
ITIN JAUTRUS ASMUO

ELAINE
N. ARON

Kaip gyvuoti, kai
pasaulis tave stelbia



Sofoklis

Elaine N. Aron

ITIN JAUTRUS ASMUO

*Kaip gyvuoti,
kai pasaulis tave stelbia*

Iš anglų kalbos vertė
Edmundas Juškevičius

Sofoklis

Vilnius, 2016

Turinys

Padėkos	7
Autorės pastabos, 2012-ieji	11
Pratarmė	33
1. Faktai apie itin didelį jautrumą <i>Tas (blogas) jausmas, jog turi ydą</i>	45
2. Ieškant giliau <i>Perpraskite savo ypatingą savybę, kad ir kas tai būtų</i>	70
3. Apie IJA sveikatą ir rekomenduojamą gyvenimo būdą <i>Mylint savo kūdikio / kūno savastį ir iš jos mokantis</i>	90
4. Požiūrio į savo vaikystę ir paauglystę keitimas <i>Mokantis būti sau tėvu ar motina</i>	122
5. Visuomeniniai santykiai <i>Nepastebimas perėjimas į „drovumą“</i>	151
6. Visiškas pasitenkinimas darbe <i>Sekite paskui savo laimę ir leiskite ryškiai spindėti savo šviesai</i>	184

7.	Artimi santykiai <i>Jautrios meilės iššūkis</i>	212
8.	Gilesnių žaizdų gydymas <i>„Jautriesiems“ – kitoks procesas</i>	247
9.	Medikai, medikamentai ir IJA <i>„Ar man klausyti prozako, ar aptarti temperamentą su savo gydytoju?“</i>	274
10.	Siela ir dvasia <i>Kur slypi tikrieji turtai</i>	299
	Patarimai specialistams, kurie rūpinasi itin jautrių žmonių sveikata	329
	Patarimai pedagogams, ugdantiems itin jautrius moksleivius	331
	Patarimai itin jautrių žmonių darbdaviams	333
	Nuorodos	334
	Rodyklė	346
	Apie autorę	351

1 skyrius

Faktai apie itin didelį jautrumą

Tas (blogas) jausmas, jog turi ydą

ŠIAME SKYRIUJE JŪS SUŽINOSITE pagrindinius faktus apie savo ypatingą savybę ir tai, kaip dėl jos tapote kitokie negu dauguma žmonių. Jūs taip pat geriau pažinsite kitus įgimtus savo asmenybės aspektus, geriau suprasite visuomenės požiūrį į jus. Bet pirmiausia turite susitikti su Kristen.

Ji manė, kad yra psichinė ligonė

Kristen tapo dvidešimt trečiu asmeniu, kurį aš kalbinau atlikdama IJA tyrimą. Ji buvo protinga, blaiviai mąstanti koledžo studentė. Tačiau mudviejų pokalbiui nespėjus įsibėgėti, merginos balsas ėmė drebėti.

– Atsiprašau, – sukuždėjo ji. – Bet iš tikrųjų aš užsiregistruava su jumis susitikti todėl, kad jūs esate psichologė, o man reikėjo pasikalbėti su kuo nors, kas galėtų pasakyti... – Merginos balsas užlūžo: – Ar aš esu *psichinė ligonė*?

Aš klausiausi jos su užuojauta. Merginą akivaizdžiai draskė neviltis, tačiau niekas iš to, ką ji spėjo pasakyti, man nesukėlė įtarimo, kad šis žmogus galėtų turėti psichinių negalavimų. Be to, tokių žmonių kaip Kristen aš jau buvau išmokusi klausytis kitaip.

Tarsi bijodama man suteikti laiko atsakymui, ji vėl prabilo:

– Aš jaučiuosi tokia kitoniška! Visada buvau. Aš nenoriu pasakyti, kad... ne, mano šeima buvo puiki, o vaikystė – kone

idiliška... iki tada, kai turėjau pradėti lankyti mokyklą. Nors mama sakė, jog aš nuo mažų dienų buvau irzlus vaikas.

Kristen atsiduso. Aš ištariau kažkokius raminančius žodžius, bet ji graudinosi toliau:

– Vaikų darželyje aš visko bijojau. Netgi muzikos valandėlių. Kai auklėtoja išdalydavo puodus ir keptuves, kurias reikėdavo mušti į taktą, aš rankomis užsidengdavau ausis ir verkdavau.

Kristen nukreipė žvilgsnį. Jos akys ir dabar buvo pilnos ašarų.

– Pradžios mokykloje aš visą laiką buvau mokytojos numylėtinė, – pridūrė ji. – Tačiau ji sakydavo, jog esu keistoka.

Dėl to „keistumo“ jai buvo skirta virtinė slegiančių medicininų ir psichologinių testų. Jie turėjo nustatyti, ar ji nėra psichiškai atsilikusi. Viskas baigėsi tuo, kad Kristen buvo įtraukta į *gabijų* programą, ir tai manęs, beje, nė kiek nenustebino.

Vis dėlto bendra nuostata buvo tokia: „Šiam vaikui kažkas negerai.“ Buvo patikrinta Kristen klausa. Normali. Ke-tvirtoje klasėje jai atliko smegenų skenavimą įtariant, kad jos užsisklendimo savyje priežastis gali būti absansas – mažasis epilepsijos priepuolis. Kristen smegenys pasirodė esančios normalios.

Kokia galutinė diagnozė? Ji turinti „dirgiklių filtravimo sutrikimą“. Bet rezultatas buvo vaikas, priverstas tikėti, jog yra defektyvus.

Ypatingi, bet labai nesuprasti

Tiesą sakant, diagnozė nebuvo laužta iš piršto. IJA iš tikrųjų pastebi daug – visas tas subtilybes, kurių nemato kiti. Bet kas kitiems atrodo įprasta, tarkime, garsi muzika ar didelis sambūris, jautrų žmogų gali labai dirginti ir šitaip jam sukelti įtampą.

Dauguma žmonių nekreipia dėmesio į sirenas, ryškias šviesas, keistus kvapus, netvarką ir chaosą. Tačiau IJA tokie dalykai trikdo.

Daugumai žmonių gali pavargti kojos visą dieną praleidus parduotuvių rajone ar muziejuje, bet pakvieskite juos į vakarėlį ir jie tikrai neatsisakys. O IJA po tokios dienos trokšta tik vienuos. Jie būna nervingi, suirzę.

Dauguma žmonių įžengę į kambarį galbūt pastebi baldus, žmones – štai ir viskas. IJA, nori jie to ar ne, gali akimirksniu pajusti nuotaiką, draugiškumą ar priešišumą, oro šviežumą ar troškumą, gėlėmis kambarį išpuošusio žmogaus asmenines savybes.

Jei esate IJA, jums sunku suprasti, jog turite tokį gebėjimą. Kaip palyginti vidinius išgyvenimus? Tai nėra paprasta. Jūs pastebite tik tai, kad nesugebate toleruoti tiek daug, kiek toleruoja kiti. Jūs pamirštate, kad priklausote prie grupės žmonių, dažnai demonstruojančių puikų kūrybiškumą, įžvalgumą, aistrą ir globėjiškumą – visas šias savybes labai vertina visuomenė.

Tačiau mes esame tarsi pasiūlymų paketas. Mūsų jautrumas reiškia, kad taip pat būsime atsargūs, intravertiški, jausime poreikį daugiau laiko praleisti vienuoje. Kadangi žmonės, neturintys mūsų ypatingos savybės (dauguma), šito nesupranta, jiems mes atrodome baikštūs, drovūs, silpni ar – tai yra didžiausia „nuodėmė“ – nevisuomeniški. Vengdami tokių etikečių, mes stengiamės būti „kaip visi“. Dėl to tampame nervingi ir išvargę. *Tai* savo ruožtu leidžia mus laikyti neurastenikais ar psichais. Iš pradžių apie mus šitaip mano kiti, o paskui ir mes patys.

Pavojingi Kristen metai

Anksčiau ar vėliau kiekvienas žmogus gyvenime susiduria su stresinėmis situacijomis, bet IJA į šiuos dirgiklius reaguoja stipriau. Jei tokį reagavimą laikysite tam tikro savo esminio trūkumo dalimi, šitaip tik didinsite įtampą, jau ir taip būdingą bet kokiai krizinei situacijai. Tada ateis laikas beviltiškumo ir menkavertiškumo jausmui.

Pavyzdžiui, Kristen tokią krizę išgyveno tais metais, kai įstojo į koledžą. Iki tol ji lankė kuklią privačią vidurinę mokyklą ir niekada nebuvo atsidūrusi toli nuo namų. Ir staiga ėmė gyventi tarp svetimų žmonių, stumdytis eilėse valgykloje ir bibliotekoje, dėl to nuolat jautėsi sudirgusi. O paskui Kristen įsimylėjo, greitai ir karštai, kaip kad sugeba IJA. Netrukus ji išvyko į Japoniją susipažinti su savo vaikinio šeima. Žinoma, tai buvo įvykis, kuris jai negalėjo nekelti baimės. Būtent viešėdama Japonijoje Kristen, jos žodžiais tariant, „pakvaišo“.

Iki tol ji neišivaizdavo galinti būti tokia nerimastinga, bet Japonijoje ją staiga ėmė kamuoti baimės ir nemiga. Prasidėjo depresija. Išgąsdinta šių emocijų, ji prarado pasitikėjimą savimi. Jaunas Kristen vaikinai neįstengė susidoroti su jos „beprotyste“ ir panoro nutraukti santykius. Galop grįžusi į koledžą, ji būgštavo, jog tiesiog nesugebės mokytis. Psichinė Kristen būseną iš tikrųjų tapo grėsminga.

Kūkčiodama baigusi pasakoti savo istoriją, ji pažvelgė į mane ir tarė:

– Tada išgirdau apie šį mokslinį darbą ir apie tai, kad žmonės gali būti labai jautrūs, ir pagalvojau: „Gal ir aš tokia?“ Bet turbūt čia ne tas atvejis. Kaip manote?

Atsakai, jog remdamasi tokiu trumpu pasakojimu negaliu būti visiškai tikra, tačiau man susidaręs įspūdis, kad jos dabartinę psichinę būseną nulėmė įgimtas jautrumas, susipynęs su visais tais stresiniais išgyvenimais. Taigi aš turėjau privilegiją merginai išaiškinti tai, ką jai taip seniai reikėjo žinoti.

Ar jūs vaizduotė nepaprastai laki ir jus aplanko itin ryškūs sapnai? Ar triukšmas, kvapai ar ryški šviesa erzina, išmuša iš vėžių ar tiesiog gniuždo? Kasdien jaučiate poreikį šiek tiek laiko praleisti visiškai vieni? Jei atsakėte teigiamai bent į vieną iš šių klausimų, vadinasi, jūs esate itin jautrus asmuo.

Knygos autorė universiteto profesorė psichoterapeutė Elaine N. Aron, remdamasi ilgalaikiais moksliniais tyrimais, pateikia pagrindinę informaciją, kurią jums reikėtų žinoti apie šią ypatingą savybę. Ji išsamiai aptaria, kokį poveikį jautrumas daro artimiems tarpusavio santykiams ir karjerai, moko sutvirtinti savigarbą ir atlaikyti visuomenės požiūrį. Taip pat išnagrinėjama, kaip psichoterapija gali padėti itin jautriems asmenims.

Šis leidinys yra skirtas ne tik itin jautriems asmenims, bet ir jų šeimų nariams, mokytojams, bendradarbiams ir gydytojams. Jį perskaitę geriau pažinsite save ir išmoksite mėgautis gyvenimu.

Knygoje taip pat aptariama:

- Kaip nustatyti ir perprasti, kad esate itin jautrus.
- Kaip pasirinkti palankiausią gyvenimo būdą ir rasti savo pašaukimą.
- Kaip pakeisti savo požiūrį į vaikystę.
- Kaip puoselėti artimus ir visuomeninius santykius.

www.sofoklis.lt



9 786094 441707

