
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

Skiriu filosofijos daktarei Irene'i Bernadicou Pettit – būdama poetė ir valstietė, ji išmano, kaip pasodinti daigą ir juo rūpintis iki sužydėjimo.

Artui, kuris nepaprastai mėgsta gėles – tai dar viena mus siejanti meilė.

Aš tikiu aristokratija – jei tik tai tinkamas žodis ir jei demokratas jį gali vartoti. Ne valdžios aristokratija... o jautrumo, dėmesingumo... Jos atstovų galima rasti visose tautose, visuose visuomenės sluoksniuose ir visose epochose. Kai jie susitinka, tarp jų atsiranda slaptas supratingumas. Jie simbolizuoja tikrąją žmogiškumo tradiciją, mūsų keistos žmonių padermės nuolatinę pergalę prieš žiaurumą ir chaosą. Tūkstančiai jų toje kovoje krenta nežinomi, tik nedaugelis tampa garsiomis asmenybėmis. Jie yra jautrūs kitiems ne mažiau negu sau, jie dėmesingi be įnorių, jų drąsa nėra puikavimasis, o gebėjimas išverti...

E. M. Forster, „Kuo aš tikiu“
iš *Two Cheers for Democracy*

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

Pratarmė

- VERKSNYS!
- Baikštuolis!
- Nebūk stabdys!

Atgarsiai iš praeities? O kaip dėl šio gera linkinčio perspėjimo: „Tu tiesiog pernelyg jautrus ir dėl to turėsi bėdų“?

Jei esate panašus į mane, tada tokių epitetų prisiklausėte į valias ir tai jus vertė manyti, jog tikriausiai kažkuo labai skiriatės nuo kitų. Aš buvau įsitikinusi, kad turiu lemtingą trūkumą, kuri privalau slėpti ir dėl kurio esu pasmerkta antrarūšiam gyvenimui. Galvojau, jog man kažkas negerai.

Iš tikrųjų jums ir man kažkas labai gerai. Jei teigiamai atsakėte į dvylika ar daugiau prielaidų, pateiktų teste šios knygos pradžioje, arba jei nuodugnus apibūdinimas pirmame skyriuje atrodo atitinkantis jus (išties geriausias testas), vadinasi, esate labai ypatingo tipo žmogus – itin jautrus asmuo. Tokius žmones toliau vadinsime IJA. Ir ši knyga yra kaip tik jums.

Jautrios nervų sistemos turėjimas yra normali, iš esmės neutrali savybė. Jūs ją tikriausiai paveldėjote. Taip atsitinka 15–20 procentų gyventojų. Tai reiškia, jog jūs suprantate savo aplinkos subtilybes, ir tai yra didelis pranašumas daugelyje situacijų. Tai taip pat reiškia, kad jūs greičiau pasiduodate sukrėtimui, kai jums tenka pernelyg ilgai būti labai dirginančioje aplinkoje

bombarduojamam vaizdų ir garsų, kol jūsų nervų sistema tarsi pervargsta. Taigi jautrumas turi ir pranašumų, ir trūkumų.

Tačiau mūsų visuomenėje šios savybės turėjimas nėra laikomas idealiu dalyku, ir tas faktas jums tikriausiai padarė pagrindinį poveikį. Gera linkintys tėvai ir mokytojai veikiausiai bandė padėti ją „nugalėti“, tarsi tai būtų yda. Kiti vaikai šios savybės atžvilgiu ne visada buvo tokie taktiški. O užaugus jums galėjo būti sunkiau susirasti tinkamą profesiją ar užmegzti santykius ir apskritai gerai apie save galvoti bei jausti pasitikėjimą savimi.

Ką jums siūlo ši knyga

Ši knyga pateikia detalią pagrindinę informaciją, kurią jums reikėtų žinoti apie savo savybę, ir niekur kitur nesančių duomenų. Tai yra rezultatas, pasiektas po penkerių tyrinėjimų metų, išsamių interviu, klinikinės patirties, kursų ir šimtų individualių IJA konsultacijų, taip pat skaitant tarp eilučių tai, ką psichologija šiuo klausimu jau nustatė, bet to nesuvokia. Pirmuose trijuose skyriuose rasite visus esminius faktus apie šią savybę ir sužinosite, kaip valdyti pernelyg didelį savo nervų sistemos dirglumą ir jaudinimąsi.

Toliau knygoje nagrinėjama jūsų jautrumo įtaka asmeninei istorijai, karjerai, santykiams ir vidiniam gyvenimui. Joje daug dėmesio skiriama pranašumams, apie kuriuos jūs galbūt nepagalvojote, taip pat pateikiama patarimų dėl tipinių problemų, su kuriomis susiduria kai kurie IJA – tokių kaip drovumas ar sunkumai ieškant tinkamo darbo.

Mes leisimės į šaunią kelionę. Dauguma IJA, kuriems padėjau šioje knygoje esančia informacija, man sakė, jog ji dramatiškai pakeitė jų gyvenimus, ir ragino mane tai pranešti jums.

Žodis ne tokiems jautriems

Pirma, jei išsirinkote šią knygą, nes esate IJA tėvas, motina, su-tuoktinis ar draugas, tai ypač sveikintina. Jūsų santykiai su IJA itin pagerės.

Antra, atlikus trijų šimtų atsitiktinai parinktų įvairaus am-žiaus žmonių apklausą telefonu paaiškėjo, kad 20 procentų res-pondentų buvo nepaprastai arba labai jautrūs, o dar 22 procentai apklaustųjų pasirodė esantys vidutiniškai jautrūs. Ši knyga duos naudos ir tiems iš jūsų, kurie patenkate į vidutiniškai jautrių žmonių kategoriją.

Beje, 42 procentai respondentų atsakė esantys visiškai ne-jautrūs, ir tai, regis, paaiškina, kodėl jautrieji gali jaustis tokie visiškai nederantys prie didžiulės žmonijos dalies. O pastarieji, suprantama, yra tas kontingentas, kuris visada pagarsina radiją ar spaudo garso signalą.

Trečia, neabejotina, kad kiekvienas žmogus kartais gali tapti labai jautrus, pavyzdžiui, mėnesį vienas išbuvęs kalnų trobelėje. Be to, visi darosi jautresni sendami. Iš tiesų dauguma žmonių, pripažįsta jie tai ar ne, tikriausiai turi itin jautrią savo esybės da-lelę, kuri atsiskleidžia tam tikromis aplinkybėmis.

Keli dalykai tiems, kurie nėra IJA

Kartais žmonės, kurie nėra IJA, jaučiasi atstumti ir užgauti min-ties, jog mes tarsi kitokie negu jie. Jiems gali pasirodyti, kad mes įsivaizduojame esantys kažkuo geresni. Jie priekaištauja: „Nori pasakyti, jog aš nejautrus?“ Reikalas tas, kad būti jautriam taip pat reiškia būti atjaučiančiam ir supratingam. Ir IJA, ir ne IJA gali turėti šias savybes, geriausiai pasireiškiančias tada, kai ma-loniai sujaudina koks nors subtilus dalykas. Jei IJA yra visiškai ramus, jis netgi gali mėgautis savo pranašumu, kurį jam suteikia

gebėjimas pastebėti subtilesnius niuansus. Tačiau kai mes labai susijaudiname (o tai dažna IJA būseną), tampame toli gražu ne supratingi ar jautrūs. Ne, mes jaučiamės sukręsti, išsekę ir trokštame likti vieni. O jūsų draugai, kurie nėra IJA, priešingai – jie chaotiškose situacijoje būna iš tikrųjų supratingesni kitiems.

Aš ilgai ir įtemptai mąščiau, kaip pavadinti šią savybę. Man nesinorėjo kartoti klaidos, kai ji painiojama su intraversija, drovumu, uždarumu ir daugybe kitų netikslių terminų, kuriuos mums pasiūlė kiti psichologai. Nė vienas iš jų neapima neutralių, ką jau kalbėti apie teigiamus, šios savybės aspektų. Būtent „jautrumas“ išreiškia neutralų mažesnio atsparumo dirginimui faktą. Tad, regis, atėjo laikas kompensuoti tendencingą požiūrį į IJA ir vartoti terminą, kuris galėtų būti mums palankus.

Kita vertus, būti „itin jautriam“ anaipol nėra teigiamas dalykas jokiam žmogui. Sėdėdama savo tyliuose namuose ir rašydama tada, kai niekas nekalbėjo apie šią savybę, aš konstatavau: mano knyga sukels nepelnytai daug užgaulių juokų ir komentarų apie IJA. Jautrumo idėja generuoja milžinišką kolektyvinės psichologinės energijos kiekį – kone tiek pat, kiek jos generuoja ginčijami klausimai apie lyčių ypatumus, su kuriais dažnai painiojamas jautrumas. (Iš tikrųjų ir jautrių berniukų, ir jautrių mergaičių gimsta vienodai, tiesiog įprasta manyti, kad ši savybė vyrams nėra būdinga, o moterims – yra. Abi lytys dėl tokio klaidingo įsivaizdavimo moka didelę kainą.) Tad tiesiog būkite pasirengę minėtos energijos poveikiui. Ginkite savo jautrumą ir besiskleidžiantį jo suvokimą, todėl apdairiai apie jį nekalbėkite, kai tai atrodo išmintinga.

Taip pat kuo dažniau džiaukitės žinodami, kad visur gausu jūsų vienminčių. Iki šiol mes nebuvo užmezgę ryšio, bet dabar bendraujame ir dėl to ir mums, ir visuomenei bus geriau. Pirma, šeštame ir dešimtam skyriuose aš gana išsamiai aptarsiu svarbią visuomeninę IJA funkciją.

Ko jums reikia

Aš nustačiau, kad IJA palankiai veikia keturi susiję dalykai, kuriems paeiliui bus skirti šios knygos skyriai.

1. *Savižina*. Jūs turite suprasti, ką reiškia būti IJA. Nuodugniai. Ir kaip tai dera su kitomis jūsų savybėmis bei kaip jus paveikė neigiama visuomenės nuostata. Jūs taip pat turite labai gerai pažinti savo jautrų kūną. Daugiau neignoruokite savo kūno dėl to, kad jis atrodo pernelyg nelinkęs bendradarbiauti ar silpnas.

2. *Požiūrio keitimas* („*reformulavimas*“). Jūs privalote aktyviai keisti savo požiūrį į daug praeities dalykų atsižvelgdami į tai, jog į šį pasaulį atkeliavote itin jautrūs. Taigi daugelis jūsų „nesėkmių“ buvo neišvengiamos, nes nei jūs, nei jūsų tėvai, mokytojai, draugai ar kolegos jūsų nesuprato. Pakeitus požiūrį į tai, kas patirta praityje, atsiranda galimybė sukurti tvirtą savigarbą, o savigarba IJA yra nepaprastai svarbus veiksnys, nes ji leidžia mažiau jaudintis naujose (ir dėl to labai dirginančiose) situacijose.

Tačiau požiūris automatiškai nesikeičia. Štai kodėl kiekvieno skyriaus gale aš pasiūlau „darbų“, kurie dažnai apima šį dalyką.

3. *Gydymas*. Jei šito dar nepadarėte, privalote pradėti gydyti vidines žaizdas. Jūs buvote labai jautrus vaikas, todėl problemos šeimoje ir mokykloje, vaikystės negalavimai ir visi kiti panašūs dalykai jus veikė stipriau negu kitus. Maža to, jūs skyrėtės nuo kitų vaikų ir dėl to kone neabejotinai kentėjote.

IJA, ypač nujausdamas stiprias emocijas, kurios turi kilti, gali susilaukyti nuo vidinio darbo, būtino praeities žaizdoms gydyti. Atsargumas ir lėtumas yra pateisinami dalykai. Tačiau jūs save apgaudinésite, jei šį reikalą atidėliosite.

4. *Pagalba jausmu* „*viskas gerai*“ būnant viešumoje ir mokyklai, kada ten reikėtų būti mažiau. Jūs galite, turėtumėte ir privalote išeiti į viešumą. Pasauliui jūsų reikia. Bet turite įgusti

tai darydami vengti persistengimo arba per didelio pasyvumo. Mano knyga, laisva nuo painių mažiau jautrios visuomenės pamokymų, yra būtent apie tai.

Be to, aš jums paaiškinsiu, kokį poveikį ši savybė daro jūsų artimiesiems tarpusavio santykiams. Taip pat išnagrinėsiu psichoterapijos ir IJA santykį – kuriems IJA reikia psichoterapijos ir kodėl, o ypač kaip psichoterapija turėtų skirtis priklausomai nuo IJA tipo ir jo asmenybės. Paskui aptarsiu IJA ir medicininės pagalbos santykį, įskaitant gausią informaciją apie tokius vaistus kaip prozakas, kurį dažnai vartoja IJA. Knygos gale mes pasimėgausime savo turiningu vidiniu gyvenimu.

Apie save

Aš esu mokslininkė psichologė, universiteto profesorė, psichoterapeutė ir romanų autorė. Visgi svarbiausia yra tai, kad aš, kaip ir jūs, esu IJA. Ir tikrai nerašau „iš aukšto“, norėdama jums, vargšeliams, padėti nugalėti savo „sindromą“. Aš iš asmeninės patirties žinau apie *mūsų* savybę, jos potencialą ir jos keliamus iššūkius.

Vaikystėje man tekdavo slapstytis nuo chaoso mūsų šeimoje. Mokykloje vengiau sporto, žaidimų ir apskritai vaikų. Kai mano strategija manęs neapvildavo ir visi mane visiškai ignoruodavo, manoji būseną būdavo palengvėjimo ir pažeminimo mišinys. Mokantis 7–9 klasėse mane po savo sparnu priėmė viena ekstravertė. Šie santykiai truko iki vidurinės mokyklos baigimo, bet didžiąją laiko dalį skirdavau mokymuisi. Koledže mano gyvenimas tapo kur kas sunkesnis. Po daugybės pertraukų ir naujų pradžių, įskaitant ketverius metus trukusią pernelyg ankstyvą santuoką, galiausiai aš, remiama *Phi Beta Kappa* draugijos, baigiau Berklio universitetą (Kalifornija). Tačiau kiek ašarų išliejau tualetuose būdama tikra, jog esu psichinė ligonė! (Mano tyrimai

parodė, kad toks užsisklendimas, dažniausiai verkiant, IJA labai būdingas.)

Kai pirmą kartą studijavau magistrantūroje, man buvo pasiūlytos pareigos, bet į tą pasiūlymą aš irgi reagavau užsisklendimu ir ašaromis. Dėl tokių savo reakcijų nutraukiau studijas, kad ir kaip karšai mane ragino studijuoti toliau ir siekti daktaro laipsnio. Prireikė dvidešimt penkerių metų, kol sukaupiau pakankamai informacijos apie savo „ydą“. Tai leido suprasti savo reakcijų priežastį ir pagaliau įgyti daktaro laipsnį.

Būdama dvidešimt trejų, sutikau savo dabartinį vyrą ir man prasidėjo gyvenimas, labai saugus rašyti ir auginti sūnų. Aš vienu metu ir džiaugiausi, ir jaučiau gėdą dėl to, kad esu „užribyje“. Žinoma, retsykiais pagalvodavau apie praleistas galimybes mokytis, apie didesnę viešą savo gebėjimų pripažinimą ar apie artimesnę bendravimą su visų tipų žmonėmis. Bet remdamasi karčia patirtimi aš maniau, jog neturiu pasirinkimo.

Vis dėlto kai kurių dirginančių įvykių nepavyko išvengti. Man buvo atlikta medicininė procedūra, po kurios tikėjaisi atsigauti per kelias savaites. Bet mano kūnas mėnesių mėnesius krūpčiojo nuo fizinių ir emocinių reakcijų. Aš buvau priversta vėl susidurti su tuo savo paslaptingu „lemtingu trūkumu“, dėl kurio tapau tokia kitoniška. Tad nutariau išbandyti psichoterapiją. Ir man pasisekė. Ilgokai manęs klausiusi, mano psichoterapeutė pasakė: „Akivaizdu, kad visa tai tave iškamavo. Esi labai jautrus asmuo.“

Aš pagalvojau: „Ar tai yra tam tikras pasiteisinimas?“ Psichoterapeutė pridūrė apie tai niekada daug nemąsčiusi, tačiau patirtis jai leidžianti daryti prielaidą, kad žmonių atsparumas dirgikliams iš tiesų skiriasi, kaip ir jų imlumas subtilesnėms išgyvenimų, gerų ar blogų, prasmėms. Jai toks jautrumas neatrodė esąs psichinio defekto ar sutrikimo požymis. Bent jau ji norėjo

tuo tikėti, nes ir pati buvo labai jautri. Aš prisimenu, kaip ji šypsodamasi pasakė: „Kaip ir dauguma žmonių, su kuriais susiduriu, tu nusipelnei tai žinoti.“

Psichoterapijai skyriau kelerius metus ir tikrai ne tuščiai. Nors buvo gvildenami įvairūs probleminiai mano vaikystės dalykai, pagrindine tema tapo minėtos savybės poveikis. O jis reikėsi jausmu, kad turiu ydą. Taip pat šalia esančių žmonių noru mane apsaugoti tarsi atsilyginant už mano lakią vaizduotę, empatiją, kūrybiškumą ir išvalgumą – bruožus, kurių aš pati beveik nevertinau. Ir mano užsisklendimu nuo pasaulio. Bet savęs pažinimas man leido į jį sugrįžti. Dabar aš labai džiaugiuosi būdama mokslinės bendruomenės dalimi, specialiste ir galėdama dovanoti ypatingas savojo jautrumo dovanas.

Kiti moksliniai darbai, reikšmingi šiai knygai

Kai žinios apie mano ypatingą savybę pakeitė mano gyvenimą, aš nusprendžiau apie ją paskaityti daugiau, tačiau tokios literatūros beveik nebuvo. Pagalvojau, kad artimiausia tema galėtų būti intraversija. Psichiatras Carlas Jungas labai išmintingai aprašė šį dalyką, apibūdindamas jį kaip žmogaus polinkį telkti dėmesį į savo vidinį pasaulį. C. Jungo, kuris pats buvo IJA, išvalgos man tapo pagrindiniu ramsčiu, tačiau kitas, labiau moksliškas, darbas apie intraversiją akcentavo, kad intravertai nėra visuomeniški, ir būtent tai mane privertė suabejoti, ar intraversiją ir jautrumą galima pagrįstai tapatinti.

Turėdama tiek mažai reikiamos informacijos, aš nusprendžiau įdėti skelbimą į biuletenį, pasiekiantį ir universiteto, kuriame tuo metu dėsciau, personalą. Aš pakviečiau atsiliepti asmenis, jaučiančius, jog jie yra labai neatsparūs dirgikliams, intravertiški ar staigiai ir emociškai reaguojantys į situacijas. Netrukus savanorių atsirado daugiau, negu man reikėjo.

Paskui apie mano vykdomus tyrimus parašė vietinis laikraštis. Nors straipsnyje nebuvo paminėta, kaip su manimi susisiekti, man paskambino arba parašė per šimtą žmonių, norinčių padėkoti, padėti ar paprasčiausiai pasakyti: „Ir mes tokie esame.“ Praėjo dveji metai, o žmonės vis dar mane susirasdavo. (Dažnai IJA prieš veikdami ilgokai svarsto!)

Remdamasi keturiomis dešimtėmis pokalbių (trukusių po dvi tris valandas), aš parengiau klausimyną ir tūkstančius jo kopijų išplatinau Šiaurės Amerikoje. Taip pat atlikau trijų šimtų atsitiktinai pasirinktų žmonių apklausą telefonu. Taigi viskas šioje knygoje pagrįsta patikimais tyrimais, atliktais mano ar kitų tyrinėtojų. Arba aš remiuosi tuo, ką man atskleidė ilgalaikiai IJA stebėjimai, mano vedami kursai, individualios IJA konsultacijos ir psichoterapinė pagalba, kurią teikiau „jautriesiems“. Galimybės tyrinėti asmeninius IJA gyvenimus išaugo iki tūkstančių. Net ir tokiu atveju aš rašau žodį „galbūt“ dažniau, negu jūs esate įpratę sutikti panašaus pobūdžio knygoje, bet manau, kad IJA tokią mano strategiją vertina teigiamai.

Nusprendusi vykdyti minėtus tyrimus, rašyti ir mokyti kitus, aš privalėjau tapti tam tikra pradininke. Tokį mano sprendimą lėmė ir tai, kad pati buvau IJA. Mat mes, IJA, dažnai pirmieji įžvelgiame, kokias reikmes būtina patenkinti. Stiprėjant mūsų pasitikėjimui savo gerais bruožais, galbūt apie šį dalyką pasisakys vis daugiau žmonių – su mums būdingu jautrumu.

Patarimai skaitytojui

1. Aš kreipiuosi į skaitytojus kaip į IJA, tačiau ši knyga lygiai taip pat skirta kiekvienam, siekiančiam suprasti IJA, kad ir kas jis būtų – draugas, giminaitis, patarėjas, pedagogas ar medikas.
2. Knygoje pabrėžiama nuostata, jog į save reikėtų žiūrėti kaip į turintį ypatingą savybę, būdinga daugeliui. Ji yra tarsi

etiketė, priskirianti jus prie grupės. Šios savybės privalumas tas, kad jūs galite jaustis normalūs ir gauti naudos iš patirties ir kitų žmonių tyrimų. Tačiau bet kokia etiketė užgožia jūsų unikalumą. Net ir turėdami bendrą savybę, visi IJA yra visiškai skirtingi. Prisiminkite tai eidami savo keliu.

3. Skaitydami šią knygą, jūs tikriausiai viską savo gyvenime matysite labai jautraus žmogaus akimis. To reikėjo tikėtis. Tiesą sakant, būtent tokia ir buvo idėja. Nuoširdus išitraukimas padedą išmokti bet kokią naują kalbą, įskaitant ir naują kalbėjimo su savimi būdą. Jei šalia esantys žmonės yra šiek tiek susirūpinę ar susierzinę arba jaučiasi užmiršti, paprašykite jų kantrybės. Ateis diena, kai ši koncepcija nusistovės ir jūs apie ją kalbėsite mažiau.

4. Į šią knygą įtraukiau tam tikrus „namų darbus“, kurie, esu tikra, „jautriesiems“ yra naudingi. Tačiau tai nereiškia, kad jūs *privalote* juos daryti norėdami kai ko pasisemti iš šios knygos. Pasitikėkite savąja IJA intuicija ir darykite tai, kas jums atrodo tinkamiausia.

Kiekvienas iš tų „namų darbų“ gali sukelti stiprias emocijas. Jei šitaip atsitiks, aš primygtinai siūliau kreiptis į profesionalą. Jei dabar einate psichoterapijos kursą, ši knyga puikiai derės su tomis procedūromis. Jos idėjos gal netgi sutrumpins psichoterapijos laiką, kai imsite įsivaizduoti naują idealų save – idealų ne visuomenės požiūriu, bet jums patiems, kaip asmenį, koks galite būti, o galbūt jau esate. Visgi nepamirškite, kad ši knyga negali pakeisti gero psichoterapeuto, jei situacija tampa pernelyg įtempta ar paini.

Mane jaudina akimirka, kai įsivaizduoju, kaip jūs atverčiate lapą ir įžengiate į šį naują pasaulį – mano, jūsų, *mūsų* pasaulį. Taip ilgai manius, jog galbūt esate vienas, šaunu atrasti visą būrį tokių pačių, tiesa?

Ar esi itin jautrus?

TESTAS SAU

Įvertinkite kiekvieną teiginį atsižvelgdami į tai, kaip jaučiatės. Jei teiginys bent šiek tiek atitinka jūsų padėtį, pažymėkite raidę T („Tiesa“). Jei teiginys nelabai arba visiškai neatitinka jūsų padėties, pažymėkite raidę N („Netiesa“).

Regis, aš suprantu subtilybes savo aplinkoje.	T	N
Kitų žmonių nuotaikos mane veikia.	T	N
Aš linkęs būti labai jautrus skausmui.	T	N
Įtemptomis dienomis aš jaučiu poreikį pasišalinti į lovą, ap- temdytą kambarį ar bet kokią vietą, kur galėčiau turėti šiek tiek laiko sau ir pailsėčiau nuo dirgiklių.	T	N
Aš esu itin jautrus kofeino poveikiui.	T	N
Mane greitai sukrečia tokie dalykai kaip ryškios šviesos, stip- rūs kvapai, šiurkštūs audiniai ar netoliese sukaukusios sirenos.	T	N
Aš turiu turiningą, sudėtingą vidinį gyvenimą.	T	N
Mane nemaloniai nuteikia garsus triukšmas.	T	N
Mane labai jaudina menas ir muzika.	T	N
Aš esu sąžiningas.	T	N
Aš greitai išsigąstu.	T	N
Aš sutrinku, kai turiu daug padaryti per trumpą laiką.	T	N
Kai žmonės nepatogiai jaučiasi fizinėje aplinkoje, aš paprastai suprantu, ką reikia padaryti, kad ji būtų jaukesnė (pavyzdžiui, pakeisti apšvietimą ar sėdimas vietas).	T	N
Mane erzina, kai žmonės bando mane priversti daryti daug darbų vienu metu.	T	N
Aš uoliai stengiuosi išvengti klaidų ar ko nors nepamiršti pa- daryti.	T	N
Aš stengiuosi išvengti smurtingų kino filmų ar televizijos laidų.	T	N
Aš nemaloniai susijaudinu, kai aplinkui vyksta daug dalykų.	T	N
Didelis alkis man sukelia stiprią reakciją, trukdančią susikaupti ir gadinančią nuotaiką.	T	N

Permainos gyvenime mane sukrečia.	T	N
Aš pastebiu ir mėgaujuosi gražiais ar subtiliais kvapais, skoniais, garsais, meno kūriniais.	T	N
Man labai svarbus siekis taip tvarkyti savo gyvenimą, kad išvengčiau stegiančių ar sukrečiančių situacijų.	T	N
Kai privalau konkuruoti arba kai mane stebi vykdančių užduotį, tampa toks nervingas ar sutrikęs, jog tai darau daug blogiau negu iš tikrųjų sugebu.	T	N
Kai buvau vaikas, atrodė, kad mano tėvai ar mokytojai mane laiko jautriuoliu ar drovuoliu.	T	N

SAVĖS ĮVERTINIMAS

Jei pritarėte dvylikai ar daugiau teiginių, tikriausiai esate itin jautrus asmuo.

Bet atvirai kalbant, joks psichologinis testas nėra toks tikslus, kad turėtumėte juo grįsti savo gyvenimą. Jei tik vienas ar du teiginiai atitinka jūsų padėtį, bet jie yra **tikrų tikriausia** tiesa, jūs taip pat galite pagrįstai vadinti save itin jautriu.

Skaitykite toliau, ir jei pirmame skyriuje pateiktame išsamiaime itin jautraus asmens aprašyme atpažinsite save, manykite, jog toks ir esate. Ši knyga jums padės geriau suprasti save ir išmokys klestėti nelabai jautriame dabartiniame pasaulyje.

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 įgimus 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 užsiregistruavau 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 *gabiųjų* 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 išengę 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, išvalgumą, 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 neįsivaizdavo 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 būsena 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.

Nustatant itin didelį jautrumą – du faktai, kuriuos reikia įsiminti

1-as FAKTAS: Visi, IJA ar ne, jaučiasi geriausiai, kai yra nei pernelyg nuobodžiaujantys, nei pernelyg susijaudinę.

Bet kokį darbą – ar dalyvautų pokalbyje, ar siektų čempiono taurės – žmogus geriausiai atlieka, kai jo nervų sistema yra vidutiniškai budri ir vidutiniškai įjaudinta. Per mažai susijaudinęs žmogus veikia vangiai ir neefektyviai. Norėdami atsikratyti tos vangios fizinės savijautos, mes geriame kavą, įsijungiame radiją, skambiname draugams, kalbiname visiškai nepažįstamus žmones, keičiame darbą – darome bet ką!

Priešingas atvejis – pernelyg stiprus nervų sistemos sujaušinimas. Tada žmogus jaučiasi įsitempęs, ap sunkęs, sutrikęs. Mes neįstengiame mąstyti, kūnas tampa nekoordinuotas, atrodo, jog nieko nesugebame kontroliuoti. Turime daug būdų ir šiai būsenai pakeisti. Kartais ilsimės. Arba nutraukiame protinę veiklą. Kai kurie vartoja alkoholį ar raminamuosius vaistus.

Tinkamiausias susijaušinimo lygis – vidutiniškas. Tiesą sakant, tai, kad žmonėms yra būdingas „optimalaus susijaušinimo lygio“ poreikis ir jo siekimas, tapo vienu reikšmingiausių psichologijos mokslo atradimų. Tai tinka visiems, net ir kūdikiams. Jie ypač nemėgsta nuobodžiauti ar būti slopinami.

2-as FAKTAS: Žmonės gerokai skiriasi pagal tai, kaip jų nervų sistema reaguoja į tą pačią situaciją, į tuos pačius dirgiklius.

Šis skirtumas iš esmės būna įgimtas, jis iš tikrųjų egzistuoja ir yra normalus reiškinys. Tiesą sakant, jis būdingas visiems aukštesniesiems gyvūnams – pelėms, katėms, šunims, arkliams, beždžionėms, žmonėms. Kiekvienu atveju individai, labai jautrūs dirgikliams, sudaro tokią pačią dalį: apie 15–20 procentų. Kaip

kad kai kurie gyvūnai būna šiek tiek didesni negu kiti tos rūšies atstovai, taip kai kurie iš jų būna šiek tiek jautresni už kitus. Kruopšti gyvūnų selekcija, kai poruojami jautrūs individai, leidžia vos per kelias kartas išvesti jautrių gyvūnų veislę. Šiaip ar taip, iš visų įgimtų temperamento ypatumų jautrumas lemia ryškiausius, labiausiai pastebimus skirtumus.

Geros ir ne tokios geros žinios

Minėtas skirtingas susijaudinimas reiškia, jog jūs pastebite tuos dirginimo lygmenis, kurių nepastebi kiti. Tai galioja ir subtiliems garsams ar vaizdams, ir tokiems fiziniams pojūčiams kaip skausmas. Bet nereikia manyti, kad jūsų klausia, regėjimas ar kitos juslės yra aštresnės (daugybė IJA nešioja akinius). To skirtumo priešastis, regis, glūdi smegenų priegose arba smegenyse: jį lemia kruopštesnis informacijos apdorojimas. Mes viską nuodugniau apmąstome. Ir skirstome dalykus atsižvelgdami į jų subtilesnius ypatumus. Tarsi įrenginiai, rūšiuojantys vaisius pagal dydį, mes viską dalijame į dešimt kategorijų, kai kiti dalija į dvi ar tris.

Dėl geresnio subtilumų suvokimo jūs paprastai esate intuityvesni, o tai iš tikrųjų tereiškia pusiau sąmoningą arba nesąmoningą informacijos rinkimą ir jos apdorojimą. Rezultatas dažnai būna toks, kad jūs „tiesiog žinote“ net nesuprasdami kaip. Maža to, šis kruopštesnis subtilybių apdorojimas jus verčia daugiau galvoti apie praeitį ar ateitį. Jūs „tiesiog žinote“, kaip dalykai tapo tokie, kokie yra, arba kaip jie susiklostys. Žinoma, galite klysti, kaip kartais klysta jūsų akys ir ausys, tačiau intuityva taip dažnai būna tiksli, jog IJA turi tendenciją tapti aiškiaregiais, labai intuityviais menininkais ar išradėjais, taip pat itin dorais, apdairiais ir išmintingais žmonėmis.

Neigiamas didelio jautrumo aspektas išryškėja tada, kai dirginimas tampa stipresnis. Tai, kas daugumą žmonių dirgina *viduti-*

niškai, labai dirgina IJA. Kas *labai* dirgina daugumą žmonių, itin jautrius asmenis tiesiog sekina – kol jie pasiekia užsisklendimo būseną, vadinamą slopinimu. Šį reiškinį devyniolikto ir dvidešimto amžių sandūroje pirmasis ištyrė rusų fiziologas Ivanas Pavlovas. Pasak jo, patį svarbiausią įgimtą žmonių skirtingumą parodo tai, kaip greitai jie pasiekia šią užsisklendimo būseną, o greitai tokią būseną pasiekiantys žmonės turi kitokią nervų sistemą.

Niekam nepatinka būti pernelyg susijaudinusiame, kas jis bebūtų – IJA ar ne. Tokiu atveju žmogus jaučiasi nevaldantis situacijos, o jo kūnas perspėja patekęs į bėdą. Per didelis jaudulys žmogui dažnai trukdo veikti taip efektyviai, kaip jis iš tikrųjų sugeba. Be to, tai gali reikšti pavojų. Galbūt baimė būti pernelyg susijaudinusiame yra įdiegta mums visiems. Kadangi naujagimis negali pasprukti ar kovoti ir netgi nesuvokia pavojaus, geriausia, ką jis sugeba, tai garsiai verkti susidūręs su tuo, kas nauja, kas jaudina ar erzina, kad suaugusieji atskubėtų ir jį išgelbėtų.

Kaip ir ugniagesiams, mums, IJA, dažniausiai tenka reaguoti į netikrus aliarmus. Tačiau jei mūsų jautrumas bent kartą išgelbėja gyvybę, vadinasi, ši savybė genetiškai vertinga. Žinoma, kai dėl jos pernelyg jaudinamės, būna apmaudu, tačiau tai yra dalis paketo, teikiančio daug pranašumų.

Daugiau apie dirgiklius

Dirgiklis yra bet koks dalykas, pažadinantis nervų sistemą, patraukiantis jos dėmesį, priverčiantis nervus iššauti papildomą „salvę“ tų mažyčių elektros krūvių, kuriuos jie generuoja. Mes paprastai manome, jog dirgikliai mus pasiekia iš išorės, bet jais, be abejo, gali tapti ir mūsų kūno pojūčiai (skausmas, raumenų įsitempimas, alkis, troškulys, seksualiniai poreikiai) arba prisiminimai, fantazijos, mintys, planai.

Dirgiklis gali būti įvairaus stiprumo (kaip kad triukšmo garsumas) ir trukmės. Jis gali labiau sudirginti dėl savo netikėtumo, kai, tarkime, išgašdina automobilio signalas ar šūvis, arba dėl sudėtingumo, kai, pavyzdžiui, pobūvyje tenka girdėti iškart keletis pokalbių ir dar muziką.

Dažnai prie dirginimo mes tiesiog priprantame. Bet kartais atrodo, jog turėtume sudirgti, tačiau nesudirgstame, užtat paskui staiga pasijuntame išsekę – ir štai kodėl: sąmonės lygmeniu mes taikstėmės su erzinančiu dalyku, o tuo metu jis mus alino. Net vidutiniško stiprumo ar jau pažįstamas dirgiklis, pavyzdžiui, darbe praleista diena, IJA gali sukelti poreikį tyliai praleisti vakarą.

Dirginimas yra sudėtingesnis reiškinys nei atrodo, nes tas pats dirgiklis skirtingiems žmonėms gali turėti skirtingą prasmę. Perpildytas parduotuvių rajonas kalėdiniu laikotarpiu vienam žmogui gali priminti smagias šeimos išvykas apsipirkti ir sukurti šiltą šventinę dvasią. Bet kitas žmogus praeityje gal buvo verčiamas eiti apsipirkti, privalėjo nupirkti dovanų neturėdamas pakankamai pinigų ir nė nenuokdamas, ką išrinkti, vienu žodžiu, ankstesnės šventės jam galėjo palikti slogius prisiminimus. Todėl buvimas parduotuvių rajone kalėdiniu laikotarpiu tokiam žmogui yra tikra kančia.

Egzistuoja tokia bendra taisyklė: kai nevaldome dirginančio dalyko, jis mus dirgina dar labiau, ypač jei jaučiamės kieno nors terorizuojami. Mūsų pačių leidžiama muzika gali teikti malonumą, tačiau ji gali erzinti, kai sklinda iš kaimyno garsiakalbio, o jei mes jo jau prašėme ją išjungti, tai tampa nedraugišku ramybės trikdymu. Ši knyga galbūt netgi padidins jūsų irzlumą, mat jūs pradėsite suprasti esantys mažuma, kurios teisė būti mažiau dirginamai dažniausiai yra ignoruojama.

Žinoma, išeitis yra pasiekti nušvitimą ir atsiriboti nuo visko, kas mus galėtų nemaloniai dirginti. Tad nenuostabu, kodėl tiek daug IJA susidomi dvasiniu tobulėjimu.

ĮVERTINKITE SAVO JAUTRUMĄ

Prisiminkite vieną ar daugiau atvejų, kai jūsų jautrumas jus ar dar ką nors apsaugojo nuo kančių, didelio praradimo ar net mirties. (Pavyzdžiui, aš ir visa mano šeima būtume žuvę, jei nebūčiau nubudusi, vos tik pirmasis ugnies liežuvelis sublykčiojo mūsų seno medinio namo, kuriame gyvenome, palubėje.)

Ar susijaudinimas iš tiesų skiriasi nuo nerimo ir baimės?

Svarbu susijaudinimo nepainioti su baime. Baimė sukelia jaudulį, bet taip veikia ir daug kitų emocijų, įskaitant džiaugsmą, smalsumą ar pyktį. Tačiau mus taip pat gali pernelyg sujaudinti pusiau sąmoningos mintys ar blankūs išgyvenimai, nesukuriantys akivaizdžių emocijų. Dažnai net nežinome, kas mus sujaudina, o tai gali būti situacijos naujumas, triukšmas ir daug kitų dalykų, kuriuos regi mūsų akys.

Iš tiesų egzistuoja keli būdai *tapti* sujaudintam ir dar kiti būdai *jaustis* sujaudintam, be to, ir jie skiriasi priklausomai nuo situacijos ir asmens. Susijaudinimas gali reikštis kaip paraudonavimas, drebėjimas, smarkus širdies plakimas, raumenų įsitempimas, rankų ar kitų kūno dalių prakaitavimas. Patys žmonės dažnai nepastebi kai kurių ar visų tokio pobūdžio savo reakcijų. Kita vertus, žmonės gali sakyti, jog yra susijaudinę, bet tas susijaudinimas vos pastebimai reiškiasi koku nors iš minėtų būdų. Vis dėlto šis terminas nusako tai, ką bendra turi visi tie išgyvenimai ir fizinės būsenos. Kaip ir žodis „stresas“, susijaudinimas iš tikrųjų perteikia kai ką, kas mums visiems yra žinoma, net jei tas „kai kas“ gerokai kitoniškas. Be abejo, stresas glaudžiai susijęs su jaudinimusi: mūsų atsakas į stresą – tai jaudulys.

Kai pastebime, jog susijaudiname, mums norisi tą jaudulį tiksliai apibūdinti ir išsiaiškinti jo šaltinį – kad sužinotume, koks pavojus mums gresia. Ir dažnai manome, jog susijaudinimą sukėlė baimė. Mes nesuprantame, jog mūsų širdis gali smarkiai plakti vien dėl pastangų, kurių prirėkė apdoroti papildomą dirginimą. Kartais žmonės, išvydę mus akivaizdžiai susijaudinuisius, pamano, jog bijome, tad šitaip pradedame manyti ir mes. Tada, nusprendę, kad bijome, dar labiau susijaudiname. Dėl to ateityje imame vengti tos situacijos, nors būtent dalyvavimas joje ir pripratimas prie jos mus galėtų nuraminti. Apie tai, kaip svarbu baimės nepainioti su jauduliu, dar kalbėsime penktame skyriuje aptardami drovumą.

Jūsų savybė jus iš tiesų daro ypatingus

Didelis jautrumas subrandina daug vaisių. Jūsų protas veikia kitaip. Visgi nepamirškite, kad tai, kas konstatuojama šioje knygoje, tėra *apytikris vidurkis*. Nė vienas neturi visų toliau paminėtų savybių. Tačiau palyginti su ne IJA, dauguma mūsų esame:

- Pranašesni, kai reikia pastebėti klaidas ir jų išvengti.
- Labai sąžiningi.
- Gebantys labai gerai susikaupti. (*Bet geriausiai veikiame, kai mūsų niekas neblaško.*)
- Itin efektyviai atliekantys užduotis, kurioms reikia akylumo, kruopštumo, greičio ir menkų skirtumų jautimo.
- Gebantys apdoroti medžiagą iki subtilesnių lygmenų, psichologai tai vadina „semantine atmintimi“.
- Dažnai mąstantys apie savo mąstymą.
- Gebantys išmokti nesuprasdami, jog išmokome.
- Labiau paveikiami kitų žmonių nuotaikų ir emocijų.

Žinoma, yra daug išimčių, ypač sąžiningumo atveju. Ir mes nenorime būti veidmainiški, nes gerų ketinimų vedami galime pridaryti daug žalos. Visi paminėti gebėjimai turi ir negerų aspektų. Nors būname puikiai įgudę, deja, kai mus stebi, kai spaudžia laikas arba kai mus vertina, dažnai nesugebame pademonstruoti savo kompetentingumo. Kadangi nuodugniau apdorojame informaciją, gali susidaryti įspūdis, kad iš pradžių mes nesuvokiame reikalo esmės, nors iš tikrųjų procesui rutuliojantis suprantame ir įsimeiname daugiau už kitus. Galbūt kaip tik dėl to IJA lengviau išmoksta užsienio kalbas (nors jaudulys jiems gali sutrukdyti sklandžiai kalbėti).

Beje, dažnesnis dėmesio telkimas į savo mintis nėra egocentrizmas. Kitaip sakant, jei mus paklaustų, kas sukasi mūsų galvose, kažin ar paminėtume gilinimąsi į aplinkinį pasaulį – veikiausiai paminėtume savo vidinius svarstymus ar apmąstymus. Bet mes neventume pasakyti galvojančias apie kitus žmones.

Mūsų organizmai irgi yra kitokie. Dauguma turime ypatingą nervų sistemą, todėl esame:

- Gerai gebantys atlikti subtilius motorinius judesius.
- Gerai gebantys išlaikyti ramų kūną.
- „Vyturiai“. (*Čia yra daug išimčių.*)
- Labiau veikiami tokių stimuliatorių kaip kava, jei tik nesame prie jų labai pripratę.
- „Dešiniojo smegenų pusrutulio“ žmonės (mažiau linę į linijinį mąstymą, kūrybiškiau apibendrinantys informaciją).
- Jautresni fiziniams aplinkos veiksniams. (*Taip, tai reiškia dažnesnius šienligės priepuolius ir odos išbėrimus.*)

Regis, mūsų nervų sistema geba reaguoti į subtilesnius potyrius, bet dėl to mes taip pat lėčiau atsigauname, kai tenka reaguoti į stiprius dirgiklius.

Ar jūsų 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 atsakėtė 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 išmoksitė 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

