnímat' dotyk Boha a pulz života, Duchovné sprevádzanie*, Nitra: Spoločnosť Božieho Slova, 2003.

BARRY, William A., CONNOLLY, William J., *Praxe duchovního doprovázení*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009.

Bártová, Darina, *Duchovní doprovázení*, Diplomová práce, Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, Katedra praktické teologie. Vedoucí práce Filipi, Pavel, 2006.

CIARROCCHI, Joseph W., *The Doubting Disease: Help for Scrupulosity and Religious Compulsions*, b. m.: Paulist Press, 1995.

DE FIORES, Stefano, GOFFI, Tullo, *Slovník spirituality*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999.

DUFKA, Peter, *Duchovné sprevádzanie podľa tradície kresťanského Východu*, Trnava: Dobrá kniha, 2018.

FLEMING, David L., *The Christian Ministry of Spiritual Direction (The Best of the Review)*, St. Louis: Review for Religious, 1988.



- GAVORA, Peter, *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: Paido, 2000.
- HUGHES, Gerard W., *Boh prekvapení*, Trnava: Dobrá kniha, 2006.
- KRATOCHVÍL, Stanislav, *Základy psychoterapie*, Praha: Portál, 2002.
- MARTIN, James, *Jezuitský návod (téměř) na všechno*, Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2018.
- MERTON, Thomas, *Duchovní vedení a rozjímání*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. 1997.
- ORNUM, William Van, *A Thousand Frightening Fantasies: Understanding and Healing Scrupulosity and Obsessive Compulsive Disorder*, b. m.: Wipf & Stock Publishers; Reprint edition, 2004.
- PLATTIG, Michael, *Doprovázení Božím Duchem: Duchovní doprovázení a rozlišování duchů*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002.
- SALESKÝ, František, *Úvod do zbožného života*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2003.
- SANTA, Thomas M., *Porozumět úzkostlivým: skrupulóznost v duchovním životě*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001.
- SOARES, Paulo V., GRIPPO, John O., *Noncarious Cervical Lesions and Cervical Dentin Hypersensitivity: Etiology, Diagnosis, and Treatment*, b.m.: Quintessence Pub Co, 2017.
- STINISSEN, Wilfrid, *Terapie duchem: o duchovním vedení a pastoraci*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004.
- ŠPIDLÍK, Tomáš, *Prameny světla: příručka křesťanské dokonalosti*, Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2009.
- TAVEL, Peter, MALIŇÁKOVÁ, Klára, „Vztah mezi psychoterapií a duchovním doprovázením“ in Jiří RŮŽIČKA, ed., *Rozhovory v psychoterapii*, Triton: Praha, 2021.
- VYMĚTAL, Jan a kol. *Obecná psychoterapie. 2. rozšířené a přepracované vyd.*, Praha: Grada Publishing, 2004. Dotisk 2007.

WETZIG-WÜRT, Herta, HAŠTO, Jozef, MÜLLER, Peter, *Psychoterapeutický rozhovor: terapeuticky účinné dialogy v lékařské praxi*, Trenčín: Vydavateľstvo F, 2004.

**online zdroje:**

ARON, Elaine, internetové stránky – úvodní strana. Dostupné z: <https://hsperson.com/>, [cit. 3. 2. 2023].

BAKKER, Kaitlyn, MOULDING, Richard, „Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms,“ *Personality and Individual Differences*, 53 (2012): 341–346. Dostupné z: doi:10.1016/j.paid.2012.04.006. [cit. 20.2.2023].

BARRETTE, Gene, „Spiritual Direction in the Roman Catholic Tradition,“ *Journal of Psychology and Theology* 30 (2002): 290–300. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/009164710203000404> [cit. 21. 2. 2023].

BENEDETTO XVI., „Messaggio all’Em.mo Card. James Francis Stafford, Penitenziere Maggiore, e ai partecipanti alla XX edizione del corso per il foro interno, promosso dalla Penitenzieria apostolica,“ [https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/it/messages/pont-messages/2009/documents/hf\\_ben-xvi\\_mes\\_20090312\\_penitenzieria.html](https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/it/messages/pont-messages/2009/documents/hf_ben-xvi_mes_20090312_penitenzieria.html) [cit. 2. 2. 2023].

DABROWSKI, Jan, GABKA, Ilona, DALMATA, Weronika, DEBEK, Karolina, LIPIEC, Marta, „Food hypersensitivity – classification, pathogenesis, diagnosis. What are food allergies?“ *Journal of Education, Health and Sport* 12 (2022): 463–468. Dostupné z: doi:10.12775/JEHS.2022.12.09.053. [cit. 28. 2. 2023].

HRČOVÁ, Jana, „Poruchy senzorickeho zpracování a chování dítěte ve školním prostředí,“ <https://3lobit.cz/poruchy-senzorickeho-zpracovani-a-chovani-ditete-ve-skolnim-prostredi/>. [cit. 17. 3. 2023].

JAGIELLOWICZ, Jadzia, ARON, Artur, ARON, Elaine N., „Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity,“ *Social Behavior and Personality: An International Journal* 44 (2016): 185–200. Dostupné z: doi:10.2224/sbp.2016.44.2.185. [cit. 28. 2. 2023].

KEATING, Thomas, „The method of centering prayer, the prayer of consent,“ [https://www.contemplativeoutreach.org/wp-content/uploads/2012/04/method\\_cp\\_eng-2016-06\\_0.pdf](https://www.contemplativeoutreach.org/wp-content/uploads/2012/04/method_cp_eng-2016-06_0.pdf). [cit. 20. 3. 2023].

KOHUT, Vojtěch, „Duch Páně je nade mnou. Základní prvky teologie a praxe duchovního vedení,“ *Acta Universitatis Carolinae Theologica* 5 (2015): 179–197. Dostupné z: doi:10.14712/23363398.2015.73. [cit. 4. 3. 2023].

NÁRODNÍ SYNODÁLNÍ TÝM, „Národní syntéza,“ <https://www.synoda.cz/coze/narodni-synteza/>. [cit. 3. 14. 2023].

ORLOFF, Judith, „7 Strategies for Empaths to Heal Trauma & PTSD,“ <https://drjudithorloff.com/7-strategies-for-empaths-to-heal-trauma-ptsd/>. [cit. 16. 3. 2023].

ROUJEAU, Jean-Claude, „Clinical heterogeneity of drug hypersensitivity,“ *Toxicology*, 209 (2005): 123–129. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.tox.2004.12.022>. [cit. 28. 2. 2023].

SAADEH, Mark G., NORTH, Krystle, HANSEN, Kristin Lang, STEELE, Patti, PETEET, John R., „Spiritual direction and psychotherapy,“ *Spirituality in Clinical Practice*, 5 (2018): 273–282. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/scp0000172>. [cit. 1. 3. 2023].

SCHMÜCKLE, M., LINDERT, J., SCHMOLZ, G., „Psychological Well-being of Highly-sensitive Persons in Transition to Parenthood – A Cross-sectional Study,“ *Das Gesundheitswesen* 79 (2017): e126–e133. Dostupné z: doi:10.1055/s-0035-1549984. [cit. 16.2.2023].

## SEZNAM ZKRATEK

### Zkratky dokumentů II. vatikánského koncilu:

<b>LG</b>	= věroučná konstituce o církvi <i>Lumen gentium</i>
<b>GS</b>	= pastorální konstituce o církvi v dnešním světě <i>Gaudium et spes</i>
<b>ChD</b>	= dekret o pastýřské službě biskupů v církvi <i>Christus Dominus</i>
<b>PO</b>	= dekret o službě a životě kněží <i>Presbyterorum ordinis</i>
<b>OT</b>	= dekret o výchově ke kněžství <i>Optatam totius</i>

### Jiné zkratky:

aj.	= a jiné
apod.	= a podobně
atd.	= a tak dále
b. m.	= bez místa
cit.	= citace
č.	= číslo
kap.	= kapitola
s.	= strana
srov.	= srovnej
stol.	= století
sv.	= svatý
tzv.	= takzvaný

*Zkratky biblických knih jsou uváděny podle českého překladu Jeruzalémské bible*

## ANOTACE

**Jméno a příjmení autora:** Ing. Tomáš Zámečník

**Název práce:** Duchovní doprovázení vysoce citlivých lidí

**Typ práce:** Diplomová

**Vedoucí práce:** Mgr. Klára Maliňáková, Ph.D.

**Abstrakt:** Tato diplomová práce se zaměřuje na duchovní doprovázení vysoce citlivých osob. V rámci rešerše je zde nejprve krátce představen fenomén duchovního doprovázení včetně jeho vývoje a současného zakotvení v magisteriu Církve. Problematika duchovního doprovázení je dále rozvíjena v jeho vztahu s psychologií a psychoterapií. Následně je v této práci pomocí rešerše dostupné literatury nabídnut komplexní náhled na vysokou citlivost coby charakterový rys osobnosti. Na základě těchto dvou tematických celků jsou vystavěna východiska pro doprovázení vysoce citlivých osob. Do závěrečných výsledků práce a doporučení pro duchovní doprovázení vysoce citlivých lidí je zahrnut také výzkum pomocí metody interview.

**Klíčová slova:** duchovní doprovázení, vysoce citlivá osoba, psychoterapie, modlitba

**Počet stran:** 62

## SUMMARY

**Title:** Spiritual accompaniment of highly sensitive people

**Abstract:** This thesis is focused on the spiritual accompaniment of highly sensitive persons. As part of the research, the phenomenon of spiritual accompaniment is first briefly introduced, including its development and its current grounding in the magisterium of the Church. The issue of spiritual accompaniment is then developed in its relationship with psychology and psychotherapy. Subsequently, a comprehensive view of high sensitivity as a personality trait is offered through a search of the available literature. On the basis of these two thematic units, a foundation for accompanying highly sensitive persons is built. Research using the interview method is also included in the final results of the thesis and recommendations for spiritual accompaniment of highly sensitive people.

**Key words:** spiritual accompaniment, highly sensitive person, psychotherapy, prayer