

UDK 159.942.2
Sa-164

Mylėk save

© Ilse Sand
© Leidimas lietuvių kalba: „Žmogaus psichologijos studija“, 2016

Vertėja Agnė Vaitasiūtė-Eidžiūnienė

Redaktorė Asta Žūkaitė

Maketuotoja Lina Juršytė

Viršelio kūrėjai UAB „Grafikos dirbtuvės“

ISBN 978-609-8195-00-2

Spausdino UAB Agentūra „Jungtinės spaudos paslaugos“
www.ajsp.lt

Turinys

Antrojo leidimo įvadas	8
Pratarmė	8
Įvadas	10
I skyrius. Itin jautrių žmonių charakterio bruožai.....	13
Du jautrių žmonių tipai.....	13
Daugiau išpūdžių – daugiau apie juos mąstome.....	14
Sąžiningieji.....	19
Turtingas vidinis gyvenimas	21
Kitokia strategija	22
Jautrūs žmonės, trokštantys naujovių	25
Intravertas ar ekstravertas.....	25
II skyrius. Aukšti reikalavimai ir žema savivertė	29
Asmeninės elgesio taisyklės	29
Aukšti reikalavimai	30
Savigarba ar pasitikėjimas savimi.....	30
Kodėl itin jautrių žmonių dažnai žema savivertė	31
Baimė būti paliktam.....	35
III skyrius. Gyvenimas pagal savo tipą	39
Susikurkite savo aplinką	39

Kai tenka atsisakyti mėgstamos veiklos	42
Patarimai ir pamokymai, kaip elgtis pernelyg įsijautrinus	43

IV skyrius. Kaip gauti didžiausią naudą iš savo gebėjimo

bendrauti ir būti drauge su kitais	49
Itin jautriems žmonėms patinka kokybiškas bendravimas	49
Darykite pertraukas	50
Užsitikrinkite, kad pokalbis – tai dialogas, o ne monologas ..	51
Išsiaiškinkite, kokį atsaką norite duoti, o kokį – gauti	51
Kaip pagilinti pokalbį ir vėl atitolti	54
Keturi bendravimo lygmenys.....	56

V skyrius. Susidūrimas su savo ir kitų pykčiu

Itin jautrūs žmonės kitaip dorojasi su pykčiu	61
Kai pyktis saugo nuo bejėgiškumo ir liūdesio	67
Venkite moralizavimo.....	68
Nuo „turėčiau“ iki „norėčiau“ – nuo pykčio iki liūdesio	69

VI skyrius. Kaltė ir gėda

Tikroji kaltė	71
Perdėtas kaltės jausmas.....	72
Darbas su kaltės jausmu	73
Jeigu gėdijatės savo jautrumo	76

VII skyrius. Gyvenimo situacijos.....

Santykių sunkumai.....	79
Gyvenimas būnant itin jautriu tėvu ar motina	81

VIII skyrius. Psichikos sutrikimai

Baimė – natūralus jausmas.....	83
--------------------------------	----

Nuovargis ir depresija.....	85
Jausmai ir mintys yra glaudžiai susiję – pagrindinis kognityvinis modelis.....	86
Žvelgiant iš šalies, itin jautrių žmonių charakterio bruožai gali priminti nerimo sutrikimą	89
Kitos problemos, galinčios įjautrinti nervų sistemą.....	91

IX skyrius. Vystymasis ir augimas

Itin jautrūs žmonės ir psichoterapija	93
Meilė sau – tai parama sau	94
Džiaugsmas būti savimi.....	98

X skyrius. Itin jautrių žmonių bruožų tyrimai.....

Stiprus atsakas į dirgiklius.....	99
Naujas terminas.....	101
Paveldimumas ir aplinka	102
Tyrimų rezultatai.....	103

Pabaiga.....

Dovana itin jautriems žmonėms.....	105
------------------------------------	-----

Rekomenduojamos veiklos sąrašas.....

Džiuginanti ir laimės teikianti veikla, skirta labai jautriems žmonėms ir jausmingoms sieloms.....	107
---	-----

Ar esate jautrūs? Atlikite testą.....

.....	110
-------	-----

Literatūros sąrašas

.....	114
-------	-----

Padėka.....

.....	116
-------	-----

Antrojo leidimo įvadas

Sveiki atsivertę antrąją knygos „Mylėk save“ leidimą.

Šiuo metu keturi pirmojo leidimo tiražai beveik išparduoti. Iš viso parduota daugiau negu 5 tūkst. knygos kopijų. Ši knyga jau išleista švedų kalba, o knygoje pateiktas testas yra žinomas ir naudojamas visoje Skandinavijoje.

Antrasis leidimas papildytas skyriumi apie mokslinius tyrimus šioje srityje. Be to, atnaujinau literatūros sąrašą. Viena skyriaus apie pyktį dalis nepublikuota, nes ta pati dalis išspausdinta mano knygoje „Atraskite naujus kelius jausmų labirinte“. Tačiau ne vienas knygos skyrius yra papildytas naujomis dalimis.

Ilse Sand

Haldo dvaras, 2014 m. spalio 10 d.

Pratarmė

Knyga skirta itin jautriems žmonėms ir jausmingoms sieloms. Ji taip pat skirta jautrių žmonių giminaičiams, darbdaviams ir gydytojams.

Būdama pastore, o vėliau tapusi psichoterapeute, kalbėjau su daugybe žmonių. Kalbėdamasi su itin jautriais žmonėmis ne kartą įsitikinau, kad didelė pagalba jiems – sužinoti apie itin jautrių žmonių charakterio bruožus. Rengdama kursus ir paskaitas, pa-

stebėjau, kad jautriems žmonėms labai svarbu išgirsti kitų jausmingų sielų istorijas bei pasidalyti išgyvenimais ir patirtimi.

Todėl nusprendžiau į knygą įtraukti kursų dalyvių ir klientų pasisakymus. Jie pasakoja, kaip jaučiasi būdami jautriais žmonėmis šiandienos Danijoje. Visos knygoje pateiktos ištraukos – konkrečių žmonių pasakojimai, tačiau iš kai kurių pavyzdžių ir kiti jausmingi žmonės atpažins save.

Dažnai pastebiu, kad kai žmonės susitaiko su savo jautrumu, jie pakelia galvą ir įgauna daugiau drąsos būti savimi. Tikiuosi, kad ši knyga prisidės būtent prie tokių pokyčių.

Pirmajame skyriuje aprašyti itin jautrių žmonių charakterio bruožai. Visi žmonės yra labai skirtingi, tad akivaizdu, kad tarpusavyje skiriasi ir jautrūs žmonės. Tikriausiai pastebėsite, kad vieni charakterio bruožai jums tinka, o kiti yra visiškai svetimi. Jeigu jūs esate jautrios sielos, jums gali būti būdingi tik kai kurie charakterio bruožai, tačiau ir jums knygoje pateikti patarimai bus naudingi.

Nebūtina visų skyrių skaityti chronologiškai. Jeigu manote, kad kai kurie knygos skyriai yra pernelyg teoriniai ar pernelyg elementarūs, galite juos praleisti.

Knygos pabaigoje pateikiamas neseniai Danijoje sukurtas testas, kuris padės jums nustatyti savo jautrumo lygį. Be to, jeigu esate jautrios sielos, knygoje pateikiamas veiklos, kuria galite užsiimti ir kuri jums suteiks džiaugsmo ir pagerins savijautą, sąrašas. Šiame sąraše pateikiami pasiūlymai, kaip įkvėpti save, kaip kelti sau iššūkius, kokia veikla užsiimti, kai jaučiatės įsijautrinęs.

Įvadas

Itin jautrūs ir pernelyg jausmingi žmonės turi tiek silpnybių, tiek pranašumų. Daugelį metų dažniausiai susidurdavau su savo silpnybėmis. Žinau, kad kai kurios situacijose galėjau išverti mažiau, negu dauguma kitų žmonių. Kol nežinojau, kokios yra jautrių žmonių charakterio ypatybės, laikiau save intraverte.

Skaitydama paskaitas Danijos Liaudies universitete ir kituose susibūrimuose, kursų dalyviams pranešu, kad pertraukų metu man reikia susikaupti ir pailsėti. Toks mano noras visada labai gerbiamas. Visada atsiranda kursų dalyvių, kurie priėję pasisako, kad jie jaučiasi taip pat, ir padėkoja man už tokį atvirumą.

Be šių silpnybių, turiu labai daug stiprybių. Mano vidinis gyvenimas yra labai produktyvus. Man niekada nepritrūksta įkvėpimo ar idėjų mokymams. Būtent todėl jau ne vienus metus į mano vedamus mokymus susirenka daugybė susidomėjusių dalyvių.

Daugelio jautrių žmonių savivertė yra žema. Mus formuoja kultūra, kurioje vertinami visai kitokie bruožai ir kitoks elgesys. Jautrūs žmonės pasakoja, kad visą gyvenimą stengėsi būti labai „gyvybingi“, mat to iš jų tikisi kiti ir tik išėję į pensiją galop supranta, kad gali gyventi lėtai ir pasinėrę į vidinį pasaulį.

Jums tikriausiai ne kartą kas nors yra pataręs mažiau nerimauti, su kitais elgtis griežčiau ir mėgautis tais pačiais dalykais, kuriais mėgaujasi jūsų aplinkiniai. Sunku išmokti mylėti save, jautrų žmogų, kai esi nuolat raginamas būti kitoks. Galbūt bandėte keistis, kad atitiktumėte kitų lūkesčius. Tokiu atveju jums reikia išmokti vertinti save tokį, koks esate. Tai galite padaryti vertindamas save kokybiškai, o ne kiekybiškai. Galbūt jūs nesate toks produktyvus, kaip daugelis kitų, tačiau tikėtina, kad pranokstate kitus savo darbo kokybe. Galbūt ir pralaimite kiekybiškai, tačiau tikrai pirmaujate pagal kokybę.

Daugelį metų lyginau save su kitais ir supratau, kad neįstengiu padaryti tiek pat, kiek kiti, todėl jaučiau gėdą. Man teko padirbėti su savimi, kad sutelkčiau savo dėmesį ne į tai, ko nepajėgiu, o į gebėjimą pasinaudoti turimais ištekliais.

Galbūt ir jūs daug galvojate apie tai, ko nepajėgiate. Šias sritis lengviausia pastebėti. Galbūt jūs galite bendrauti tik trumpą laiką. Jūs, o ir kiti, tai pastebi ir paklausia: „Ar jau išvykstate?“ Jūs nepastebite ir nevertinate, kad jūsų bendravimas buvo kokybiškas, užmezgėte naujų pažinčių. Tikėtina, kad per keletą valandų jūs padarėte tiek, kiek ištvermingesnis žmogus padarytų per naktį.

Tikiuosi, kad ši knyga padės itin jautriems žmonėms ir jausmingoms sieloms sutelkti dėmesį į tai, ką turime ir ką galime.

Pernelyg didelis jautrumas labai dažnai papildo asmenybę... Tik iškilus sudėtingoms ir neįprastoms situacijoms, pranašumai gali virsti labai dideliais trūkumais, mat ramų mąstymą sudrumsčia nelauku pasireiškiantys emocijų protrūkiai. Labai klaidinga laikyti didelį jautrumą asmens charakterio patologija. Jeigu taip būtų iš tiesų, maždaug ketvirtadaliui žmonių būtų diagnozuota patologija.

C. G. Jung, 1955 m. (autorės vertimas)