

## Jausmai ir jautrumas

Didelis susidomėjimas asmenybės ugdymu ir psichologija paskatino rašytoją Deborah Ward paskelbti daugybę straipsnių šiomis temomis įvairiuose žurnaluose ir interneto leidiniuose, tokiuose kaip *Psychologies*, *Natural Health* ir *PositiveHealthOnline*. Ji – knygu „Sąmoningas dėmesingumas įveikia baimę“ (*Overcoming Fear with Mindfulness*) ir „Sąmoningas dėmesingumas įveikia menką savivertę“ (*Overcoming Low Self-Esteem with Mindfulness*) autorė. Žurnale *Psychology Today* skelbia tinklaraštį „Jutimai ir jautrumas“ (*Sense and Sensitivity*), interneto svetainei *Truity* rašo asmenybės psichologijos temomis. Anglijoje gimusi, Kanadoje užaugusi Deborah gyvena Hampšyre.



# Turinys

<i>Pratarmė</i>	11
<i>Ižanga</i>	13
1. Per didelis dirglumas	21
2. Supratimas	35
3. Jautrusis kūnas	42
4. Emocijumas	54
5. Menka savivertė	62
6. Empatija	75
7. Santykiai	83
8. Bendravimas	98
9. Darbas	106
10. Gamta ir gyvūnai	117
11. Kūrybingumas	125
<i>Išvados</i>	137
<i>Nuorodos</i>	139

## Ižanga

Man aštuoneri. Mažas Kanados Ontarijo provincijos miestelis, šviesi vasaros diena, šešta ryto. Spaudžiamės į seną žalią mano tėvų ševrolė – prieš akis ilga kelionė į draugų vasarnamį, kur kepsime mėsą ant grotelių.

Gimiau Anglijoje, o kai buvau ketverių, emigravome į Kanadą ir apsigyvenome nedideliame, labai žaliame Ontarijo miestelyje Londone, kur yra savo Temzė. Vasarą Ontarijuje priimta kuo dažniau traukti į šiaurę: kaimo vietovėje atsipūsti nuo miesto karščio ir pasidžiaugti grynu oru. Čia taip pat apstu besikandžiojančių mašalų ir uodų, ežerai knibžda greitaeigių katerių ir vandens motociklų, riaumojančių pagal aštuntojo dešimtmečio roko grupių „Trooper“ ir „Rush“ melodijas.

Liepos diena karšta, įvažiuojant į kiemą girdžiu po ratais gurgždantį žvirgždą. Atplėšusi plikas kojas nuo lipnių vinilo sėdinių šalia namo pastebiu bent tuziną kitų automobilių. Dar keli išrikiuoti kelkraštyje prie žolės apaugusios pamiškės. Nė neatidariusi durelių girdžiu ritmingai gaudžiančią muziką. Kažkodėl sunerimstu, širdis ima plakti smarkiau. Iššokusi iš automobilio ieškau mamos rankos. Dirstelėjusi už nugaros pastebiu saulės nutviektus banglenčių trikampius ežere – pro medžius jie atrodo kaip ryškūs šviesos blyksniai.

Eidama į kiemą užuodžiu ant grotelių kepamus mėsainius. Daugybė žmonių šnekasi, juokiasi ir šaukia ant lakstančių kaip voverės vaikų. Gūžiuosi nuo jų klyksmo, stengiuosi laikytis arčiau mamos ir veidu spaudžiuosi prie jos kojos.

Staiga išgirdusi riksmą pakeliu akis. Bėgdamas tarp dviejų žmonių vaikas kliudo ranką vyrui, laikančiam stiklinę vandens. Klupdamas šis žengteli pirmyn ir viską išlieja ant manęs. Akimirka

Itin jautrių žmonių nervų sistema imlesnė, todėl mes priimame ir apdorojame daugiau informacijos nei dauguma, ir nuodugniau ją apmąstome. *Informacija* – tai bet kokia per penkis pojūčius gautama smegenų stimuliacija – vaizdai, garsai, kvapai, šviesa, spalvos, formos, temperatūra, stresas, energija ir emocijos. Dažniausiai tai pasąmonės vyksmas, todėl apie jį nenutuokiame, kol nepersisotiname per dideliu informacijos srautu.

Pavyzdžiui, tokiam asmeniui gali būti nepakeliama triukšminga, pernelyg šviesi ar šalta aplinka. Mums įtampą kelia didelės žmonių grupės, sumaištis ir netvarka. Dažnai kitų žmonių nuotakas ir jausmus suprantame taip gerai, kad pastebime ir pajuntame tas emocijas greičiau už juos pačius.

Esame labai atviri aplinkai ir galbūt dėlto mes, jautrieji, žvelgiam į pasaulį kaip vaikai – viskas atrodo nepatirta ir nuostabu. Laikas vaikams teka lėtai, nes jie nuolat mokosi ko nors naujo ir nuoširdžiai stengiasi tai suprasti. Viskas, ką mato, daro, girdi, – nežinoma ir traukia dėmesį. Akimirka juos pagauna, lyg laikas stovėtų vietoje. Todėl vaikai dažnai tokie kūrybingi, o menininkai – vaikiškai smalsūs ir atviri pasauliui.

Būdami itin jautrūs niekada neprarandame to vaikiško gebėjimo gyventi šia akimirka, leidžiančio stebėtis ir žavėtis net smulkmenomis.

Itin didelis jautrumas skatina smalsiai, žaismingai, kūrybingai, nešališkai ir entuziastingai domėtis pasauliu, bet tam reikia daug pastangų. Pastebėti, domėtis ir mokytis smagu, bet kartais vargina, pakerta jėgas. Itin jautriems žmonėms, kaip ir vaikams, reikia daug poilsio ir ramybės. Mumis reikia rūpintis.

Mes irgi galime rūpintis kitais. Daugelis itin jautrių žmonių įžvalgūs ir turi didžiulį emocinį intelektą. Esame atidūs kitiems, jų jausmams, energijai, savo pačių emocijoms. Būdami jautrūs ir apdovanoti nuojauta gebame gerai suprasti ir atjausti.

Ir vis dėlto visuomenėje, vertinančioje ekstraversiją ir drauginumą, būti itin jautriam nelengva. Todėl nesunkiai galime patikėti esą truputį ne tokie ir visą gyvenimą slėpti savo tikrąją esybę.

Stengiausi daryti tai, ką man liepė. Mėginau pritapti. Jei būčiau buvusi tokia kaip visi, gyventi būtų buvę paprasčiau, tik bėda – nepajėgiau. Dažnai jutau, kad man kažko trūksta ar kad esu nepakankamai tvirta. Žmonės tiek kartojo: „Tu perdedi“, „Tiesiog atsipalaiduok!“, „Nedaryk iš musės dramblio“, „Nežliumbk!“, „Nebūk tokia jautri!“, kad patikėjau viską daranti netinkamai. Šios neigiamos nuostatos taip įsipina į kasdienę veiklą, kad net nepajunti, kaip prasiskverbia į mintis. Bet jos turi įtakos kiekvienam žingsniui, taip pat sprendimams, santykiams, gebėjimui siekti tikslų ir svajonių. Kol viskas nepakrypsta į blogąją pusę, net nesuvokiate, kam priešinatės. Ir kaltinate save.

Daugelis itin jautrių žmonių kenčia dėl menkos savivertės, bet nepasitikėjimas savimi nėra neatsiejama jautrumo dalis. Kai kiti nepriima mūsų tokių, kokie esame, patys savęs irgi nemylime ir įprantame nevertinti.

Tik sulaukusi dvidešimt šešerių suvokiau, kaip viskas išties yra. Draugė davė man paskaityti vieną knygą. Kaip ir aš, ji buvo jautri, kūrybinga, pastabi būtybė. Nemėgo minios ar triukšmo, greitai pasijusdavo išsekusi. Knyga vadinosi „Itin jautrus asmuo“, autorė – psichologijos daktarė Elaine Aron\*.

Tada ir supratau, kokia išties esu. Man nieko netrūko, nebuvau bloga. Tiesiog buvau jautri. Jaučiausi it visą gyvenimą klaidžiojus tamsoje kažkas pagaliau atidarė duris. Jautrumas gali būti geras dalykas. Jį galima puoselėti ir vertinti.

Norėdami sužinoti, ar esate itin jautrus žmogus, galite atlikti savityros testą Elaine Aron knygoje arba interneto svetainėje adresu: [www.hsperson.com/test/highly-sensitive-test](http://www.hsperson.com/test/highly-sensitive-test).

Daug metų stengiausi suvokti, kas esu. Šis vyksmas – begalinis. Negaliu sakyti viską supratusi ar radusi visus atsakymus, bet daug

---

\* Elaine N. Aron. *Itin jautrus asmuo. Kaip gyvuoti, kai pasaulis tave stelbia*, Sofoklis, 352 p., 2019.

ko išmokau. Man patirtis padėjo suprasti ir priimti save; tikiuosi, kad ji pamokys, paguos ir nuramins kitus jautriuosius ir padės suvokti, kokie jie yra, ko jiems reikia ir kaip save pamilti.

Taip pat tikiuosi, kad knyga pravers itin jautrių asmenų artimiesiems, manantiems, kad jie turi įveikti šią varginančią savybę. Žinoma, norisi padėti mylimam žmogui. Bet manau, kad labiausiai meilę parodote stengdamiesi suprasti ir priimti žmones tokius, kokie yra.

Knygą sudaro pasakojimai iš mano, itin jautraus žmogaus, gyvenimo, taip pat – mokslo tyrimai ir kai kurios prielaidos, paremtos per tą laiką pačios įgytomis žiniomis. Tai – ne biografija, ne viso gyvenimo aprašas, o veikia linksmos istorijos, iliustruojančios svarbiausias akimirkas, pasakojančias, kaip stengiausi, klydau, taikiausi, mokiausi, apsijuokiau, kvailai elgiausi, išverčiau visas ašaras ir galiausiai radau būdą gyventi kaip laiminga jautruolė.

Knyga nemoko įveikti jautrumo. Ji pataria gerbti savo jautriąją prigimtį ir daryti stebuklus, kaip jums ir skirta.

## Mokslinis jautrumo pagrindas

1996 metais psichologė Elaine Aron pirmoji pavartojo terminą *itin jautrus asmuo* (IJA). Daugeliui žmonių apibūdinimas *jautrus* kelia neigiamų sąsajų, tokių kaip silpnumas, trapumas ar nepasitikėjimas savimi. Galima įsivaizduoti mielą, bet pažeidžiamą ir trapią būtybę, linkusią perdėtai reaguoti ir dažnai puolančią į ašaras, tikrą verksnę.

Mokslškai šis reiškinys vadinamas sensoriniu jautrumu\*. Šis įgimtas asmenybės bruožas būdingas maždaug 20 procentų gyventojų, mokslininkų tyrimais – lygiai vyrams ir moterims. Juo taip pat pasižymi daugiau kaip 100 gyvūnų rūšių, tai leidžia

\* Angliškai – *sensory processing sensitivity*.