

Turinys

| | |
|--|-----|
| Padėkos | 7 |
| Autorės pastabos, 2015-ieji | 11 |
| Įvadas | 29 |
| Pirmas skyrius. Jautrumas <i>Palankesnė informacija apie „drovius“ ir „nervingus“ vaikus</i> | 39 |
| Antras skyrius. Užsisekite saugos diržus <i>Ypatingo vaiko auginimo iššūkiai</i> | 79 |
| Trečias skyrius. Kai jūsų vaikas itin jautrus, o jūs – ne <i>Užmaskuoti džiaugsmai</i> | 112 |
| Ketvirtas skyrius. Kai jūs ir jūsų vaikas abu esate itin jautrus <i>O kokie kitų jūsų šeimos narių temperamentai?</i> | 137 |
| Penktas skyrius. Keturi laimingo IJV ugdymo principai <i>Savivertės stiprinimas, gėdos jausmo mažinimas, protinga drausmė ir mokėjimas diskutuoti apie jautrumą</i> | 163 |

| | |
|---|-----|
| Šeštas skyrius. Sėkmingas startas | |
| <i>Itin jautrių kūdikių raminimas ir prisiderinimas prie jų</i> | 207 |
| Septintas skyrius. Pradedantys vaikščioti kūdikiai ir ikimokyklinukai namie | |
| <i>Kaip prisitaikyti prie pokyčių ir išvengti per didelio stimu- liavimo</i> | 236 |
| Aštuntas skyrius. Pradedantys vaikščioti kūdikiai ir ikimokyklinukai pasaulyje | |
| <i>Kaip padėti jiems gerai jaustis naujose situacijose</i> | 269 |
| Devintas skyrius. Mokyklinio amžiaus IJV namie | |
| <i>Problemų sprendimas</i> | 296 |
| Dešimtas skyrius. Mokyklinio amžiaus IJV pasaulyje | |
| <i>Kaip padėti savo vaikui gerai jaustis mokykloje ir už jos ribų</i> | 322 |
| Vienuoliktas skyrius. Jautrūs paaugliai ir jaunuoliai | |
| <i>Subtilus uždavinys išleisti plaukioti veržlų, gerai įrengtą laivą</i> | 356 |
| Nuorodos | 401 |

Autorės pastabos, 2015-ieji

SVEIKI! KNYGA *Itin jautrus vaikas* atsidūrė jūsų rankose geru laiku. Nemanau, kad nuo tada, kai ji buvo pirmą kartą išleista Anglijoje, pribrendo reikalas ją taisyti ar tikslinti, vis dėlto esu įsitikinusi, jog reikia šių pastabų, supažindinsiančių jus su daugybe mokslinių tyrimų, per tą laiką atliktų didelio jautrumo srityje. Tai nepaprastai vertinga informacija visiems jums, turintiems itin jautrų vaiką (IJV). Ji neprieštaruoja knygoje pateikiamoms rekomendacijoms, kaip tokį vaiką auginti, o tik dar labiau sustiprina įsitikinimą, kad šios ypatingos savybės egzistavimas – tas nuostabus jūsų vaiko kitoniškumas – pagrįstas svariais moksliniais argumentais.

Be to, ši informacija jums padės įrodyti ypatingos jūsų vaiko savybės egzistavimą skeptiškiems ar neišmanantiems giminaičiams, kitiems tėvams, vaikų darželių auklėtojoms, vaikų gydytojams, mokytojams (tai ypač svarbu) ir galbūt net jūsų su-tuoktiniui. Dažnai asmenys, kuriems jūsų vaikas rūpi labiausiai, kartu ir labiausiai nuogaštuoja – esą jūs klystate ar esate pernelyg globėjiški, kai teigiate, kad jūsų vaikas yra itin jautrus, kad tai normalus nukrypimas ir kad jūs trokštate tą jo nukrypimą gerbti. Šios pastabos jums padės išsklaidyti jų nuogaštavimus. Kai kuriems iš tų asmenų netgi galite pasiūlyti tai perskaityti – tik pastabas, ne visą knygą. Pasistengsiu, kad jos būtų glaustos.

ANKSTESNI TYRINĖJIMAI

Pirmame skyriuje aprašiau mokslinį darbą, vykdytą iki 2002 metų: kaip pradėjau tyrinėti itin didelio jautrumo reiškinių, kaip organizavau pirmąsias suaugusiųjų apklausas, kaip kūriau itin jautrių asmenų (IJA) nustatymo metodiką, kaip ją tikrinau su šimtais žmonių ir kaip itin didelį jautrumą atskyrčiau nuo tokių giminingų savybių kaip intravertiškumas. Beje, mes nustatėme, kad 70 proc. itin jautrių suaugusių asmenų buvo intravertai, tačiau kiti 30 proc. pasirodė esantys ekstravertai. Pirmas skyrius kaip tik ir atsako į klausimą, kodėl taip yra. Jame aš aiškinu, jog neatradau naujos savybės – tik suteikiau jai tikslesnį pavadinimą. Ankstesni įgimto temperamento ir ypač šios savybės tyrinėjimai pasižymėjo tuo, kad tyrinėtojai daugiausia dėmesio skirdavo vienam pastebimam elgsenos modeliui – dažnai tai tebedavo stabtelėjimas prieš išitraukiant į naują situaciją – ir vadindavo tai drovumu, intravertiškumu, susikaustymu, lėtu išsijudinimu ar tiesiog baikštumu. Nors jautrus vaikas gali būti drovus, intravertiškas, baikštus ir taip toliau, visa tai neatskleidžia tos esminės savybės, kurios vienintelis elgsenos modelis paprastai neleidžia įžvelgti. Galbūt šią savybę galima apibūdinti geresniu terminu – apibūdinimas nekeičia jos prigimties, tačiau aš pasirinkau terminą „itin didelis jautrumas“. (Mokslinėje literatūroje tai vadinama „sensoriniu procesiniu jautrumu“ – nepainiokite su sensoriniu procesiniu sutrikimu ar sensorinės integracijos proceso sutrikimu.)

Pirmame skyriuje pasakoju ir apie tai, kaip kūriau testą tėvams „Ar jūsų vaikas yra itin jautrus?“, jį rasite šioje knygoje. Naudojau tuos pačius metodus kaip ir kurdama testą suaugusiesiems, bet šiuo atveju aš apklausiau tėvus ir remdamasi sukaupta informacija suformulavau tam tikrą skaičių klausimų, kuriuos pateikiau daugiau kaip šimtui kitų tėvų. Paskui šie

klausimai išsikristalizavo į mažesnę grupę klausimų. Tai ir tapo itin didelio jautrumo nustatymo priemone – tai yra, jei tėvai teigiamai atsako bent į vieną iš tų klausimų apie savo vaiką, veikiausiai teigiamai atsakys ir į kitus.

Kaip ir testas suaugusiesiems, taip ir šis pasižymi didžiule klausimų įvairove: ar vaikas greitai išsigąsta, ar neapkenčia šiurkščių drabužių, ar vartoja sudėtingus žodžius, ar pastebi kitus asmenis susikrimtus... Šito reikia tam, kad klausimai apimtų vaiko polinkius, liudijančius apie subtilesnę savybę, kurios neapėmė platus elgsenos modelių spektras ir kuri yra jų visų tikroji, esminė priežastis.

AR DOES APIBŪDINA JŪSŲ VAIKĄ?

Anuomet aiškinau, jog ši esminė savybė, o kartu ir IJA, turi keturis aspektus. Jei kurio nors iš jų trūksta, galbūt tai nėra savybė, apie kurią kalbu. Taip pat nusprendžiau, kad tų keturių aspektų visumą gerai nusako žodis *DOES* (liet. DARO): informacijos apdorojimo kruopštumas, „gilumas“ (angl. *Depth*); polinkis lengvai tapti pernelyg sudirgusiam (angl. *Overstimulated*); bendras polinkis emociškai (angl. *Emotional*) reaguoti ir būti labai empatiškam konkrečiais atvejais; jautrumas subtiliems dirgikliams (angl. *Subtle Stimuli*). Rašydama šias pastabas aš remsiuosi minėtais keturiais aspektais, nes tai man padės apžvelgti naujesnius mokslinius tyrimus, patvirtinančius kiekvieno iš jų egzistavimą.

Informacijos apdorojimo „gilumas“

Dauguma tėvų pirmiausiai pastebi IJV polinkį pernelyg greitai sudirgti ir jautrumą subtiliems dalykams, tačiau taip pat neabejotinas esminės jų savybės aspektas yra informacijos apdorojimo „gilumas“. Toks polinkis kruopščiai apdoroti informaciją ir viską apmąstyti gali reikštis ir nesąmoningai, tačiau apie šį procesą

liudija subtilūs vaiko klausimai; tik kartą ar du girdėtų ir ne pagal amžių sudėtingų žodžių vartojimas; protingas humoro jausmas; sunkumai priimant sprendimus (nes apgalvojama daugybė variantų); lėtas pripratimas prie naujų žmonių ir situacijų (nes prieš tai stebima ir svarstoma). Kaip pabrėžiu šioje knygoje, ne kiekvienam IJV visi čia minėti dalykai būdingi, vis dėlto kiekvienas IJV vienaip ar kitaip parodo, kad viską rimtai apmąsto. Žinoma, jautrus vaikas, kaip ir bet kuris kitas, „lėtai priprasti“ gali ir dėl realios baimės (o ne dėl protingo atsargumo), bet tokiu atveju dabartinėje situacijoje turi būti kokia nors užuomina, kuri vaikui siejasi su neigiamu ankstesniu potyriu. Aš labai abejoju, kad vaikai gimsta tiesiog baikštūs ar drovūs – tokios savybės žmogaus genofonde ilgai neišliktų.

Kruopštaus informacijos apdorojimo sąsają su itin dideliu jautrumu patvirtina ir kai kurie nauji moksliniai atradimai. Jadzios Jagiellowicz ir jos kolegų atliktas suaugusių žmonių smegenų aktyvumo tyrimas (naudojant funkcinę magnetinę rezonansinę tomografiją) parodė, kad kai itin jautrus asmenys (IJA) bando įžvelgti skirtumą tarp dviejų mažai besiskiriančių vaizdų, tam tikros IJA smegenų sritys būna aktyvesnės negu atitinkamos ne IJA smegenų sritys. (Šios smegenų sritys būtent tai ir daro – vertina painius, smulkius aspektus, o ne tik išorinius.) Taigi IJA „įdarbina“ didesnę dalį smegenų, atliekančių nuodugnę, „gilesnį“ informacijos apdorojimą.

Mes (aš ir kiti mokslininkai) atlikome tyrimą siekdami palyginti, kaip jautrus ir nejautrus asmenys, gimę ir augę Azijoje ir JAV, sprendžia tam tikras suvokimo užduotis – tai yra kiek tam prireikia smegenų aktyvumo ar pastangų. Mūsų parinktų užduočių sudėtingumas skyrėsi pagal tai, kokioje visuomenėje asmuo gyvena – vyraujančioje kolektyvinėje, kaip Azijoje, ar individualistinėje, kaip JAV. Nejautriems asmenims atliekant užduotis, kurios jų kultūros žmonėms sunkesnės, paprastai prireik-

davo papildomo smegenų aktyvumo, tačiau kai tokias užduotis atlikdavo IJA, nesvarbu, kur gimę ir augę – Azijoje ar JAV, neužfiksudavome jokio papildomo jų smegenų aktyvumo. Susidarė įspūdis, kad ieškant „tikrosios dalykų esmės“ šių asmenų nevaržo kultūriniai skirtumai ir jie iškart įžvelgia „gilesnį“ lygmenį.

Bianca Acevedo atliko eksperimentą, per kurį jautriems ir nejautriems asmenims rodė svetimų asmenų ir mylimų žmonių nuotraukas. Rezultatai sutapo su Jadzios Jagiellowicz tyrimo rezultatais – IJA kruopščiau apdoroja informaciją, be to, buvo fiksuojamas didesnis aktyvumas (palyginti su nejautriais eksperimento dalyviais) toje IJA smegenų srityje, kuri vadinama sala. Kartais ši smegenų sritis dar vadinama sąmonės buveine, nes ji nuolatos jungia į vieną visumą informaciją apie vidines būsenas, emocijas, kūno padėtį, išorinius įvykius – šitaip kurdamai tai, ką kas akimirką suvokiame. Jei jūs IJV geriau supranta, kas vyksta viduje ir išorėje, vadinasi, būtent ši jo smegenų sritis tuo metu būna ypač aktyvi.

Greitas ir pernelyg stiprus sudirgimas

Asmuo, kuris geriau supranta visa tai, kas vyksta išorėje ir viduje, ir kuris tą informaciją apdoroja kruopščiau, beveik neišvengiamai pervargsta greičiau už kitus – psichiškai ir fiziškai, nes smegenys yra kūno dalis. Visi vaikai kiekvieną akimirką susiduria su tuo, kas jiems nauja, be to, ir mes patys sąmoningai juos supažindiname su įvairiais naujais dalykais, todėl jie dažnai būna pernelyg sudirgę, pervargę ar net išsekę. Tai dar labiau būdinga IJV, kurie dėl savo prigimties naujų dalykų pastebi daugiau ir apie juos galvoja intensyviau negu kiti vaikai. Taigi greitas ir pernelyg stiprus sudirgimas yra natūralus, nors ir nemalonus kruopštaus informacijos apdorojimo šalutinis poveikis.

Tikriausiai man nereikia pasakoti, kaip elgiasi pernelyg sudirgęs vaikas. Jūs patys tai dažnai matote – tuos netikėtus ir

varginančius jo išsekimus per daug dirgiklių turinčias išvykas, netgi atostogaujant ar „linksmai“ leidžiant laiką; tą negalėjimą užmigti arba vaikščiojimą per miegus po jaudinančios dienos; tas audringas reakcijas į pokyčius ar skausmą. Atrodo, kad nuo garsaus triukšmo jam fiziškai skauda. Jis skundžiasi dėl karščio ir šalčio, akmenukų batuose, dėl šlapių ar šiurkščių drabužių. Jūs jau supratote, kad jam reikia daugiau pertraukų pailsėti arba valandėlių, kai jis gali ramiai, tyliai pažaisti. Jam gali nepatikti netikėti pobūviai, o kad apsisaugotų nuo per didelio sudirgimo, gali vengti bet kokių triukšmingų pasilinksminimų, komandinių žaidimų, pasisakymų klasėje – nors jūs tikriausiai darote viską, ką galite, slopindami jo baimes ir drąsindami. Jums būna skaudu, kai jis ką nors daro puikiai, bet paskui, jei yra stebimas ar tikrinamas, visai prastai pasirodo, pavyzdžiui, per pamokas, atlikdamas muzikinį kūrinėlį ar žaisdamas sportinį žaidimą. Manau, pastebėjote, kad IJV lengviau ko nors išmoksta girdėdamas švelnias, o ne griežtas pastabas. Trumpiau tariant, nė vienas žmogus gerai nesijaučia, puikiai neatlieka užduočių ir daug neišmoksta, kai yra pernelyg sudirgęs, tačiau IJV tokią būseną pasiekia greičiau už kitus.

O dėl moksliskai pagrįstų įrodymų, kad IJA greičiau sudirgsta, tai Friederike'as Gerstenbergas iš Vokietijos, siekdamas palyginti jautrius ir nejautrius asmenis, atliko įdomų eksperimentą. Eksperimento dalyviams buvo pasiūlyta kebli suvokimo užduotis: jie turėjo nustatyti, ar kompiuterio ekrane, tarp daugybės įvairiai pakreiptų raidžių L, yra paslėpta bet kaip pakreipta raidė T. IJA šią užduotį atliko greičiau ir tiksliau, tačiau po jos jautėsi labiau įsitempę. Kas tą įtampą sukėlė: suvokimo pastangos ar jaudulys dėl to, jog dalyvauja eksperimente? Kad ir kokia būtų priežastis, jie jautėsi įsitempę. Galima pasakyti ir šitaip: kaip jaučia įtampą perkrauta metalinė sija, taip tokiu atveju įtampą jaučia ir IJA.

Dabartinis mano tyrimas apima itin jautrius tėvus, pirmiausiai motinas. Jos teigia, kad jas labai dirgina ir motinystė, ir visas su motinyste susijęs socialinis aktyvumas – pradedant tuo, jog nepažįstami asmenys jas kalbindavo vien todėl, kad jos buvo nėščios. Kaip nustatė Theodore'as Wachsas, šeimoje esant tokiam pačiam žmonių skaičiui ir tokiam pačiam netvarkos lygiui, motinos, IJA skalėje užimančios aukštą vietą, savo namus laiko chaotiškesniais negu nejautrios motinos.

Tačiau itin didelis jautrumas *paprastai* nėra tas pats, kas justti įtampą dėl garsaus triukšmo, netvarkos kambaryje ar nuolatinių pokyčių. Sensorinis diskomfortas, be kitų šios būsenos aspektų, gali būti sutrikimo ženklas, nulemtas *problemų*, susijusių su sensoriniu informacijos apdorojimu, o ne su polinkiu ją apdoroti neįprastai kruopščiai ar „giliai“. Pavyzdžiui, karštas asmenys, turintys autistinio spektro sutrikimą, skundžiasi sensorine perkrova, tačiau kitais atvejais jie būna indiferentiški. Regis, šiems asmenims sunku suprasti, į ką reikia telkti dėmesį ir ko nepaisyti, nes pašnekovo veidas juos gali dominti ne daugiau negu jo batai. O IJV veidams būna ypač dėmesingi, kaip ir kitiems socialiniams signalams. Jei vaikas išvis negali atskirti, kas yra svarbu, jis, suprantama, jaučiasi priblokštas per didelio stimuliavimo. Autistinio spektro sutrikimą turintys asmenys gali geriau jausti subtilybes toje srityje, į kurią telkia savo dėmesį, tačiau socialinėse situacijose jiems į akis dažniau krinta nereikšmingi dalykai.

EMOCINGUMAS IR EMPATIJA

Emocingas reagavimas glaudžiai siejasi ir su informacijos apdorojimo kruopštumu, nes emocijos mums pasako, į ką kreipti dėmesį, ko mokytis ir ką įsiminti, jei tai būtina. Be emocijų kaip skatinamojo veiksnio jokia informacija nebūna apdorojama tiek,

kad būtų įsiminta. Štai kodėl užsienio kalbą išmokstame lengviau, kai ją šnekame – kai ją ne tik visą laiką girdime, bet ir iš tikrųjų norime gebėti pasikalbėti su tais, tarp kurių esame. Vaikas nori viską įsiminti: kaip nesužvarbti, kaip pasinaudoti mamos šypsena, kaip išprašyti iš tėčio sausainių, kaip gauti gerus pažymius, kaip nenudegti pirštų, kaip nesupykdyti tėvų, kaip išvengti blogų pažymių. Kadangi jautrus vaikai viskuo labiau domisi, jie šias gyvenimo pamokas dar akyliau stebi ir dar geriau įsimena. Socialinėse situacijose jie tam natūraliai pasitelkia empatiją – kai supranta tai, ką kiti supranta, ir jaučia tai, ką kiti jaučia. Empatijos ir stiprių emocijų derinys pagimdo užuojautą.

Jūs auginate IJV, todėl žinote, kaip reiškiasi šis emocingumas ir empatiškumas: vaikas viską ima į širdį; greitai pravirksta; „skaito jūsų mintis“; visur siekia tobulumo; emocingai reaguoja į menkiausią savo klaidą; pastebi, kai kremtasi kiti, įskaitant klasės draugus, šeimos narius ir svetimus asmenis. Jis gali labai gailėti gyvūnų (sužinojęs, kad ėriukai virsta avienos kotletais, o baltojo lokio jaunikliai skęsta dėl visuotinio atšilimo).

Iš anketų ir eksperimentų žinome, jog IJA tvirtina emocingiau už kitus reaguojantys ir į teigiamus, ir į neigiamus potyrius. Tačiau, kaip parodė naujausi eksperimentai ir smegenų aktyvumo tyrinėjimai, kuriuos atliko Jadzia Jagiellowicz, IJA kur kas jautriau už kitus reaguoja į mielas (pavyzdžiui, šuniukų, kačiukų, gimtadienio tortų) ir atstumiančias (pavyzdžiui, gyvačių ir vorų) nuotraukas – ir vis dėlto į mielas nuotraukas jie reaguoja stipriau, ypač jei buvo gera jų vaikystė (apie tai dar kalbėsime). Paašškėjo, kad reakcija į mielus vaizdus suaktyvindavo ne tik tą smegenų sritį, kuri siejama su pradiniu stiprių emocijų išgyvenimu, bet ir „aukštesnes“ mąstymo ir suvokimo sritis. Kai kurių šių sričių aktyvumas nustatytas ir per anksčiau minėtą tyrimą (kai buvo tiriamas suaugusių žmonių smegenų aktyvumas „gilaus“ informacijos apdorojimo atveju).

padėti gauti daugiau naudos iš gerų dalykų – meilės, dėmesio, nuosirdaus patarimo, įkvepiančio meno, įdomios informacijos ir taip toliau.

M. Pluessas „pranašų jautrumą“ netgi priešpriešino fiziniam ir dvasiniam atsparumui: jei fiziškai ir dvasiškai atsparius žmones mažiau veikia blogi įvykiai, gal juos mažiau veikia ir geri įvykiai, vadinasi, jie gali būti „atsparūs pranašumui“ (*vantage resistant*). Tad jei jums susidarė įspūdis, kad jūsų IJV stokoja fizinio ir dvasinio atsparumo, turėkite tai omenyje.

Visos šių tyrimų apžvalgos esmė nėra ta, kad jūsų IJV gali tapti vienaip ar kitaip pranašesnis už kitus – tarsi gyvenimas būtų didžiulės žirgų lenktynės ir jūs galėtumėte savo jautrų vaiką padaryti potencialiu jų nugalėtoju (nors kai kurie iš jūsų, dabar ypač nerimaujantys dėl savo IJV, galite būti maloniai nustebinti). „Pranašus jautrumas“ veikiau reiškia, jog jūs galite lengviau negu kiti tėvai, auginantys kitokių tipų vaikus, išryškinti, ką jūsų vaikas turi geriausia, kad ir kas tai būtų. Jūsų IJV yra pasirengęs – geriau negu kiti vaikai – atsiliepti į visus tuos naudingus ir išmintingus dalykus, kuriuos jam galite pasiūlyti.

GALIAUSIAI – GENETINIS PAGRINDAS

Antrame skyriuje paminėjau vieną iš ankstyviausių diferencinio jautrumo tyrimų, kurį atliko Stephenas Suomi'is. Jis pastebėjo, kad bengališkųjų makakų mažuma gimsta turėdamos tam tikrą genetinį pakitimą, kuris šias beždžiones verčia būti „įsitempusias“, todėl jas labiau veikia stresas. Bet pagimdytos sumaniausių patelių, jos dėl geros motinystės pasidaro nepaprastai kompetentingos ir dažnai tampa savo būrių lyderėmis. Tada aš neaprašiau tokią elgseną nulemiančio genetinio pakitimo, nes dar neturėjau moksliskai pagrįstų įrodymų, kad IJA irgi yra būdingas šis pakitimas. Užtat dabar turiu.

Kaip paaiškėjo, ir bengališkosios makakos, ir žmonės gali turėti normalų genetinį pakitimą, lemiantį, kiek serotonino bus jų smegenyse. „Įsitempusioms“ beždžionėms būdingas tas pats genetinis pakitimas, koks būdingas „įsitempusiems“ žmonėms – tai yra tiems, kurie lengvai pasiduoda nerimui ir depresijai. Tačiau dauguma šių pakitimą turinčių žmonių netampa nei nerimastingi, nei prislėgti. Šiuo metu manoma, kad serotonino lygį lemiantis genetinis pakitimas yra pagrindinė diferencinio jautrumo priežastis. Tiek beždžionėms, tiek žmonėms šis genetinis pakitimas suteikia daug privalumų, įskaitant geresnį išmoktos medžiagos įsiminimą, geresnį sprendimų priėmimą ir apskritai geresnį protavimą.

Po to, kai parašiau šią knygą ir aptariau tas beždžiones, Cecilie Licht ir kiti mokslininkai Danijoje atliko tyrimą, kuris, kaip buvo galima tikėtis, parodė, kad tą patį genetinį pakitimą turi ir IJA asmenys. Kadangi šis pakitimas, regis, būdingas tik dviem primatų rūšims – žmonėms ir bengališkosioms makakoms – ir jos abi yra labai visuomeniškos bei mokančios prisitaikyti prie įvairiausios aplinkos, ėmiau svarstyti, gal tokį puikų prisitaikymą garantuoja itin jautrūs grupės nariai, kurie, gebėdami geriau pastebėti subtilius dalykus, pavyzdžiui, kokią nematytą maistą saugu valgyti ar kokių pavojų reikia vengti, suteikia grupei daugiau šansų išgyventi naujoje vietoje.

Šis genetinis nukrypimas, susijęs su serotonino kiekiu smegenyse, nėra būdingas kiekvienam IJA ar IJV. Manome, kad itin didelį jautrumą lemia daug genetinių aspektų. Kinas C. Chenas su kolegomis nustatė septynių dopamino kiekį smegenyse reguliuojančių genų pakitimus, turinčius įtakos IJA skalės rezultatams. Gali būti nustatyta ir daugiau priežasčių, kodėl tampama itin jautriu, juolab kad atsirado naujas tyrimų objektas, vadinamas epigenetika, arba kaip genai kinta veikiami aplinkos. Vis dėlto aš manau, kad jautrumas *daugiausia* būna nulemtas genetiškai, ir šitaip manyti man leidžia pažanga, pasiekta atskleidžiant evoliucines didelio jautrumo priežastis.

EVOLIUCINIS PAGRINDAS

Pirmame skyriuje išsakiau du teiginius, kuriuos tuo metu grindžiau mažu mokslinių faktų kiekiu ir daugybe stebėjimų. Bet dabar tam turiu daug tvirtesnę pagrindą. Pirmas teiginys buvo tas, kad ši savybė negali būti sutrikimas, problema ar kliūtis, nes ji išsivysto ne tik žmonėms, bet ir kitoms gyvūnų rūšims. Tada paminėjau tris rūšis, nors dabar jų yra nustatyta per šimtą. Visais šiais atvejais dauguma rūšies atstovų nėra jautrūs subtiliems jų aplinkos aspektams, tačiau mažuma yra jautrūs. Vokietijoje Maxas Wolfas su kai kuriais kolegomis panaudojo kompiuterinę modeliavimą nustatyti, kaip šis jautrumas, arba „biologinis reaktyvumas“, galėjo išsivystyti. Apibendrinant galima pasakyti, kad kartais mums apsimoka pastebėti subtilias detales, kruopščiai apdoroti turimą informaciją apie pasaulį ir palyginti dabartinę situaciją su viskuo, ką žinome apie ankstesnes panašias situacijas. O kartais visa tai tėra tuščias laiko švaistymas, ypač jei tam reikia įtempto nervų sistemos darbo. Taigi ne kiekvienas bus jautrus, bet mažuma bus. Juk jei kiekvienas būtų jautrus, iš to nė vienas neturėtų naudos – jei visi, įstrigę transporto kamštyje, žinotų aplinkinį kelią ir nuspręstų juo važiuoti, tas kelias užsikimštų kaip ir bet kuris kitas.

Įsivaizduokite, kad jūsų jautrus vaikas susirado mažą lopinėlių, kuris karštą dieną vaikų aikštelėje teikia geriausią pavėsį. Daugumai vaikų karšta, jie iš tikrųjų kenčia, bet to lopinėlio nepastebi. Mes nežinome, ar jūsų vaikui gyvenime seksis geriau negu tiems mažiau dėmesingiems vaikams, bet gali būti, kad dėl atidesnio požiūrio į tai, ko išmokta, jis geriau rūpinsis savo sveikata, pastebės, kada nusidėvi jo automobilio padangos, ir apsaugos nuo pavojaus savo vaikus.

Šiuo metu biologai daug dėmesio skiria tiems „asmenybių“ nukrypimams, kurie fiksuojami tarp tos pačios gyvūnų rūšies

individų. Viena visiškai akivaizdu – tie nukrypimai nebeegzistuos, jeigu jie nereikštų tam tikros ypatingos, kai kuriems individams padedančios išgyventi strategijos. Kitaip sakant, jūsų vaiko temperamentas, kad ir koks būtų neįprastas, genofonde išliko tikrai ne šiaip sau.

VISKAS ARBA NIEKO

Dar viena prielaida, kurią išsakiau šioje knygoje ir kurią dabar jau lengviau įrodyti, yra ta, jog jautrumas veikiausiai nėra toks aspektas kaip ūgis ar svoris, nes dauguma žmonių būna vidutinio svorio ir vidutinio ūgio. Atrodo, kad jautrumas yra veikiau kaip dešiniarankystė ir kairiarankystė – viskas arba nieko; dauguma yra vienokie, o mažuma – kitokie. Tai apibūdino savybę, kuri panėšėjo į itin didelį vaikų jautrumą ir susivaržymą, bet dabar mes turime paties jautrumo įrodymą. Bylefeldo universitete (Vokietija) gindama daktaro disertaciją, Franziska Borries, remdamasi IJA skalės ir kitų testų rezultatais, ištyrė daugiau kaip 900 žmonių, o tada atliko tam tikrą statistinę analizę, kuri kategorijas atskyrė nuo aspektų. Šitaip F. Borries nustatė, kad itin didelis jautrumas iš tikrųjų yra kategorija, o ne aspektas. Tu arba esi labai jautrus, arba nesi; tavo vaikas arba yra IJV, arba nėra. Galite tai paaiškinti, kai jums sako: „Tavo vaikas ne toks jau ir kitoniškas – visi vaikai yra ganėtinai jautrūs.“

Žinoma, joks testas sau ar testas tėvams negali būti atliktas tobulai. Dėl priežasčių, neturinčių nieko bendra su mums rūpima savybe, daugelis jų rodo vidutinį balų skaičių. Kai kurie žmonės į anketų klausimus linkę atsakyti aptakiai, todėl kai kada kita, savarankiška, savybė, pavyzdžiui, vaiko smalsumas ar polinkis pykti, gali šiek tiek maskuoti jautrumą. Šiaip ar taip, kiekvienas IJV, kiekvienas žmogus yra unikalus.

ITIN JAUTRAUS VAIKO AUKLĖJIMAS – TAI DIDŽIULĖ DOVANA PASAULIUI

Prieš rašydama savo pastabas aš perskaičiau šią knygą ir mažokai minčių teaptikau apie tą svarbią žinią, kurią dabar galiu jums pranešti: pasauliui reikia tinkamai išugdytų IJA. Jam tai gyvybiškai būtina. Ko mums šiuo metu reikėtų labiau už žmones, kurie viską skrupulingai apsvarsto, subtiliai jaučia, pastebi menkiausius niuansus ir geba susidaryti bendrą vaizdą? Vis dėlto vieno dalyko mums reikia dar labiau – kad tie žmonės turėtų drąsos pasisakyti ir stumtelėtų į šalį nejautrius žmones, kai šie tam tikrose situacijose mato, mąsto ir jaučia nepakankamai subtiliai.

Siekti, kad vaikas bręstų tinkamai, nėra lengva, tačiau tai padeda suprasti, ką mums reikėtų daryti, o tai labai svarbu. Viliuosi, kad ši knyga jums padės ne tik suprasti, kaip auginti savo IJV, bet ir suvokti, kaip tai svarbu. Jei tėvai ir mokytojai išmokyks IJV save mylėti ir vertinti, ugdyti savitą požiūrį ir efektyviai bendrauti su nejautriais žmonėmis, tai žymiai pagerins gyvenimą šioje planetoje. Kad ir ką dar darytumėte rengdami savo IJV kelionei į pasaulį, mums visiems jūsų pastangos neįkainojamos vien dėl to, jog jam suteikiate gerą startą. Ačiū jums.